**KHUNG MA TRẬN ĐỀ KIỂM TRA GIỮA KÌ 1I NĂM HỌC 2022-2023**

**MÔN CÔNG NGHỆ LỚP 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung kiến thức** | **Đơn vị kiến thức** | **Mức độ nhận thức** | | | | | | | | | | | | | | | | **Tổng** | | | | | | **% tổng điểm** | |
| **Nhận biết** | | | | **Thông hiểu** | | | | **Vận dụng** | | | | **Vận dụng cao** | | | | **Số CH** | | | | **Thời gian (phút)** | |
| **Số CH** | | **Thời gian (Phút)** | | **Số CH** | | **Thời gian (Phút)** | | **Số CH** | | **Thời gian (Phút)** | | **Số CH** | | **Thời gian (Phút)** | | **TN** | | **TL** | |
| **1** | **THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG** | Bài 4. Thực phẩm và dinh dưỡng | 3 | | 3 | | 4 | | 6 | | 1,5 | | 10 | | 0,5 | | 4 | | 7 | | 2 | |  | | **53%**  **5,3 điểm** | |
| Bài 5. Phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm | 4 | | 8 | | 3 | | 5 | | 1 | | 5 | |  | |  | | 6 | | 1 | |  | | **40%**  **4đ** | |
| Bài 6. Dự án: Bữa ăn kết nối yêu thương |  | |  | | 2 | | 4 | |  | |  | |  | |  | | 2 | |  | |  | | **7%**  **0.7đ** | |
| ***Tổng số câu*** | | | | ***7*** | |  | | ***9*** | |  | | ***1.5*** | |  | | ***0.5*** | |  | | ***15*** | | ***3*** | | ***45*** | | **18câu** | |
| **Tỉ lệ (%)** | | | | **40%** | | | | **30%** | | | | **20%** | | | | **10%** | | | | **50** | | **50** | | **100** | | **100** | |
| **Tổng điểm** | | | | **4** | | | | **3** | | | | **2** | | | | **1** | | | | **5** | | **5** | |  | | **10đ** | |

**BẢN ĐẶC TẢ ĐỀ KIỂM TRA GIỮA KÌ II NĂM HỌC 2022-2023**

**MÔN CÔNG NGHỆ LỚP 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung kiến thức** | **Đơn vị kiến thức** | **Mức độ kiến thức, kĩ năng cần kiểm tra, đánh giá** | **Số câu hỏi**  **theo mức độ nhận thức** | | | |
| **Nhận biết** | **Thông hiểu** | **Vận dụng** | **Vận dụng cao** |
| **1** | **THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG** | Bài 4. Thực phẩm và dinh dưỡng | - Nhận biết được các nhóm thực phẩm chính | 3 | 4 | 1,5 | 0,5 |
| -Hiểu được công việc chuyên gia dinh dưỡng; Nguồn cung cấp vitamin; chất béo, thực phẩm là nguồn cung cấp dinh dưỡng; vai trò của nước trong cơ thể. | 4 | 3 | 1 |  |
| -Vận dụng cách chọn thực phẩm an toàn (thịt, rau, củ quả, đồ dùng đóng hộp, hải sản. |  | 2 |  |  |
| Bài 5. Phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm | **Nhận biết:**  - Nêu được vai trò, ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm.  - Trình bày được một số phương pháp bảo quản, chế biến thực phẩm phổ biến.  - Trình bày được một số biện pháp đảm bảo an toàn vệ sinh trong bảo quản và chế biến thực phẩm. | 1 |  |  |  |
| - Lựa chọn và chế biến được món ăn đơn giản theo phương pháp không sử dụng nhiệt. |  |  |  |  |
| Bài 6. Dự án: Bữa ăn kết nối yêu thương | **Thông hiểu:**  - Thiết kế được thực đơn một bữa ăn hợp lí cho gia đình. |  |  |  |  |
| **Vận dụng cao:**  - Tính toán sơ bộ được dinh dưỡng, chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình.- |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Họ và tên HS  Lớp Trường THCS | | **KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ II (2022 - 2023**  **MÔN: CÔNG NGHỆ 6 ( ĐỀ 1)**  **Thời gian làm bài: 45 phút** |
|
| Số báo danh: | Phòng thi: |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Điểm: | Họ tên, chữ ký GK1 | Họ tên, chữ ký GK2 | Họ tên, chữ ký GT |
|  |  |  |
|

