

ÔN TẬP KIỂM TRA GIỮA HỌC KÌ 1

Đánh dấu ✓ vào ô ☐ trước những đồ dùng phù hợp với ngôi nhà thông minh.



☐ Ổ khoá
mở bằng chìa khoá.



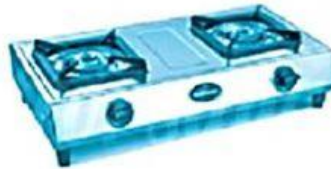
☐ Đèn tắt/ mở tự động.



☐ Quạt máy tắt/ mở
bằng công tắc.



☐ TV kết nối
với điện thoại di động.



☐ Bếp gas tắt/ mở
trực tiếp.



☐ Chuông báo cháy.



☐ Rèm cửa kéo tự động.



☐ Máy điều hoà không khí tự động
thay đổi nhiệt độ.

Nối các mô tả ở cột B với các đặc điểm của ngôi nhà thông minh ở cột A cho hợp lí.

A	B
1. Tiện ích	a. Chủ nhà ngồi ở phòng khách có thể tắt các thiết bị ở các phòng khác.
2. An ninh, an toàn	b. Khi có người lạ đột nhập vào nhà, chuông báo động lập tức reo lên.
3. Tiết kiệm năng lượng	c. Cửa sổ tự động mở rộng hay hẹp tùy theo cường độ ánh sáng ngoài trời.
	d. Máy điều hoà tăng/ giảm nhiệt độ tùy theo nhiệt độ môi trường bên ngoài để đảm bảo ngôi nhà luôn luôn mát mẻ.
	e. Đèn tự động thay đổi độ sáng từ mờ đến sáng rõ theo nhu cầu sử dụng của chủ nhà.
	f. TV tự động mở chương trình mà chủ nhà yêu thích.
	g. Hệ thống camera ghi hình, hàng rào điện tử,... tự động hoạt động và phát tín hiệu đến điện thoại của chủ nhà.

1. Phần nào sau đây của ngôi nhà nằm sâu dưới mặt đất?
 - A. Dầm nhà.
 - B. Cột nhà.
 - C. Sàn nhà.
 - D. Móng nhà.
2. Kiến trúc nào sau đây **không phải** là kiến trúc nhà ở đặc trưng của Việt Nam?
 - A. Nhà trên xe.
 - B. Nhà nổi.
 - C. Nhà liên kế.
 - D. Nhà ba gian.
3. Vật liệu nào sau đây **không** dùng để xây dựng những ngôi nhà lớn, kiên cố hoặc các chung cư?
 - A. Thép.
 - B. Gạch, đá.
 - C. Xi măng, cát.
 - D. Lá (tre, tranh, dừa,...).
4. Vật liệu nào sau đây **không** dùng để làm tường nhà?
 - A. Gạch ống.
 - B. Tre.
 - C. Gỗ.
 - D. Ngói.
5. Cách làm nào sau đây giúp tiết kiệm điện khi sử dụng tủ lạnh?
 - A. Cất thức ăn còn nóng vào tủ lạnh.
 - B. Hạn chế số lần và thời gian mở cửa tủ lạnh.
 - C. Sử dụng tủ lạnh có dung tích lớn cho gia đình ít người.
 - D. Không đóng chặt cửa tủ lạnh khiến hơi lạnh thất thoát ra ngoài.

THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

Điền từ/ cụm từ thích hợp dưới đây vào chỗ trống.

năng lượng, hao tổn, vui chơi, cung cấp, dinh dưỡng, thực phẩm, hoạt động sống, tế bào.

năng lượng, hao tổn, vui chơi, cung cấp, dinh dưỡng, thực phẩm, hoạt động sống, tế bào.

Hằng ngày, con người cần (1)..... để lao động, học tập và (2)..... Thức ăn khi vào cơ thể sẽ được tiêu hoá để tạo ra năng lượng và các chất (3)..... cần thiết cho cơ thể. Chất dinh dưỡng còn tái tạo (4)....., giúp cơ thể phát triển, lớn lên; bù đắp những (5)..... trong quá trình sống và tạo hệ miễn dịch để bảo vệ cơ thể. Vì vậy, muốn duy trì các (6)..... và phát triển, con người cần được (7)..... đầy đủ chất dinh dưỡng thông qua các (8)..... ăn vào mỗi ngày.

