

Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống - Nguyên tắc lập khẩu phần

Câu 1: 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 lí của cơ thể
- A. 1, 2, 3, 4
B. 1, 2, 3
C. 1, 2, 4
D. 2, 3, 4

Lời giải

Nhu cầu dinh dưỡng của con người phụ thuộc vào cả 4 yếu tố:

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

Đáp án cần chọn là: A

Câu 2: 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 đấm bốc
D. Lễ tân

Lời giải

Vận động viên đấm bốc thường có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn các đối tượng còn lại do hoạt động thể chất ở cường độ cao hơn.

Đáp án cần chọn là: C

Câu 3: Nhu cầu về loại thức ăn nào dưới đây ở trẻ em thường cao hơn người lớn ?

- A. Tất cả các phương án còn lại
- B. Gluxit
- C. Prôtêin
- D. Lipit

Lời giải

Nhu cầu về prôtêin ở trẻ em thường cao hơn người lớn

Đáp án cần chọn là: C

Câu 4: Trẻ em có thể bị béo phì vì nguyên nhân nào sau đây ?

- A. Mắc phải một bệnh lý nào đó
- B. Ăn quá nhiều thực phẩm giàu năng lượng : sôcôla, mỡ động vật, đồ chiên xào...
- C. Lười vận động
- D. Tất cả các phương án còn lại

Lời giải

Trẻ em có thể bị béo phì vì:

- Mắc phải một bệnh lý nào đó
- Ăn quá nhiều thực phẩm giàu năng lượng : sôcôla, mỡ động vật, đồ chiên xào...
- Lười vận động

Đáp án cần chọn là: D

Câu 5: Vì sao ở các nước đang phát triển, trẻ em bị suy dinh dưỡng thường chiếm tỉ lệ cao ?

- A. Vì ở những nước này, do đời sống kinh tế còn khó khăn nên khẩu phần ăn của trẻ không chứa đầy đủ các thành phần dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của các em.
- B. Vì ở những nước này, trẻ em chịu ảnh hưởng của tình trạng ô nhiễm không khí nên khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng gặp nhiều cản trở.
- C. Vì ở những nước này, động thực vật không tích lũy đủ các chất dinh dưỡng do điều kiện thời tiết khắc nghiệt, kết quả là khi sử dụng các động thực vật này làm thức ăn, trẻ sẽ bị thiếu hụt một số chất.
- D. Tất cả các phương án còn lại.

Lời giải

Ở những nước đang phát triển, do đời sống kinh tế còn khó khăn nên khẩu phần ăn của trẻ em không chứa đầy đủ các thành phần dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của các em dẫn đến trẻ em bị suy dinh dưỡng thường chiếm tỉ lệ cao.

Đáp án cần chọn là: A

Câu 6: Một gam lipit khi được ôxi hoá hoàn toàn sẽ giải phóng ra bao nhiêu năng lượng ?

- A. 4,3 kcal
- B. 5,1 kcal
- C. 9,3 kcal
- D. 4,1 kcal

Lời giải

Một gam lipit khi được ôxi hoá hoàn toàn sẽ giải phóng ra 9,3 kcal.

Đáp án cần chọn là: C

Câu 7: Loại thực phẩm nào dưới đây giàu chất đạm ?

- A. Dứa gai
- B. Trứng gà
- C. Bánh đa

D. Cải ngọt

Lời giải

Trứng gà giàu chất đạm.

Đáp án cần chọn là: B

Câu 8: 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.

Lời giải

Khẩu phần ăn là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong một ngày.

Đáp án cần chọn là: D

Câu 9: Khi lập khẩu phần ăn, chúng ta cần tuân thủ nguyên tắc nào sau đây ?

A. Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu của từng đối tượng

B. Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ, cung cấp đủ muối khoáng và vitamin

C. Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể

D. Tất cả các phương án còn lại

Lời giải

Khi lập khẩu phần ăn, chúng ta cần tuân thủ các nguyên tắc:

- Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu của từng đối tượng

- Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ, cung cấp đủ muối khoáng và vitamin

- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể

Đáp án cần chọn là: D

Câu 10: 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 thức 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.

A. 1, 2, 3

B. 1, 2

C. 1, 3

D. 2, 3

Lời giải

Trong khẩu phần ăn, chúng ta nên chú trọng đến rau và hoa quả tươi 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.
- Những loại thức 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.

Đáp án cần chọn là: C