**I. Trắc nghiệm: (5đ) Chọn đáp án đúng nhất cho các câu sau:**

***Câu 1: “Nghiên cứu về dinh dưỡng và thực phẩm, tư vấn cho mọi người về lối sống lành mạnh trong ăn uống, giúp cơ thể khỏe mạnh và phát triển toàn diện” là công việc của***

A. Đầu bếp B. Chuyên gia dinh dưỡng C. Nội trợ D. Bác sĩ  
***Câu 2: Nhóm thực phẩm nào dưới đây không thuộc các nhóm thực phẩm chính?***A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm B. Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột  
C. Nhóm thực phẩm giàu chất xơ D. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin  
***Câu 3: Nguồn cung cấp vitamin gồm***A. Rau muống, bí xanh, cà chua, susu B. Mỡ lợn, mỡ gà  
C. Đỗ xanh, đỗ tương D. Thịt bò, thịt gà, cá  
***Câu 4: Chất béo có nhiều ở nhóm thực phẩm***A. Mật ong, trái cây chín, rau xanh B. Thịt nạc, cá, tôm, trứng  
C. Mỡ động vật, mỡ thực vật, bơ D. Hoa quả tươi, trứng gà, cá  
***Câu 5: Điền từ còn thiếu vào chỗ “...”***

“Thực phẩm rất đa dạng và phong phú, chúng là nguồn cung cấp các................................... cho cơ thể, giúp con người phát triển cân đối và khỏe mạnh”.

A. Chất đạm B. Chất tinh bột, chất đường C. Chất dinh dưỡng cần thiết

D. Chất khoáng và vitamin  
***Câu 6: Muốn cơ thể phát triển một cách cân đối và khoẻ mạnh, chúng ta cần***A. Ăn thật no, ăn nhiều thực phẩm cung cấp chất béo  
B. Ăn nhiều bữa, ăn đủ chất dinh dưỡng  
C. Ăn đúng bữa, ăn đúng cách, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm  
D. Ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm, ăn đúng giờ

***Câu 7: Vì sao nước không phải là chất dinh dưỡng nhưng lại có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người?***A. Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể, giúp chuyển hóa và trao đổi chất của cơ thể.  
B. Nước là môi trường cho mọi chuyển hóa và trao đổi chất của cơ thể, giúp cơ thể điều hòa thân nhiệt.  
C. Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể, giúp cơ thể điều hòa thân nhiệt.  
D. Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể, là môi trường cho mọi chuyển hóa và trao đổi chất bên trong cơ thể, giúp cơ thể điều hòa thân nhiệt.

***Câu 8: Bảo quản thực phẩm có vai trò gì?***A. Làm chậm quá trình thực phẩm bị hư hỏng.  
B. Đảm bảo chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm trong thời gian dài.  
C. Ngăn chặn việc thực phẩm bị hư hỏng.  
D. Làm chậm quá trình bị hư hỏng của thực phẩm, kéo dài thời gian sử dụng mà vẫn đảm bảo chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm.  
***Câu 9: Chế biến thực phẩm có vai trò gì?***

A. Xử lí thực phẩm để tạo ra các món ăn.  
B. Xử lí thực phẩm để bảo quản thực phẩm.  
C. Tạo ra các món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng và hấp dẫn.  
D. Xử lí thực phẩm để tạo ra món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng và hấp dẫn.

