



MODULE: CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Phạm vi ôn tập:*Bài 1 – Thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm;**Bài 2 – Lựa chọn và bảo quản thực phẩm;**Bài 3 – Một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm.***I. Trắc nghiệm khách quan****Câu 1.** Protein còn được gọi là chất gì?

- A. Chất đạm. B. Chất béo. C. Chất khoáng. D. Chất xơ.

Câu 2. Thành phần dinh dưỡng cung cấp năng lượng chủ yếu có trong cơm, bánh mì là

- A. vitamin. B. carbohydrate. C. chất khoáng. D. nước.

Câu 3. Theo cách phân loại trong sách giáo khoa, chất xơ thuộc nhóm chất nào?

- A. Protein. B. Lipid. C. Carbohydrate. D. Chất khoáng.

Câu 4. Một gam lipid cung cấp cho cơ thể khoảng bao nhiêu năng lượng?

- A. 2 kcal. B. 4 kcal. C. 7 kcal. D. 9 kcal.

Câu 5. Vitamin nào có vai trò quan trọng đối với thị lực?

- A. Vitamin A. B. Vitamin B₁. C. Vitamin C. D. Vitamin D.

Câu 6. Tại sao nên kết hợp thực phẩm cung cấp protein từ động vật và thực vật trong khẩu phần ăn?

- A. Vì mọi loại protein đều có thành phần giống nhau.
B. Vì giúp bổ sung đa dạng các amino acid cần thiết cho cơ thể.
C. Vì protein thực vật luôn cung cấp nhiều năng lượng hơn lipid.
D. Vì cách này khiến cơ thể không cần bổ sung vitamin.

Câu 7. Một bạn thường xuyên ăn ít rau củ có màu vàng, cam và có nguy cơ thiếu vitamin A. Hoạt động nào dễ bị ảnh hưởng?

- A. Khả năng nhìn. B. Khả năng nghe.
C. Khả năng vận động của khớp. D. Khả năng điều hòa thân nhiệt.

Câu 8. Vì sao bổ sung thực phẩm giàu chất xơ góp phần hạn chế táo bón?

- A. Vì chất xơ cung cấp nhiều năng lượng hơn lipid.
B. Vì chất xơ thay thế hoàn toàn vai trò của nước.
C. Vì chất xơ hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa, làm mềm phân.
D. Vì chất xơ trực tiếp tạo ra tất cả vitamin.

Câu 9. Bạn Lan ít dùng sữa và rau xanh đậm, cần quan tâm bổ sung calcium chủ yếu vì calcium giúp

- A. tạo vị ngọt cho món ăn. B. hình thành và duy trì xương, răng.
C. thay thế hoàn toàn protein. D. làm thực phẩm lâu hỏng hơn.

Câu 10. Sau khi vận động và ra nhiều mồ hôi, vì sao cơ thể cần được bổ sung nước?

- A. Vì nước là nguồn cung cấp năng lượng cao nhất.
B. Vì nước làm mất hoàn toàn cảm giác đói.
C. Vì nước thay thế mọi loại muối khoáng.
D. Vì nước tham gia điều hòa thân nhiệt và vận chuyển các chất.

Câu 11. Khi chọn thịt lợn tươi, dấu hiệu nào sau đây phù hợp?

- A. Màu tái xanh, có mùi lạ. B. Bề mặt nhớt, ấn tay để lại vết lõm lâu.
C. Màu hồng tươi, thớ thịt săn, có độ đàn hồi. D. Có dấu hiệu ôi và chảy dịch.

Câu 12. Phương pháp nào sau đây thuộc nhóm bảo quản thực phẩm bằng nhiệt độ thấp?

- A. Làm lạnh. B. Phơi nắng. C. Ngâm đường. D. Ướp muối.

Câu 13. Đậu, hạt khô chưa sử dụng nên được bảo quản như thế nào?

- A. Trong túi mở miệng, nơi ẩm ướt. B. Ngâm lâu trong nước.
C. Để ngoài trời mưa nắng. D. Trong hộp hoặc lọ kín, nơi khô ráo và mát mẻ.

