

ĐÁP ÁN VÀ BIỂU ĐIỂM
(ĐỀ CHÍNH THỨC)

Câu 1: (3,0 điểm)

- Chức năng dinh dưỡng của chất đạm: (1,0 điểm)
 - Giúp cho cơ thể phát triển tốt.
 - Giúp tái tạo các tế bào đã chết
 - Tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.
- Chức năng dinh dưỡng của chất đường bột: (1,0 điểm)
 - Cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể.
 - Chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.
- Chức năng dinh dưỡng của chất béo: (1,0 điểm)
 - Cung cấp năng lượng tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể.
 - Chuyển hoá một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

Câu 2: (3,0 điểm)

- Các biện pháp phòng tránh nhiễm trùng: (1,5 điểm)
 - Rửa tay sạch trước khi ăn.
 - Vệ sinh nhà bếp.
 - Rửa kĩ thực phẩm.
 - Nấu chín thực phẩm.
 - Đậy thức ăn cẩn thận.
 - Bảo quản thực phẩm chu đáo.
- Các biện pháp phòng tránh nhiễm độc: (1,5 điểm)
 - Không dùng các thực phẩm có chất độc.
 - Không dùng các thực phẩm bị ô nhiễm các chất độc.
 - Không dùng những đồ hộp đã quá hạn sử dụng, những hộp bị phồng.

Câu 3: (4,0 điểm)

- Nêu nguyên tắc xây dựng thực đơn: (1,0 điểm)
 - Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn.
 - Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn.
 - Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế.
- Xây dựng thực đơn cho một bữa ăn thường ngày: (3,0 điểm)
 - Học sinh xây dựng thực đơn cho một bữa ăn thực tế của gia đình mình nhưng phải có từ 3 - 4 món ăn.