

## CÂU HỎI ÔN TẬP MÔN DINH DƯỠNG

### I. ĐIỀN VÀO, HOẶC TRẢ LỜI NGẮN:

1. Kể đủ 6 vai trò của protid

A. .... B..... C..... D ..... E..... F.....

A. Là thành phần chính của tế bào: nhân, nguyên sinh chất

B. Là yếu tố tạo hình chính tham gia tạo cơ bắp, máu, các men, kháng thể, các tuyến và nội tiết ...

C. Cần cho sự chuyển hóa bình thường của cơ thể

D. Tham gia vào quá trình hô hấp

E. Là nguồn năng lượng cho cơ thể

F. Kích thích sự ngon miệng, và thèm ăn

2. Kể đủ 6 vai trò của Lipid

A. .... B..... C..... D ..... E..... F.....

Là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng

Là dung môi hòa tan các chất: V A, D, E, K

Là thành phần quan trọng của nhiều chất cần thiết trong cơ thể

Làm chất đệm bảo vệ các cơ quan phủ tạng

Tạo hương vị thơm ngon và cảm giác no lâu

Chất béo chiếm 10% trọng lượng cơ thể

3. Kể đủ 4 vai trò của Glucid

A. .... B..... C..... D ..... E..... F.....

+ Tham gia cấu tạo tế bào và mô

+ Là nguồn năng lượng chính cho cơ thể

+ Chuyển hóa thành Glucozen dự trữ ở gan

Liên quan đến chuyển hóa P và L (có thể chuyển hóa thành P và L)

4. Kể tên 2 thành phần cấu tạo Lipid: A. .... B.....

Triglycerid/ acid béo

5. Nguồn gốc lipid: A. .... B.....

Động vật: mỡ động vật, dầu cá

Thực vật: lạc vừng, đậu tương, ô liu, dừa

6. Năng lượng cung cấp do:

A. 1 gam protid là.....

B. 1 gam lipid.....

C. 1 gam glucid.....

7. Nêu 3 vai trò của Vitamin A

A. .... B..... C.....

A. Bảo vệ biểu mô, đặc biệt là biểu mô giác mạc. Nếu thiếu vitamin A sẽ gây mù loà do khô giác mạc.

- B. Vitamin A còn có vai trò trong sự nhìn thấy, nhận biết sự vật
- C. Cần cho quá trình lớn lên và phát triển.

8. Nhu cầu người trưởng thành là:.....

5000UI/ngày

9. Nêu 2 vai trò Vitamin B1: A. .... B.....

- A. Tham gia vào chuyển hoá glucid
- B. Tham gia điều hoà dẫn truyền xung động thần kinh.

10. Ba loại thức ăn chứa vitamin D

A. .... B..... C.....

Gan cá, lòng đỏ trứng, sữa, bơ, mỡ

11. Ba loại thức ăn chứa vitamin B1

A. .... B.....

Mầm lúa, vỏ ngũ cốc, men bia, thịt, gan, tim, rau xanh

12. Ba loại thức ăn chứa vitamin B2

A. .... B..... C.....

Bầu dục, cá, sữa, rau, đậu đỗ

13. Ba loại thức ăn chứa vitamin C

A. .... B..... C.....

Rau xanh, hoa quả, cam, chanh, quýt

14. Ba loại thức ăn chứa vitamin E

A. .... B..... C.....

Rau xanh, mầm lúa, giá đỗ, dầu thực vật

15. Nêu đủ 5 vai trò của khoáng chất

A. .... B..... C.....

D. duy trì cân bằng kiềm toan

E. duy trì áp lực thẩm thấu F. tạo máu, chất nội tiết

16. Kể 3 yếu tố ảnh hưởng đến dinh dưỡng

A. .... B..... C.....

17. Nhu cầu nước ăn uống của 1 người trong 1 ngày.....

2,5-3l

18. Nhu cầu

Can xi 400 – 500mg/ ngày

Vitamin D 400 đv/ ngày

Muối ăn 6g/ ngày

19. Nhu cầu protid, lipid và glucid của người

A. Protid:...../kg/ ngày 1-1,5g 12 – 14%

B. Glucid:...../kg/ ngày 5-7g 70%

C. Lipid:..... 15 – 18%

20. Kể tên 3 bệnh có thể lây truyền từ thịt: A. .... B..... C.....  
lao/ than/lỵ/ giun sán/ ngộ độc thức ăn

21. So sánh hàm lượng và tính chất protid của thịt và đậu tương

HL: 15 - 20%	34%
Giá trị sinh học cao	Giá trị kém
Độ đồng hóa cao	Dễ tiêu

22. Nêu qui trình chế biến thức ăn theo nguyên tắc 1 chiều

Nguyên liệu → CB sơ bộ → Bếp → Phòng phân phối →  
Phòng ăn

23 Chế độ khám sức khỏe đối với nhân viên chế biến thức ăn: A.....  
B.....

- A. Khám SK tuyến dụng
- B. Khám SK định kỳ 6 tháng - 1 năm/ lần

24. Nêu vai trò của Vitamin B1

- A. .... B.....
- A. Tham gia chuyển hóa
- B. Điều hòa dẫn truyền xung động thần kinh

