KIỂM TRA LƯỢNG GIÁ SAU BUỔI TRUYỀN THÔNG

Điểm:	Trường TH, THCS & THPT Quốc tế Á Châu Cơ sở: ..... Lớp: .....

Bài: Dinh dưỡng giúp trẻ tăng chiều cao

Câu 1 (2đ): Giai đoạn phát triển chiều cao tốt nhất của trẻ: (tích chọn vào 1 ô vuông ý đúng nhất)

- ☐ Giai đoạn sơ sinh đến 3 tuổi
- ☐ Giai đoạn tiền dậy thì và dậy thì
- ☐ Giai đoạn bào thai
- ☐ Giai đoạn từ 25-30 tuổi

Câu 2 (2đ): Cách giúp trẻ tăng chiều cao như sau: (tích chọn vào ô vuông các ý đúng)

- ☐ Ăn đủ chất và ăn đủ bữa, bữa ăn sáng rất quan trọng
- ☐ Vận động đều đặn, không quá sức, nên vận động ngoài trời
- ☐ Vệ sinh cá nhân, ngủ trước 10 giờ tối, ngủ đủ thời gian
- ☐ Ngủ trễ sau 11 giờ tối

Câu 3 (1đ): Những vấn đề ảnh hưởng xấu đến phát triển chiều cao trẻ em (tích chọn vào ô vuông các ý đúng)

- ☐ Trẻ biếng ăn, suy dinh dưỡng
- ☐ Trẻ ít vận động
- ☐ Đi ngủ trễ (sau 10 giờ tối), ngủ không đủ giấc
- ☐ Trẻ khỏe mạnh, ăn uống đủ chất

Câu 4 (2đ): Kéo thả các từ ở hình nhỏ vào ô trống lớn sao cho phù hợp

Các yếu tố giúp trẻ phát triển chiều cao tốt:	

Vận động hợp lý, vận động ngoài trời

Ăn đủ bữa, đủ chất

Ngủ sớm, ngủ đủ giấc

Ngủ trễ (sau 10 giờ tối)

LIVEWORKSHEETS

Câu 5 (3đ): Nối các thành phần cột A với thành phần cột B sao cho phù hợp

Cột A		Cột B
	Uống đủ nước	Tăng chiều cao
	Vân động hợp lý, vận động ngoài trời	Béo phì
	Lười vận động, ăn nhiều	Đẹp da, tránh táo bón, ngừa sỏi thận
	Tiêm chủng	Phòng bệnh thủy đậu, quai bị, bạch hầu …

…… HẾT ……

LIVEWORKSHEETS