

Một số lương thực, thực phẩm

Câu 1: Cây trồng nào sau đây không được xem là cây lương thực?

- A. Lúa gạo.
- B. Ngô.
- C. Mía.
- D. Lúa mì.

Câu 2: Một số nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm:

- A. Thực phẩm nhiễm hóa chất độc hại
- B. Thực phẩm nhiễm khuẩn
- C. Thực phẩm quá hạn sử dụng
- D. Cả 3 đáp án trên đều đúng

Câu 3: Lứa tuổi từ 11-15 tuổi có sự phát triển nhanh chóng về chiều cao. Chất quan trọng nhất cho sự phát triển của xương là

- A. calcium.
- B. protein.
- C. chất béo.
- D. carbohydrate.

Câu 4: Gạo sẽ cung cấp chất dinh dưỡng nào nhiều nhất cho cơ thể?

- A. Vitamin.
- B. Carbohydrate (chất đường, bột).
- C. Lipit (chất béo).
- D. Protein (chất đạm).

Câu 5: Những biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm gồm:

- A. Tránh để lẫn lộn thực phẩm sống với thực phẩm cần nấu chín.
- B. Thực phẩm đóng hộp phải chú ý hạn sử dụng.
- C. Rau, quả, thịt, cá.. phải mua tươi hoặc ướp lạnh.

- D. Tất cả các câu trên đều đúng.

Câu 6: Tại sao phải thu hoạch lúa đúng thời vụ?

- A. Đảm bảo hạt gạo có chất lượng tốt nhất,
- B. Tránh bị hao phí khi thu hoạch vì nếu thu hoạch vào lúc lúa chín quá thì hạt lá rơi rụng ra đất rất nhiều,
- C. Chuẩn bị đất, kịp thời làm vụ khác.
- D. Tất cả các đáp án trên đều đúng

Câu 7: Nhiệt độ nào là an toàn trong nấu nướng, vi khuẩn bị tiêu diệt ?

- A. 80°C – 100°C
- B. 50°C - 60°C
- C. 100°C - 180°C
- D. 100°C - 115°C

Câu 8: Trong các thực phẩm dưới đây, loại nào chứa nhiều protein (chất đạm) nhất?

- A. Thịt.
- B. Gạo.
- C. Rau xanh.
- D. Gạo và rau xanh.

Câu 9: Khi bị ngộ độc thực phẩm cần phải làm gì?

- A. Có thể kích thích họng để tạo phản ứng nôn, nôn ra hết thực phẩm đã dùng
- B. Dừng ăn ngay thực phẩm đó
- C. Pha orezol với nước cho người bị ngộ độc uống để tránh mất nước và trung hòa chất độc trong cơ thể
- D. Tất cả các đáp án trên đều đúng

Câu 10: Bệnh bướu cổ là do thiếu chất khoáng gì?

- A. zinc (kẽm).
- B. calcium (canxi).
- C. iodine (iot).

- C. phosphorus (photpho).

Câu 11: Thời gian bảo quản trứng tươi trong tủ lạnh là:

- A. 3 – 5 ngày.
- B. 2 – 4 tuần.
- C. 24 giờ.
- D. 1 – 2 tuần.

Câu 12: Vitamin nào không tan được trong chất béo?

- A. Vitamin E.
- B. Vitamin D
- C. Vitamin A.
- D. Vitamin B

Câu 13: Vitamin tốt cho mắt là

- A. Vitamin A.
- B. Vitamin D
- C. Vitamin K.
- D. Vitamin B

Câu 14: Các lương thực - thực phẩm giàu chất bột, đường là gì?

- A. đường
- B. bánh mì
- C. cơm
- D. thịt

Câu 15: Để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm, cần lưu ý điều gì?

- A. Ăn thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, còn hạn sử dụng
- B. Kiểm tra kĩ thực phẩm trước khi ăn
- C. Đảm bảo thực phẩm đưa vào chế biến món ăn là thực phẩm sạch, không nhiễm hóa chất độc hại

- D. Tất cả các đáp án trên đều đúng

Câu 16 : Đối với cơ thể con người, chất nào là quan trọng nhất ?

- A. Chất bột, đường
- B. Chất béo
- C. Chất đạm
- D. Tất cả đều quan trọng

Câu 17 : Cây trồng nào sau đây được coi là cây lương thực ?

- A. Dừa
- B. Mía
- C. Lúa
- D. Thốt nốt

Câu 18 : Nhóm vitamin nào tốt nhất cho xương ?

- A. Vitamin A
- B. Vitamin C
- C. Vitamin D
- D. Vitamin E