

ÔN TẬP GIỮA HỌC KÌ MÔN KHOA HỌC

1. Điền các từ : nhịn ăn, nhịn uống nước, ô xi vào chỗ chấm sao cho phù hợp

Con người không thể sống thiếu quá 3 – 4 phút, không thể 3 – 4 ngày, cũng không thể 28 – 30 ngày

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

- a. Không khí, ánh sáng, nhiệt độ thích hợp
- b. Thức ăn
- c. Nước uống
- d. Tất cả các ý trên

3. Điều gì sẽ xảy ra nếu một trong các cơ quan trên ngừng hoạt động?

- a. Cơ thể mệt mỏi
- b. Cơ thể bình thường
- c. Cơ thể sẽ chết
- d. Cơ thể khỏe mạnh

4. Trong một số thức ăn dưới đây, thức ăn nào không chứa chất bột đường?

- a. Khoai lang
- b. Gạo
- c. Ngô
- d. Tôm

5. Vai trò của chất béo :

- a. Giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ các vi-ta-min : A, D, E, K
- b. Giúp cơ thể phòng chống bệnh
- c. Xây dựng và đổi mới cơ thể
- d. Tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống

6. Nên ăn khoảng bao nhiêu muối trong một tháng?

- a. Ăn vừa phải
- b. Ăn theo khả năng
- c. Ăn dưới 300g muối
- d. Ăn trên 300 g muối

7. Để có sức khỏe tốt, chúng ta phải có chế độ ăn như thế nào cho hợp lí?

- a. Ăn thật nhiều thịt
- b. Ăn thật nhiều cá
- c. Ăn thật nhiều rau
- d. Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn

8. Vì sao cần ăn rau và quả chín hằng ngày?

- a. Để đủ các loại vi-ta-min
- b. Để đủ chất khoáng
- c. Chống táo bón
- d. Tất cả các ý trên

9. Để thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm, chúng ta cần phải làm gì?

- a. Chọn thức ăn tươi, sạch, có giá trị dinh dưỡng, không có màu sắc và mùi vị lạ
- b. Dùng nước sạch để rửa thực phẩm, dụng cụ và để nấu ăn
- c. Nấu chín thức ăn, nấu xong nên ăn ngay, thức ăn chưa dùng hết phải bảo quản đúng cách
- d. Tất cả các ý trên

10. Nối ý bên trái với ý bên phải sao cho phù hợp.

- | | |
|----------------------|--|
| a. Thiếu vi-ta-min A | 1. cơ thể phát triển chậm, kém thông minh, dễ bị bướu cổ |
| b. Thiếu i-ốt | 2. bị còi xương |
| c. Thiếu vi-ta-min D | 3. mắt nhìn kém, có thể dẫn đến mù lòa |