

# ĐỀ KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN LẦN 2 MÔN CÔNG NGHỆ 6

Thời gian: 20 phút

**TRẮC NGHIỆM: 14 câu (mỗi câu 0.5 điểm)**

**1. Nếu cung cấp thừa chất dinh dưỡng cho cơ thể trong thời gian dài cùng với việc ít vận động sẽ xảy ra hiện tượng gì?**

- A. Béo phì
- B. Vận động khó khăn
- C. Dễ mắc bệnh tiểu đường, tim mạch, huyết áp
- D. Tất cả đều đúng

**2. Nếu cung cấp thiếu chất dinh dưỡng cho cơ thể trong thời gian dài sẽ xảy ra hiện tượng gì?**

- A. Béo phì
- B. Suy dinh dưỡng
- C. Vận động khó khăn
- D. Dễ mắc bệnh tiểu đường

**3. Đâu là thực phẩm cung cấp chất đạm?**

- A. Thịt, cá, trứng, sữa
- B. Bắp, gạo, khoai mì
- C. Nho, cà rốt, táo
- D. Bơ, sữa, dầu oliu

**4. Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng của thực phẩm, người ta chia thực phẩm ra làm mấy nhóm?**

- A. 2
- B. 3
- C. 4
- D. 5

**5. “Tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khỏe mạnh để chống lại bệnh tật” là vai trò của nhóm thực phẩm nào?**

- A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm
- B. Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột
- C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo
- D. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin



**13. Chất đạm có chức năng gì đối với cơ thể con người?**

- A. Có vai trò xây dựng tạo ra tế bào mới thay thế tế bào già chết đi
- B. Giúp cơ thể phát triển
- C. Góp phần cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động
- D. Tất cả đáp án trên đều đúng

**14. “Lập danh sách các món ăn theo từng loại” là bước thứ mấy trong quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý cho gia đình**

- A. Bước 1
- B. Bước 2
- C. Bước 3
- D. Bước 4

**Lưu ý:** Từ câu 15 đến câu 20, học sinh **chọn đáp án A** để hệ thống phân bố điểm chính xác.

- Hết -