

PHIẾU ÔN TẬP CHƯƠNG I – KHOA HỌC 4

Họ và tên:

Lớp:

Khoanh vào trước câu trả lời đúng nhất

1. Như mọi sinh vật khác, con người cần gì để duy trì sự sống của mình.

- a. không khí b. Thức ăn c. Nước uống
d. Ánh sáng g. Nhiệt độ thích hợp e. Tất cả những yếu tố trên

2. Các thức ăn chứa nhiều chất bột đường đều có nguồn gốc từ:

- a. Động vật b. Thực vật c. Động vật và thực vật

3. Vai trò của chất bột đường:

- a. Xây dựng và đổi mới cơ thể.
b. Cung cấp năng lượng cần thiết cho mọi hoạt động và duy trì nhiệt độ của cơ thể.
c. Tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển các hoạt động sống.
d. Giúp cơ thể phòng chống bệnh.

4. Vai trò của chất đạm:

- a. Xây dựng và đổi mới cơ thể.
b. Không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hóa.
c. Tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển các hoạt động sống.
d. Giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ một số vi-ta-min (A, D, E, K).

5. Vai trò của chất béo:

- a. Giúp cơ thể phòng chống bệnh.
- b. Không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hóa.
- c. Tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển các hoạt động sống.
- d. Giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ một số vi-ta-min (A, D, E, K).

6. Để cơ thể khỏe mạnh bạn cần ăn:

- a. Thức ăn có chứa nhiều chất bột
- b. Thức ăn có chứa nhiều chất béo
- c. Thức ăn có chứa nhiều vi ta min và khoáng chất
- d. Thức ăn có chứa nhiều chất đạm
- e. Tất cả các ý trên

7. Để phòng bệnh do thiếu i-ốt, hằng ngày bạn nên sử dụng:

- a. Muối tinh b. Bột ngọt c. Muối hoặc bột canh có bổ sung i-ốt

8. Nguyên nhân nào gây ra bệnh béo phì?

- a. Ăn quá nhiều b. Hoạt động quá ít.
- c. Mỡ trong cơ thể tích tụ ngày càng nhiều. d. Cả 3 ý trên.

9. Để phòng các bệnh lây qua đường tiêu hóa, chúng ta cần:

- a. Giữ vệ sinh ăn uống b. Giữ vệ sinh cá nhân
- c. Giữ vệ sinh môi trường d. Thực hiện tất cả những việc trên.

10. Người bị tiêu chảy cần ăn như thế nào?

- a. Ăn đủ chất để phòng suy dinh dưỡng
- b. Uống dung dịch ô-rê-dôn hoặc nước cháo muối để phòng mất nước
- c. Thực hiện cả hai việc trên.

11. Cần phải làm gì để đề phòng đuối nước?

- a. Không chơi đùa gần hồ, ao, sông, suối.
- b. Giếng nước cần phải xây thành cao, có nắp đậy.
- c. Chum, vại, bể nước phải có nắp đậy.
- d. Chấp hành tốt các quy định về an toàn khi tham gia các phương tiện giao thông đường thủy.
- e. Không lội qua suối khi trời mưa, lũ, dông, bão.
- g. Thực hiện tất cả những việc trên.