Câu 14. Khi lựa chọn rau muống tươi, nên ưu tiên bỏ rau có đặc điểm nào?

- A. Lá úa vàng, thân dập nát. B. Lá xanh, thân còn tươi, không bị giập nát.
C. Có mùi lạ, nhiều chỗ thối nhũn. D. Thân héo rũ, lá khô.

Câu 15. Cách lựa chọn nào phù hợp với trứng gà, vịt tươi theo hướng dẫn trong sách?

- A. Ưu tiên quả có vỏ nứt và mùi lạ. B. Chọn trứng có nhiều vết mốc trên vỏ.
C. Chọn trứng có vỏ lành, không nứt; khi soi không có vật lạ bất thường.
D. Chỉ chọn quả đã để ngoài nắng nhiều ngày.

Câu 16. Vì sao nên rửa rau, củ trước rồi mới cắt, thái khi chuẩn bị chế biến?

- A. Để rau tự tạo thêm protein. C. Để rau không cần bảo quản lạnh nữa.
B. Để giảm thất thoát vitamin tan trong nước và chất dinh dưỡng.
D. Để loại bỏ hoàn toàn mọi chất khoáng có trong rau.

Câu 17. Làm lạnh thực phẩm có thể kéo dài thời gian bảo quản chủ yếu vì

- A. làm tăng nhanh hoạt động của vi sinh vật. B. làm thực phẩm không còn nước.
C. làm tăng lượng vitamin trong thực phẩm. D. làm chậm các quá trình gây hư hỏng thực phẩm.

Câu 18. Điểm chung về nguyên lí của phơi và sấy thực phẩm là

- A. giảm hàm lượng nước, hạn chế điều kiện phát triển của vi sinh vật.
B. làm thực phẩm tăng độ ẩm.
C. bổ sung trực tiếp protein cho thực phẩm.
D. biến mọi chất béo thành vitamin.

Câu 19. Khi bảo quản trái cây bằng cách ngâm đường, vì sao cần có nồng độ đường thích hợp?

- A. Vì đường làm tăng lượng nước tự do trong sản phẩm.
B. Vì đường tạo thêm vitamin A.
C. Vì nồng độ đường cao có thể hạn chế sự phát triển của vi sinh vật.
D. Vì đường làm thực phẩm đông cứng ngay.

Câu 20. Mục đích chính của việc ướp muối để bảo quản một số thực phẩm là

- A. làm thực phẩm tăng độ ẩm liên tục. B. hạn chế điều kiện phát triển của vi sinh vật gây hư hỏng.
C. làm toàn bộ carbohydrate biến thành protein. D. thay thế hoàn toàn việc lựa chọn nguyên liệu tươi.

Câu 21. Khi muốn trữ thực phẩm tươi sống trong thời gian dài hơn so với làm lạnh thông thường, phương án phù hợp là

- A. để ngoài không khí. B. ngâm trong nước ở nhiệt độ phòng.
C. để nơi có ánh nắng chiếu trực tiếp. D. đông lạnh thực phẩm đúng cách.

Câu 22. Vì sao tia tử ngoại (UV) thường được sử dụng để khử khuẩn bề mặt trong bảo quản thực phẩm?

- A. Vì UV có tác dụng khử khuẩn nhưng khả năng xuyên thấu không cao.
B. Vì UV cung cấp chất đạm cho thực phẩm.
C. Vì UV làm thực phẩm tự chuyển thành đồ hộp.
D. Vì UV luôn làm thực phẩm tăng hàm lượng nước.

Câu 23. Gia đình thu hoạch được nhiều chuối chín và muốn giữ để dùng dần trong vài tuần nhưng không có tủ lạnh. Cách nào phù hợp nhất?

- A. Để chuối đã bóc vỏ trong túi kín ở nơi ẩm. B. Thái lát rồi làm khô bằng cách phơi hoặc sấy hợp vệ sinh.
C. Ngâm chuối trong chậu nước ở nhiệt độ phòng. D. Để chuối chín gần nguồn nhiệt cho nhanh mềm.

