

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)

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

Cột A	Cột B
	Tăng chiều cao
	Béo phì
	Đẹp da, tránh táo bón, ngừa sỏi thận
	Phòng bệnh thủy đậu, quai bị, bạch hầu ...

HẾT