***Câu 10: Phương pháp nào sau đây là phương pháp bảo quản thực phẩm?***

A. Làm lạnh và đông lạnh. B. Luộc và trộn hỗn hợp.  
C. Làm chín thực phẩm. D. Nướng và muối chua.

***Câu 11: Nhóm phương pháp nào sau đây không phải là phương pháp chế biến thực phẩm?***

A. Ướp và phơi. B. Rang và nướng.  
C. Xào và muối chua. D. Rán và trộn dầu giấm.

***Câu 12: Ý nào dưới đây không phải là vai trò, ý nghĩa của chế biến thực phẩm?***

A. Làm tăng sự hấp dẫn, ngon miệng của món ăn  
B. Đảm bảo chất dinh dưỡng của thực phẩm  
C. Làm tăng khả năng tiêu hóa, hấp thu chất dinh dưỡng cho người sử dụng  
D. Rút ngắn thời gian sử dụng thực phẩm

***Câu 13: Biện pháp nào sau đây có tác dụng phòng tránh nhiễm độc thực phẩm?***

A. Không ăn những thức ăn nhiễm độc tố B. Dùng thức ăn không có nguồn gốc rõ ràng  
C. Sử dụng đồ hộp hết hạn sử dụng D. Ăn khoai tây mọc mầm

***Câu 14.  Nhược điểm của phương pháp nướng là***

A. Thời gian chế biến lâu B. Thực phẩm dễ bị cháy, gây biến chất   
C. Món ăn nhiều chất béo D. Một số loại vitamin hòa tan trong nước

***Câu 15: Nêu quy trình chế biến món salad hoa quả?***

A. Chế biến thực phẩm → Sơ chế món ăn → Trình bày món ăn  
B. Sơ chế thực phẩm → Trình bày món ăn  
C. Sơ chế thực phẩm → Trộn → Trình bày món ăn  
D. Sơ chế thực phẩm → Lựa chọn thực phẩm → Chế biến món ăn

***II.TỰ LUẬN: (5 đ)***

Câu 16.(2đ) Nêu các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt. Trình bày một phương pháp mà em yêu thích .

Câu 17: (2đ) Hãy liệt kê những việc cần làm có thể giúp chúng ta hình thành thói quen ăn uống khoa học.  
Câu 18. (1,0đ)

Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính.

Thịt lợn (thịt heo), cà rốt, tôm, rau muống, khoai lang, bánh mì, dứa, mỡ lợn, thịt gà, dầu ăn, gạo.

Bài làm:

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................. ....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

.................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Họ và tên HS**  **Lớp Trường THCS** | | **KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ II (2022-2023)**  **MÔN: CÔNG NGHỆ 6 ( ĐỀ 2)**  **Thời gian làm bài: 45 phút** |
|
| **Số báo danh:** | **Phòng thi:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Điểm:** | **Họ tên, chữ ký GK1** | **Họ tên, chữ ký GK2** | **Họ tên, chữ ký GT** |
|  |  |  |
|

**I. Trắc nghiệm: (5đ) Chọn đáp án đúng nhất cho các câu sau:**

**Câu 1:** Để rèn luyện thói quen ăn khoa học, nội dung nào sau đây **không đúng?**

A. Ăn đúng bữa B. Uống đủ nước C. Ăn đúng cách D. Chỉ ăn những món mình thích

**Câu 2:** Nguồn thực phẩm cung cấp chất sắt là?

A. Thịt, cá, gan, trứngB. Sữa, trứng, hải sản

C. Hải sản, rong biển D. Ngũ cốc, cà chua

***Câu 3: Nguồn cung cấp vitamin gồm***A. Rau muống, bí xanh, cà chua, susu B. Mỡ lợn, mỡ gà  
C. Đỗ xanh, đỗ tương D. Thịt bò, thịt gà, cá  
***Câu 4: Chất béo có nhiều ở nhóm thực phẩm***A. Mật ong, trái cây chín, rau xanh B. Thịt nạc, cá, tôm, trứng  
C. Mỡ động vật, mỡ thực vật, bơ D. Hoa quả tươi, trứng gà, cá  
***Câu 5: Điền từ còn thiếu vào chỗ “...”***

“Thực phẩm rất đa dạng và phong phú, chúng là nguồn cung cấp các................................... cho cơ thể, giúp con người phát triển cân đối và khỏe mạnh”.

