

**SỞ GD & ĐT GIA LAI
TRƯỜNG THPT CHI LĂNG
TRƯỜNG MẦM NON, THCS, THPT SAO VIỆT**
(Đề thi có ?? trang)
Mã đề: 825

Họ và tên học sinh: Lớp:

Phần I. BÀI TẬP TRẮC NGHIỆM NHIỀU LỰA CHỌN Thí sinh trả lời từ câu 1 đến 12. Mỗi câu thí sinh chỉ chọn một phương án

Câu 1. Lương thực là các loại thực phẩm chứa hàm lượng lớn chất nào sau đây?

- A. Protein. B. Tinh bột. C. Lipid. D. Vitamin.

Lời giải: Lương thực (gạo, ngô, khoai, sắn...) chứa hàm lượng lớn tinh bột, cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.

Câu 2. Loại thực phẩm nào sau đây chứa nhiều chất đạm (protein)?

- A. Thịt bò. B. Rau muống. C. Mỡ lợn. D. Gạo tẻ.

Lời giải: Thịt bò chứa nhiều chất đạm (protein). Rau muống chứa nhiều chất xơ, vitamin. Mỡ lợn chứa nhiều chất béo (lipid). Gạo tẻ chứa nhiều tinh bột.

Câu 3. Dấu hiệu nào sau đây cho thấy thực phẩm đã bị hỏng?

- A. Thịt tươi có độ đàn hồi cao.
B. Cá tươi có mang đỏ, mắt trong.
C. Rau xanh tươi, không bị héo.
D. Bánh mì xuất hiện các đốm xanh, mốc.

Lời giải: Bánh mì xuất hiện các đốm xanh, mốc là dấu hiệu của nấm mốc phát triển, cho thấy thực phẩm đã bị hỏng.

Câu 4. Để bảo quản gạo được lâu, người ta thường dùng phương pháp nào sau đây?

- A. Đông lạnh. B. Sấy khô, để nơi khô ráo.
C. Ngâm nước. D. Muối chua.

Lời giải: Gạo là lương thực khô, cần bảo quản bằng cách sấy khô và để nơi thoáng mát, tránh ẩm mốc để vi khuẩn và nấm không phát triển.

Câu 5. Nhóm thực phẩm nào sau đây thuộc nhóm giàu chất béo?

- A. Gạo, ngô, khoai. B. Thịt, cá, trứng.
C. Mỡ động vật, dầu thực vật. D. Rau xanh, hoa quả.

Lời giải: Mỡ động vật và dầu thực vật là nguồn cung cấp chất béo (lipid) dồi dào.

Câu 6. Tại sao không nên ăn thực phẩm đã bị ôi thiu?

- A. Vì nó có mùi thơm quá mức.
B. Vì nó cung cấp nhiều năng lượng hơn.
C. Vì nó chứa vi khuẩn và độc tố gây hại cho sức khỏe.
D. Vì nó giúp tiêu hóa tốt hơn.

Lời giải: Thực phẩm ôi thiu chứa nhiều vi sinh vật gây bệnh và các độc tố do chúng tiết ra, ăn vào dễ gây ngộ độc thực phẩm, đau bụng, tiêu chảy...

Câu 7. Cây lúa gạo là nguồn lương thực chính của người dân khu vực nào?

TRUY BÀI ĐỊNH KÌ
NĂM HỌC 2025 - 2026
Môn: Khoa học tự nhiên 6
Thời gian làm bài 45 phút phút
Ngày kiểm tra : 04/02/2026

A. Châu Âu.

B. Châu Á.

C. Châu Phi.

D. Châu Mỹ.

 *Lời giải.* Lúa gạo là cây lương thực chính, quan trọng nhất của người dân khu vực Châu Á, đặc biệt là Đông Nam Á.

🔍 B

Câu 8. Trong các loại củ sau, loại nào **không** được xem là lương thực chính?