Câu 24. Công việc chủ yếu của thợ vận hành máy sản xuất thực phẩm là

- A. thiết kế thực đơn cho nhà hàng.
- B. vận hành, giám sát máy móc và thiết bị sản xuất thực phẩm.
- C. chỉ phục vụ món ăn tại bàn.
- D. chỉ bán hàng tại quầy.

Câu 25. Nhiệm vụ nào sau đây đặc trưng cho nghề đầu bếp trưởng?

- A. Chỉ vận chuyển nguyên liệu.
- B. Chỉ sửa chữa máy móc trong xưởng.
- C. Chỉ nhập đủ liệu bán hàng.
- D. Thiết kế thực đơn, tổ chức và giám sát hoạt động bếp.

Câu 26. Người chuẩn bị đồ ăn nhanh thường thực hiện công việc nào?

- A. Chuẩn bị món ăn, đồ uống đơn giản và phục vụ theo quy trình.
- B. Thiết kế hệ thống điện quốc gia.
- C. Sửa chữa ô tô.
- D. Điều khiển máy dệt.

Câu 27. Điểm khác nhau phù hợp nhất giữa thợ chế biến thực phẩm và thợ vận hành máy sản xuất thực phẩm là

- A. Cả hai nghề đều chỉ làm nhiệm vụ bán hàng.
- B. Thợ chế biến thực phẩm chỉ làm việc với máy tự động.
- C. Thợ chế biến trực tiếp xử lý, chế biến nguyên liệu; thợ vận hành chú trọng điều khiển, giám sát máy thiết bị.
- D. Thợ vận hành máy chỉ thiết kế thực đơn.

Câu 28. Vì sao đầu bếp trưởng cần có khả năng tổ chức, phối hợp và chịu áp lực công việc?

- A. Vì không phải làm việc theo thời gian.
- B. Vì phải điều phối nhân sự, tiến độ chế biến và chất lượng món ăn trong bếp.
- C. Vì không cần bảo đảm chất lượng món ăn.
- D. Vì đầu bếp trưởng không liên quan đến thực đơn.

Câu 29. Một bạn thích tìm hiểu thiết bị, quy trình máy móc và đọc thông số kỹ thuật. Phẩm chất này phù hợp nhất với yêu cầu của

- A. người dẫn chương trình.
- B. nghệ sĩ biểu diễn.
- C. người viết truyện.
- D. thợ vận hành máy sản xuất thực phẩm.

Câu 30. Hà thích công việc dùng máy móc, quan sát quy trình tự động và xử lý trực tiếp kỹ thuật; Hà không thích trực tiếp nấu món ăn. Em nên gợi ý Hà tìm hiểu nghề nào?

- A. Đầu bếp trưởng.
- B. Người chuẩn bị đồ ăn nhanh.
- C. Thợ vận hành máy sản xuất thực phẩm.
- D. Thợ chế biến thực phẩm thủ công.

II. Tự luận

Câu 1. Kể tên bốn thành phần dinh dưỡng có trong thực phẩm đã học. Vì sao một bữa ăn chỉ có cơm trắng, dù cung cấp năng lượng, vẫn chưa bảo đảm dinh dưỡng hợp lý? Nêu hai ý giải thích.

Câu 2. Một gia đình mua thịt lợn tươi và rau xanh vào buổi sáng, dự định đến tối mới chế biến. Bạn Nam đề xuất: (1) để thịt trong rổ ngoài bếp đến tối; (2) rửa, thái nhỏ rau rồi ngâm trong chậu nước nhiều giờ. Em hãy chỉ ra hai điểm chưa hợp lý và đề xuất cách xử lý phù hợp cho từng điểm để bảo quản chất lượng, chất dinh dưỡng của thực phẩm.

Câu 3. Phân tích hai vai trò của lipid đối với cơ thể. Kể tên hai thực phẩm giàu lipid thường gặp.

Câu 4. Nêu ba dấu hiệu nhận biết thịt lợn tươi khi lựa chọn thực phẩm. Giải thích vì sao không nên mua thịt có mùi lạ, bề mặt nhớt.

Câu 5. So sánh công việc chính của thợ chế biến thực phẩm và thợ vận hành máy sản xuất thực phẩm; nêu một sở thích hoặc năng lực phù hợp với mỗi nghề.