A. Chất đạm B. Chất tinh bột, chất đường C. Chất dinh dưỡng cần thiết D. Chất khoáng và vitamin

***Câu 6: Muốn cơ thể phát triển một cách cân đối và khoẻ mạnh, chúng ta cần***A. Ăn thật no, ăn nhiều thực phẩm cung cấp chất béo  
B. Ăn nhiều bữa, ăn đủ chất dinh dưỡng  
C. Ăn đúng bữa, ăn đúng cách, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm  
D. Ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm, ăn đúng giờ

***Câu 7: Vì sao nước không phải là chất dinh dưỡng nhưng lại có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người?***A. Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể, giúp chuyển hóa và trao đổi chất của cơ thể.  
B. Nước là môi trường cho mọi chuyển hóa và trao đổi chất của cơ thể, giúp cơ thể điều hòa thân nhiệt.  
C. Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể, giúp cơ thể điều hòa thân nhiệt.  
D. Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể, là môi trường cho mọi chuyển hóa và trao đổi chất bên trong cơ thể, giúp cơ thể điều hòa thân nhiệt.

***Câu 8: Bảo quản thực phẩm có vai trò gì?***A. Làm chậm quá trình thực phẩm bị hư hỏng.  
B. Đảm bảo chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm trong thời gian dài.  
C. Ngăn chặn việc thực phẩm bị hư hỏng.  
D. Làm chậm quá trình bị hư hỏng của thực phẩm, kéo dài thời gian sử dụng mà vẫn đảm bảo chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm.  
***Câu 9: Chế biến thực phẩm có vai trò gì?***

A. Xử lí thực phẩm để tạo ra các món ăn.  
B. Xử lí thực phẩm để bảo quản thực phẩm.  
C. Tạo ra các món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng và hấp dẫn.  
D. Xử lí thực phẩm để tạo ra món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng và hấp dẫn.

***Câu 10: Phương pháp nào sau đây là phương pháp bảo quản thực phẩm?***

A. Làm lạnh và đông lạnh. B. Luộc và trộn hỗn hợp.  
C. Làm chín thực phẩm. D. Nướng và muối chua.

***Câu 11: Nhóm phương pháp nào sau đây không phải là phương pháp chế biến thực phẩm?***

A. Ướp và phơi. B. Rang và nướng.  
C. Xào và muối chua. D. Rán và trộn dầu giấm.

***Câu 12: Ý nào dưới đây không phải là vai trò, ý nghĩa của chế biến thực phẩm?***

A. Làm tăng sự hấp dẫn, ngon miệng của món ăn  
B. Đảm bảo chất dinh dưỡng của thực phẩm  
C. Làm tăng khả năng tiêu hóa, hấp thu chất dinh dưỡng cho người sử dụng  
D. Rút ngắn thời gian sử dụng thực phẩm

***Câu 13: Biện pháp nào sau đây có tác dụng phòng tránh nhiễm độc thực phẩm?***

A. Không ăn những thức ăn nhiễm độc tố B. Dùng thức ăn không có nguồn gốc rõ ràng  
C. Sử dụng đồ hộp hết hạn sử dụng D. Ăn khoai tây mọc mầm

***Câu 14.  Nhược điểm của phương pháp nướng là***

A. Thời gian chế biến lâu B. Thực phẩm dễ bị cháy, gây biến chất   
C. Món ăn nhiều chất béo D. Một số loại vitamin hòa tan trong nước

***Câu 15: Nêu quy trình chế biến món salad hoa quả?***

A. Chế biến thực phẩm → Sơ chế món ăn → Trình bày món ăn  
B. Sơ chế thực phẩm → Trình bày món ăn  
C. Sơ chế thực phẩm → Trộn → Trình bày món ăn  
D. Sơ chế thực phẩm → Lựa chọn thực phẩm → Chế biến món ăn

***II.TỰ LUẬN: (5 đ)***Câu 16.(2đ) Nêu các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt. Trình bày một phương pháp mà em yêu thích .