A. Khoai lang.

B. Sắn (mì).

C. Khoai tây.

D. Cà rốt.

 *Lời giải.* Khoai lang, sắn, khoai tây chứa nhiều tinh bột, thường dùng làm lương thực. Cà rốt chủ yếu cung cấp vitamin và chất xơ, được xem là rau củ (thực phẩm), không phải lương thực chính.

🔍 D

Câu 9. Chất bột đường (Carbohydrate) có vai trò chính là gì đối với cơ thể?

A. Cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.

B. Xây dựng tế bào và cơ thể.

C. Hòa tan các vitamin.

D. Giúp cơ thể chống lại bệnh tật.

 *Lời giải.* Chất bột đường (tinh bột, đường) có vai trò chính là cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể.

🔍 A

Câu 10. Khi mua thực phẩm đóng hộp, điều quan trọng nhất cần kiểm tra trên bao bì là gì?

A. Hình ảnh quảng cáo.

B. Màu sắc bao bì.

C. Hạn sử dụng.

D. Tên người bán.

 *Lời giải.* Hạn sử dụng (HSD) là thông tin quan trọng nhất để biết thực phẩm còn an toàn để sử dụng hay không.

🔍 C

Câu 11. Loại thực phẩm nào sau đây cần bảo quản ở ngăn đá tủ lạnh để giữ được lâu nhất?

A. Rau xà lách.

B. Trứng gà.

C. Thịt tươi sống.

D. Sữa tươi tiệt trùng chưa mở nắp.

 *Lời giải.* Thịt tươi sống dễ bị vi khuẩn phân hủy, cần bảo quản đông lạnh (ngăn đá) để ức chế vi khuẩn và giữ được lâu. Rau, trứng, sữa thường để ngăn mát hoặc nhiệt độ thường (sữa chưa mở).

🔍 C

Câu 12. Thức ăn nào sau đây chứa nhiều Vitamin C nhất?

A. Thịt gà.

B. Cơm trắng.

C. Quả cam, quả ổi.

D. Dầu ăn.

 *Lời giải.* Các loại trái cây có múi (cam, bưởi) và ổi chứa hàm lượng Vitamin C rất cao.

🔍 C

Phần II. TRẮC NGHIỆM ĐÚNG SAI *Thí sinh trả lời từ câu 1 đến câu 4. Trong mỗi ý a), b), c), d) ở mỗi câu thí sinh chọn đúng hoặc sai*

Câu 1. Nhận định về vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thực phẩm:

- Chất đạm (Protein) giúp xây dựng, tạo ra các tế bào mới để cơ thể lớn lên..
- Chất béo (Lipid) không cung cấp năng lượng mà chỉ giúp hòa tan vitamin..
- Vitamin và chất khoáng giúp tăng cường sức đề kháng, bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật..
- Chất bột đường (Carbohydrate) chủ yếu giúp cơ thể phát triển chiều cao..

 *Lời giải.*

a) **Đúng.** Protein là thành phần chính cấu tạo nên tế bào và cơ thể.

b) **Sai.** Chất béo cung cấp năng lượng rất lớn (gấp đôi chất bột đường) và giúp hòa tan vitamin tan trong dầu (A, D, E, K).

c) **Đúng.** Vitamin và khoáng chất dù cần lượng nhỏ nhưng rất quan trọng cho hệ miễn dịch và chuyển hóa.

- d) **Sai.** Chất bột đường chủ yếu cung cấp năng lượng, còn phát triển chiều cao chủ yếu nhờ Canxi (khoáng chất) và Protein.



Câu 2. Về cách bảo quản lương thực, thực phẩm:

- a) Phơi khô lúa, ngô sau khi thu hoạch để giảm độ ẩm, tránh nấm mốc..
- b) Có thể dùng hóa chất không rõ nguồn gốc để giữ trái cây tươi lâu hơn..
- c) Hút chân không là phương pháp loại bỏ không khí để hạn chế vi khuẩn phát triển..
- d) Thực phẩm đã nấu chín có thể để ở nhiệt độ phòng qua đêm mà không cần đậy đệm..

