**Ôn tập sinh 8 ( lần 3 )**

**A: Trắc nghiệm:**

**Hãy chọn câu trả lời đúng nhất**

Câu 1: Bữa ăn hợp lí dựa trên nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể nhằm đáp ứng được yêu cầu.

a/ Cung cấp chất cho cơ thể đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu, lứa tuổi, khả năng lao động, môi trường, khí hậu.

b/ Đảm bảo bữa ăn hằng ngày cân đối đủ dinh dưỡng để phát triển tốt thể lực và trí lực, có sức khỏe để lao động.

c/ Thức ăn phải đảm an toàn vệ sinh, không được là nguồn lây bệnh.

d/ Tất cả các đáp án trên.

Câu 2: Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào yếu tố nào ?

a/ Giới tính lứa tuổi.

b/ Khả năng lao động

c/ Môi trường khí hậu.

d/ Tất cả các đáp án trên.

Câu 3: Điều gì sẽ xảy ra khi cơ thể không đủ chất dinh dưỡng ?

a/ Suy dinh dưỡng.

b/ Đau dạ dày.

c/ Giảm thị lực.

d/ Tiêu hóa kém.

Câu 4: Năng lượng cần thiết của trẻ em 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/ 150 kcal/kg trọng lượng cơ thể /ngày.

d/ 200 kcal/kg trọng lượng cơ thể /ngày.

=> b

Câu 5: Năng lượng cần thiết của người lớn trong thời gian một ngày là khoảng bao nhiêu ?

a/ 50 kcal/kg trọng lượng cơ thể trên 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 6: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 ra xanh.

Câu 7: Tại sao trẻ sơ sinh chỉ cần bú sữa mẹ vẫn vẫn phát triển được ?

a/ Sữa mẹ có đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trẻ.

b/ Sữa mẹ có nhiều chất kháng khuẩn.

c/ Sữa mẹ có đầy đủ năng lượng cung cấp cho trẻ.

d/ Tất cả các đáp án trên.

Câu 8: Qúa trình bài tiết không thải chất nào dưới đây ?

a/ Chất cặn bã.

b/ Chất độc.

c/ Chất dinh dưỡng.

d/ Nước tiểu.

Câu 9: Vai trò chính của quá trình bài tiết ?

a/ Làm môi trường trong cơ thể ổn định.

b/ Thanh lọc cơ thể, loại bỏ chất dinh dưỡng dư thừa.

c/ Đảm bảo các chất dinh dưỡng trong cơ thể luôn được đổi mới.

d/ Giúp giảm cân.

Câu 10: Các sản phẩm thải được lấy từ ?

a/ Các hoạt động trao đổi chất của tế bào.

b/ Các hoạt động trao đổi chất của cơ thể.

c/ Từ các hoạt động tiêu hóa đưa vào cơ thể một số chất quá liều lượng.

d/ Tất cả các đáp án trên.

Câu 11: Cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu bao gồm:

a/ Thận và ống đái.

b/ Thận, ống dẫn nước tiểu, bóng đái.

c/ Thận, ống dẫn nước tiểu, bóng đái, ống đái.

d/ Thận, ống dẫn nước tiểu, bóng đái, ống đái, phổi và da.

Câu 12: Đơn vị chức năng của thận bao gồm ?

a/ Cầu thận, nang cầu thận, bể thận.

b/ Cầu thận, ống góp, bể thận.

c/ Cầu thận, ống góp, nang cầu thận, bể thận

d/ Cầu thận, nang cầu thận, ống thận.

Câu 13: Người nào có nguy cơ chạy thận nhân tạo cao nhất ?

a/ Những người hiến thận.

b/ Những người bị tai nạn giao thông.

c/ Những người bị suy thận.

d/ Những người hút nhiều thuốc lá.

Câu 14: Nguyên nhân gây ra bênh sỏi thận ?

a/ Ăn uống không lành mạnh.

b/ Thường xuyên nhịn đi vệ sinh.

c/ Lười vận động.

d/ Tất cả các đáp án trên.

Câu 15: Ở người bị suy thận phải lọc máu khi nào ?

a/ Khi vừa mới bị bệnh.

b/ 5 tháng sau khi mắc bệnh.

c/ 2 năm sau khi mắc bệnh.

d/ Suy thận giai đoạn cuối.