Câu 17: (2đ) Hãy liệt kê những việc cần làm có thể giúp chúng ta hình thành thói quen ăn uống khoa học.  
Câu 18. (1,0đ)

Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính.

Thịt lợn (thịt heo), cà rốt, tôm, rau muống, khoai lang, bánh mì, dứa, mỡ lợn, thịt gà, dầu ăn, gạo.

**Bài làm:**

**...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................** ....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................** ....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**HƯỚNG DẪN CHẤM MÔN CN\_ĐỀ 1 – GIỮA HK II- NH 2022-2023**

**Phần trắc nghiệm:** 0,33đ/1 câu đúng – 1,0 đ/3 câu đúng

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Câu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Đ/án | B | C | A | C | C | C | D | D | D | A | A | D | A | B | 5C |

**Phần tự luận**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Câu 16. (2.0 đ) | HS nêu được 4 phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.  Luộc  Kho  Nướng  Rán  Trình bày một phương pháp mà em yêu thích | (1.0)  (1đ) |
| Câu 17/(2đ) | Để hình thành thói quen ăn uống khoa học, chúng ta cần:  - Ăn đúng bữa: ăn đủ ba bữa chính trong ngày, trong đó bữa sáng là bữa quan trọng nhất. Các bữa ăn cách nhau 4-5 tiếng.  - Ăn đúng cách: Trong bữa ăn cần tập trung vào việc ăn uống, nhai kĩ và cảm nhận hương vị món ăn; tạo bầu không khí thân mật vui vẻ  - Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, thực phẩm được lựa chọn cần chế biến cẩn thận, đúng cách.  - Uống đủ nước: mỗi ngày tối thiểu từ 1,5 đến 2 lít, uống nhiều sữa, nước, ăn nhiều rau củ. | 0.5  0.5  0.5  0.5 |
| Câu 18  (1,0đ) | |  |  | | --- | --- | | **Nhóm thực phẩm** | **Thực phẩm** | | Chất đạm | Thịt lợn (thịt heo), tôm, thịt gà. | | Chất béo | Thịt lợn, mỡ lợn, dầu ăn | | Chất bột | Khoai lang, bánh mì, gạo | | Vitamin và khoáng chất | Cà rốt, rau muống, dứa | | 0.25  0.25  0.25  0.25 |

**HƯỚNG DẪN CHẤM MÔN CN\_ĐỀ 2 – GIỮA HK II- NH 2022-2023**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Câu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Đ/án | D | A | A | C | C | C | D | D | D | A | A | D | A | B | 5C |

**Phần tự luận**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Câu 16. (2.0 đ) | HS nêu được 4 phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.  Luộc  Kho  Nướng  Rán  Trình bày một phương pháp mà em yêu thích | (1.0)  (1đ) |
| Câu 17/(2đ) | Để hình thành thói quen ăn uống khoa học, chúng ta cần:  - Ăn đúng bữa: ăn đủ ba bữa chính trong ngày, trong đó bữa sáng là bữa quan trọng nhất. Các bữa ăn cách nhau 4-5 tiếng.  - Ăn đúng cách: Trong bữa ăn cần tập trung vào việc ăn uống, nhai kĩ và cảm nhận hương vị món ăn; tạo bầu không khí thân mật vui vẻ  - Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, thực phẩm được lựa chọn cần chế biến cẩn thận, đúng cách.  - Uống đủ nước: mỗi ngày tối thiểu từ 1,5 đến 2 lít, uống nhiều sữa, nước, ăn nhiều rau củ. | 0.5  0.5  0.5  0.5 |
| Câu 18  (1,0đ) | |  |  | | --- | --- | | **Nhóm thực phẩm** | **Thực phẩm** | | Chất đạm | Thịt lợn (thịt heo), tôm, thịt gà. | | Chất béo | Thịt lợn, mỡ lợn, dầu ăn | | Chất bột | Khoai lang, bánh mì, gạo | | Vitamin và khoáng chất | Cà rốt, rau muống, dứa | | 0.25  0.25  0.25  0.25 |