Lời giải.

- a) **Đúng.** Vì khuẩn và nấm mốc cần độ ẩm để phát triển, làm khô giúp hạn chế chúng.
- b) **Sai.** Không được dùng hóa chất cấm, không rõ nguồn gốc vì gây hại cho sức khỏe.
- c) **Đúng.** Loại bỏ oxy giúp ngăn chặn quá trình oxy hóa và sự phát triển của vi sinh vật hiếu khí.
- d) **Sai.** Thực phẩm chín để bên ngoài dễ bị ôi thiu và ruồi nhặng đậu vào, cần bảo quản lạnh hoặc đậy kín.



Câu 3. Các phát biểu về ngộ độc thực phẩm:

- a) Nôn mửa, đau bụng, tiêu chảy là các triệu chứng thường gặp của ngộ độc thực phẩm..
- b) Chỉ có thực phẩm ôi thiu mới gây ngộ độc, thực phẩm chứa hóa chất thì không..
- c) Ăn khoai tây mọc mầm có thể gây ngộ độc do chứa độc tố solanine..
- d) Cá nóc là loại thực phẩm an toàn, không chứa độc tố tự nhiên..

Lời giải.

- a) **Đúng.** Đây là các phản ứng của cơ thể để đào thải độc tố.
- b) **Sai.** Thực phẩm chứa hóa chất độc hại (thuốc trừ sâu, kim loại nặng) cũng gây ngộ độc.
- c) **Đúng.** Mầm khoai tây chứa solanine rất độc.
- d) **Sai.** Cá nóc chứa độc tố tetrodotoxin cực mạnh, có thể gây tử vong nếu không chế biến đúng cách.



Câu 4. Về nguồn gốc của lương thực, thực phẩm:

- a) Lương thực như gạo, ngô, khoai đều có nguồn gốc từ động vật..
- b) Thực phẩm có thể có nguồn gốc từ thực vật hoặc động vật..
- c) Sữa, trứng, mật ong là thực phẩm có nguồn gốc động vật..
- d) Nước giải khát có ga được xem là thực phẩm tự nhiên tốt cho sức khỏe..

Lời giải.

- a) **Sai.** Lương thực (gạo, ngô...) có nguồn gốc từ thực vật.
- b) **Đúng.** Ví dụ rau (thực vật), thịt (động vật).
- c) **Đúng.** Chúng được lấy từ bò, gà, ong.
- d) **Sai.** Nước ngọt có ga là thực phẩm chế biến công nghiệp, chứa nhiều đường và phẩm màu, không tốt nếu uống nhiều.



Phần III. BÀI TẬP TRẢ LỜI NGẮN Thí sinh trả lời từ câu 1 đến câu 4

Câu 1. Nhiệt độ (độ C) tối ưu để bảo quản thực phẩm trong ngăn mát tủ lạnh thường là bao nhiêu (viết một con số cụ thể trung bình)?

4			
---	--	--	--

 *Lời giải.* Nhiệt độ ngăn mát tủ lạnh thường duy trì ở mức 1 đến 5 độ C, lý tưởng nhất là khoảng 4 độ C để làm chậm sự phát triển của vi khuẩn.

Câu 2. Một gam chất béo (Lipid) khi oxy hóa hoàn toàn trong cơ thể cung cấp khoảng 9,3 kcal năng lượng. Một gam chất bột đường (Carbohydrate) cung cấp khoảng 4,1 kcal. Một người ăn 20 gam chất béo thì năng lượng nhận được tương đương với ăn bao nhiêu gam chất bột đường? (Làm tròn kết quả đến hàng đơn vị).

