

## KIỂM TRA LƯỢNG GIÁ SAU BUỔI TRUYỀN THÔNG

|              |                                                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Điểm:</b> | <b>Trường TH, THCS &amp; THPT Quốc tế Á Châu</b><br>Cơ sở: .....<br>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**

|                                                      |  |
|------------------------------------------------------|--|
| <b>Các yếu tố giúp trẻ phát triển chiều cao tốt:</b> |  |
|------------------------------------------------------|--|



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                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <div data-bbox="1013 250 1355 356">Tăng chiều cao</div>                             |
|  | <div data-bbox="1013 441 1355 535">Béo phì</div>                                    |
|  | <div data-bbox="1013 620 1355 714">Đẹp da, tránh táo bón, ngừa sỏi thận</div>       |
|  | <div data-bbox="1013 792 1355 893">Phòng bệnh thủy đậu, quai bị, bạch hầu ...</div> |

HẾT