

KIỂM TRA LƯỢNG GIÁ SAU BUỔI TRUYỀN THÔNG

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

Bài: Phòng bệnh suy dinh dưỡng, béo phì

Câu 1 (2đ): Cách ăn nào sau đây sẽ giúp phòng chống cả thiếu dinh dưỡng và thừa dinh dưỡng? (tích chọn vào 1 ô vuông có ý đúng nhất)

- ☐ Ăn đa dạng các loại thực phẩm; ăn đúng và đủ bữa; không bỏ bữa ăn sáng
- ☐ Giảm ăn rau; ăn nhiều chất béo, ăn nhiều các loại thức ăn nhanh
- ☐ Ăn nhiều thịt
- ☐ Ăn nhiều tinh bột như: cơm, bắp, xôi...

Câu 2 (2đ): Các nguyên nhân gây ra suy dinh dưỡng ở trẻ: (tích chọn vào ô vuông các ý đúng)

- ☐ Ăn uống thiếu chất
- ☐ Giữ gìn vệ sinh kém, hay ốm đau, tiêu chảy
- ☐ Ăn quá nhiều cơm và thịt
- ☐ Ăn ít cá, rau và trái cây

Câu 3 (1đ): Phát biểu sau đúng hay sai

“Các bữa ăn chính trong ngày là bữa sáng, bữa trưa và bữa tối đều cần đủ 4 nhóm thực phẩm như cơm, thịt, rau và trái cây, không nhất thiết phải có bữa phụ”

- ☐ Đúng ☐ Sai

Câu 4 (2đ): Kéo thả các từ vào ô trống của đoạn văn sau cho phù hợp

Xơ, vitamin	Đạm	Béo	Bột đường
Các chất dinh dưỡng cần thiết cung cấp từ các nhóm thực phẩm chính là:			
- Chất		có trong cơm, cháo, bánh mì, hủ tiếu, khoai, bắp	
- Chất		có trong thịt, cá, tôm, trứng, đậu hũ...	
- Chất		có trong dầu, mỡ, bơ	
- Chất		có trong rau củ và trái cây	

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

Khi thiếu các vitamin sau đây sẽ ảnh hưởng đến vấn đề gì ở trẻ.

Cột A	Cột B
I ốt	Chậm tăng trưởng, khô da, khô mắt ...
Sắt	Biếng ăn, dễ mắc bệnh nhiễm trùng...
Kẽm	Thấp còi, đổ mồ hôi trộm, giật mình ...
Canxi và vitamin D	Thiếu máu, kém tập trung
Vitamin A	Kém thông minh, kém phát triển thể chất