Đánh dấu ✓ vào cột thể hiện chất dinh dưỡng chính trong các loại thực phẩm sau.

Thực phẩm	Chất đạm	Chất béo	Chất đường, bột	Vitamin và chất khoáng
Cá chép				
Mì sợi				
Trứng gà				
Nui				
Rau muống				
Thịt vịt				
Đậu nành				
Cam				
Dầu dừa				
Cà chua				

Nhóm thực phẩm nào dưới đây là nguồn cung cấp chất đường, bột?

- A. Gạo, đậu xanh, ngô, khoai lang.
- B. Bắp cải, cà rốt, táo, cam.
- C. Tép, thịt gà, trứng vịt, sữa.
- D. Dừa, mỡ lợn, dầu đậu nành.

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.

Chất dinh dưỡng nào sau đây là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể?

- A. Chất đường, bột.
- B. Chất đạm.
- C. Chất béo.
- D. Vitamin.

Theo tháp dinh dưỡng (Hình 4.5, sách giáo khoa trang 31), hằng ngày chúng ta cần sử dụng loại thực phẩm nào nhiều nhất trong các thực phẩm dưới đây?

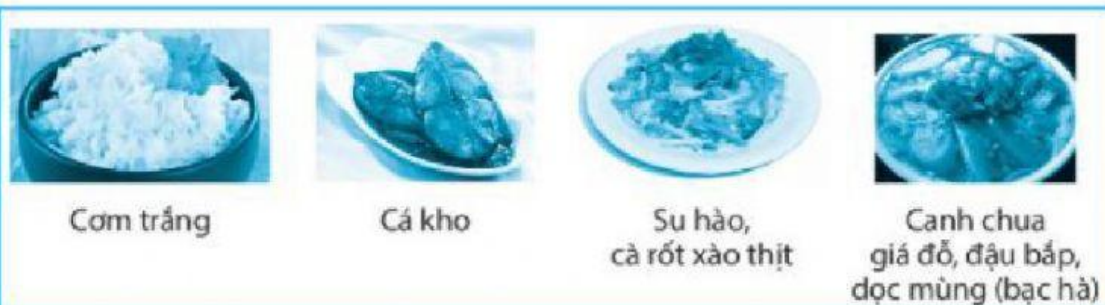
- A. Rau, củ, quả.
- B. Thịt, cá.
- C. Dầu, mỡ.
- D. Gạo.



Bữa ăn số 1



Bữa ăn số 2



Bữa ăn số 3

Nhận xét mức độ dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn bằng cách đánh dấu vào bảng theo các kí hiệu:

+: vừa đủ

++: thừa

- : thiếu

Các nhóm thực phẩm được sử dụng	Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
Thực phẩm giàu chất đạm			
Thực phẩm giàu chất bột, đường			
Thực phẩm giàu chất béo			
Thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng			

Trong cách phân chia các bữa ăn của 3 bạn dưới đây, cho biết bạn nào cần bổ sung bữa ăn phụ hoặc bữa ăn xế. Nên bổ sung các bữa ăn đó vào khoảng thời gian nào?

	Bữa sáng	Bữa phụ	Bữa trưa	Bữa xế	Bữa tối
Bạn thứ nhất	6 giờ		10 giờ		17 giờ
Bạn thứ hai	6 giờ		11 giờ		17 giờ
Bạn thứ ba	6 giờ		12 giờ		17 giờ

Viết chữ Đ vào sau câu phát biểu đúng và chữ S vào sau câu phát biểu sai.

a. Bữa sáng cần ăn đầy đủ chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho lao động, học tập trong ngày.	
b. Bữa sáng cần ăn thật nhanh để kịp giờ vào học hoặc làm việc.	
c. Bữa trưa không nên kéo dài để có thời gian nghỉ ngơi, tiếp tục làm việc.	
d. Các bữa ăn nên cách nhau tối thiểu là 4 giờ để thức ăn kịp tiêu hoá nhưng cũng không nên cách nhau quá xa vì có thể gây hại cho dạ dày.	