

A. 50 Kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày;      B. 100 Kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày,  
C. 150 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày;      D. 200 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày.

**Câu 16:** Năng lượng cần thiết của người lớn trong thời gian một ngày khoảng bao nhiêu?

- A. 50 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày;      B. 100 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày;  
C. 150kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày;      D. 200 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày.

**Câu 17:** Đối tượng nào dưới đây thường có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn các đối tượng còn lại?

- A. Phiên dịch viên;      B. Nhân viên văn phòng;  
C. Vận động viên điền bộ;      D. Lễ tân.

**Câu 18:** Vì sao trong khẩu phần ăn, chúng ta nên chú trọng đến rau và hoa quả tươi?

1. Vì những loại thức ăn này chứa nhiều chất xơ, giúp cho hoạt động tiêu hoá và hấp thụ thức ăn được dễ dàng hơn.
2. Vì những loại thực phẩm này cung cấp đầy đủ tất cả các nhu cầu dinh dưỡng cần thiết của con người.
3. Vì những loại thực phẩm này giúp bổ sung vitamin và khoáng chất, tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động chuyển hoá vật chất và năng lượng của cơ thể.

Phương án đúng là các phương án:

- A. 1, 2, 3;      B. 1, 2;      C. 1, 3;      D. 2, 3.

**Câu 19:** Sắp xếp theo thứ tự thường xuyên xuất hiện trong khẩu phần dinh dưỡng của người Việt?

- A. Ngũ cốc => rau củ => trái cây => cá, thịt, sữa,... => dầu mỡ => đường => muối;  
B. Rau củ => trái cây => ngũ cốc => cá, thịt, sữa,... => dầu mỡ => đường => muối;  
C. Rau củ => trái cây => ngũ cốc => cá, thịt, sữa,... => dầu mỡ => đường => muối;  
D. Ngũ cốc => cá, thịt, sữa,... => rau củ => trái cây => dầu mỡ => đường => muối.

**Câu 20:** Khẩu phần ăn là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong

- A. Một đơn vị thời gian;      B. Một tuần;      C. Một bữa;      D. Một ngày.

**Câu 21:** Nhu cầu dinh dưỡng của con người phụ thuộc vào những yếu tố nào sau đây?

1. Giới tính
2. Độ tuổi
3. Hình thức lao động
4. Trạng thái sinh lý của cơ thể

Phương án đúng là các phương án:

- A. 1, 2, 3, 4;      B. 1, 2, 3;      C. 1, 2, 4;      D. 2, 3, 4.

**Câu 22:** Người béo phì nên ăn loại thực phẩm nào dưới đây?

- A. Đồ ăn nhanh;      B. Nước uống có ga;  
C. Ăn ít thức ăn nhưng nên ăn đầy đủ tinh bột;  
D. Hạn chế tinh bột, đồ chiên rán, ăn nhiều rau xanh.

**Câu 23:** Sản phẩm bài tiết của thận là gì?

- A. Nước mắt;      B. Nước tiểu;      C. Phân;      D. Mồ hôi.

**Câu 24:** Bộ phận nào có vai trò dẫn nước tiểu từ bể thận xuống bóng đái?

- A. Ống dẫn nước tiểu;      B. Ống thận;      C. Ống đái;      D. Ống góp.

**Câu 25:** Ở người bình thường, mỗi quả thận chứa khoảng bao nhiêu đơn vị chức năng?

- A. Một tỉ;      B. Một nghìn;      C. Một triệu;      D. Một trăm.

## II. TỰ LUẬN

**Câu 1:** Em hãy trình bày cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu? Cơ quan nào giữ vai trò quan trọng nhất trong hệ bài tiết nước tiểu? Vì sao?

**Câu 2:** Dựa vào các kiến thức đã học, em cần làm gì để đẩy lùi dịch bệnh Covid – 19 và bảo vệ sức khỏe của bản thân? (Gợi ý: chú ý khẩu phần ăn, tránh lây bệnh qua đường hô hấp...)

***Hướng dẫn trình bày:***

***Phần trắc nghiệm:***

***1 – A...***

***Làm vào vở ghi môn Sinh.***

***Chúc các em và gia đình có một mùa xuân mới sức khỏe, hạnh phúc và bình an.  
Thân ái!***