4	5	
---	---	--

 *Lời giải.* Năng lượng từ 20g chất béo: $20 \times 9,3 = 186$ kcal. Lượng chất bột đường cần thiết: $186 : 4,1 \approx 45,36$ gam. Làm tròn: 45 gam.

Câu 3. Có bao nhiêu nhóm chất dinh dưỡng chính cần thiết cho cơ thể con người?

4			
---	--	--	--

 *Lời giải.* Có 4 nhóm chất dinh dưỡng chính: Chất bột đường (Carbohydrate), Chất đạm (Protein), Chất béo (Lipid), Vitamin và khoáng chất.

Câu 4. Trong tháp dinh dưỡng cân đối dành cho người trưởng thành, nhóm thực phẩm nào cần ăn hạn chế nhất (ở đỉnh tháp)? (Nhập 1: Lương thực, 2: Rau quả, 3: Thịt cá, 4: Muối).

4			
---	--	--	--

 *Lời giải.* Ở đỉnh tháp dinh dưỡng là nhóm Muối, cần ăn hạn chế (dưới 5g/ngày).

Phần IV. BÀI TẬP TỰ LUẬN Thí sinh trả lời từ bài 1 đến bài 3

Bài 1. Tại sao ta cần phải ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong các bữa ăn hàng ngày mà không chỉ ăn một loại yêu thích?

 *Lời giải.*

Chúng ta cần ăn đa dạng các loại thức ăn vì:

- 1 Mọi loại thức ăn đều không chứa đầy đủ tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.
- 2 Ăn đa dạng giúp bổ sung đầy đủ 4 nhóm chất: bột đường, đạm, béo, vitamin và khoáng chất.
- 3 Giúp thay đổi khẩu vị, ăn ngon miệng hơn và hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả hơn.
- 4 Tránh được tình trạng thừa chất này nhưng thiếu chất khác, gây mất cân bằng dinh dưỡng.

Bài 2. Em hãy đề xuất 3 biện pháp cụ thể để bảo quản thực phẩm an toàn tại gia đình em và giải thích ngắn gọn vì sao biện pháp đó hiệu quả.

 *Lời giải.*

3 biện pháp bảo quản thực phẩm:

- 1 **Bảo quản lạnh (Tủ lạnh):** Nhiệt độ thấp ức chế sự sinh trưởng của vi khuẩn và nấm mốc. Dùng cho thịt, cá, rau, sữa.
- 2 **Phơi khô hoặc sấy khô:** Loại bỏ nước trong thực phẩm, làm cho vi sinh vật không có điều kiện phát triển. Dùng cho lúa, ngô, cá khô, tôm khô.
- 3 **Muối chua (Lên men):** Tạo môi trường axit (pH thấp) ức chế vi khuẩn gây thối. Dùng cho dưa cải, cà pháo.

Bài 3. Một học sinh có thói quen không ăn rau xanh và chỉ thích ăn thịt chiên rán. Hãy phân tích tác hại của thói quen này đối với sức khỏe và đưa ra lời khuyên cho bạn học sinh đó.

 *Lời giải.*

Phân tích tác hại:

- 1 Không ăn rau xanh: Cơ thể sẽ thiếu Vitamin, khoáng chất và chất xơ. Thiếu chất xơ dễ gây táo bón, khó tiêu. Thiếu vitamin làm giảm sức đề kháng.
- 2 Chỉ ăn thịt chiên rán: Nạp quá nhiều chất béo và protein nhưng thiếu cân bằng. Dễ dẫn đến béo phì, tim mạch, khó tiêu hóa. Chiên rán ở nhiệt độ cao có thể sinh ra chất độc hại.

Lời khuyên:

- 1 Cần tập ăn rau xanh và trái cây mỗi ngày.
- 2 Giảm bớt đồ chiên rán, thay bằng luộc, hấp.
- 3 Ăn uống cân đối 4 nhóm chất để cơ thể khỏe mạnh và phát triển chiều cao, trí tuệ tốt nhất.

————— Hết —————