25. Các loại vitamin và khoáng chất chứa trong cá: A. .... B.....

- A. Vitamin: A, D
- B. Khoáng chất: Ca, P

26. Tỷ trọng của sữa: A.....

1029 – 1034

27. Sữa có thể truyền các bệnh: A. .... B.....

- A. lao
- B. sốt lãn sóng

28. Cá có thể truyền các bệnh: A. .... B.....

- A. sán lá
- B. ngộ độc do botulinum

29. Thành phần chất dinh dưỡng chứa trong trứng: A. .... B..... C.....

A. P/L/Vitamin/ khoáng chất

30. Hàm lượng Glucid của đậu đỗ là:.....

50 - 60%

31. Hàm lượng protid của đậu đỗ là: .....

17 - 25%

32. Hàm lượng protid của đậu tương là: .....

34%

33. Hàm lượng chất béo của đỗ tương là: 18%

34. Các loại vitamin và khoáng chất chứa trong đậu đỏ: A. .... B.....

A. Vitamin: B/ PP

B. Khoáng chất: Ca/ Fe

35. Hàm lượng lipid của lạc là: 44,5%

36. Các loại vitamin và khoáng chất chứa trong rau quả: A. .... B.....

A. Vitamin: C/ B

B. Khoáng chất: K/ Ca/ Mg/ P

37. Thiếu Protein trong khẩu phần ăn có thể dẫn đến các nguy cơ sau:

A. .... B..... C.....

A. Chậm phát triển thể chất tinh thần

B. Suy dinh dưỡng

C. Giảm khả năng miễn dịch và tăng tính cảm thụ với các bệnh nhiễm khuẩn.

38. Vai trò dinh dưỡng của Vitamin A:

A. .... B..... C.....

Bảo vệ biểu mô đặc biệt là biểu mô giác mạc

Giúp nhìn thấy, nhận biết sự vật

Cần cho quá trình phát triển

39. Vai trò vitamin D:

A. .... B..... C.....

A. Tăng hấp thu Canxi và phospho ở ruột B. tăng lượng calci ở xương C. kích thích thận hấp thu các hợp chất có phospho.

40. Vai trò vitamin B2:

A. .... B..... C.....

A. Tham gia cấu tạo nhiều enzym

B. Cần cho quá trình chuyển hoá Protein, kích thích tăng trưởng

C. Ảnh hưởng tới khả năng cảm thụ ánh sáng nhất là với sự nhìn màu.

41. Nhu cầu: 0,55g/ 1000Kcal

42. Vai trò vitamin PP:

A. .... B.....

A. Chuyển hoá Glucid và hô hấp tế bào: NAD và NADP.

B. Bảo vệ da, niêm mạc tránh các yếu tố vật lý kích thích

43. Nhu cầu vitamin PP 10 – 18mg/ngày (6,6mg/ 1000Kcal).

44. Vai trò vitamin B12 : .....

Chống thiếu máu

45. Vai trò vitamin C:

A. .... B..... C.....

A. Tham gia vào quá trình chuyển hoá trong cơ thể.

B. Chống nhiễm khuẩn

C. Tăng sức bền thành mạch

46. Vai trò vitamin E: A. .... B..... C.....

- A. Chống oxy hóa
- B. Bảo vệ thành mạch, bảo vệ tế bào
- C. Tham gia điều hòa quá trình sinh sản.

47. Vai trò vitamin B6:.....

Tham gia vào quá trình chuyển hoá P, L, G.

48. Vai trò vitamin nước: A. .... B..... C.....

- A. Tham gia vào phản ứng lý hoá trong cơ thể
- B. Làm dung môi hoà tan của nhiều chất
- C. Vận chuyển các chất dinh dưỡng và đào thải các chất cặn bã
- D. Tham gia bảo vệ mô và cơ quan (dịch khớp, não tủy).
- E. Điều hoà thân nhiệt

49. Vai trò khoáng chất: A. .... B..... C.....

- A. Tạo xương, răng: canci, phosphat
- B. Tham gia vào quá trình đông máu: canci
- C. Cấu tạo các men, tham gia chuyển hóa P, L, G, hô hấp tế bào
- D. Duy trì cân bằng kiềm toan
- E. Duy trì cân bằng áp lực thẩm thấu giữa khu vực trong và ngoài tế bào
- F. Tham gia tạo máu (Fe), tạo chất nội tiết (I)

50. Kể 4 loại ngộ độc thực phẩm thông dụng nhất, có ý nghĩa với công tác thực tiễn là phân loại theo nguyên nhân.

A. .... B..... C..... D .....

- A. Ngộ độc thức ăn do vi sinh vật
- B. Ngộ độc thực phẩm do hoá chất
- C. Ngộ độc thực phẩm do bản thân thực phẩm chứa chất độc tự nhiên
- D. Ngộ độc thực phẩm do thức ăn bị biến chất

51. Tác nhân vi sinh vật gây ngộ độc thực phẩm thường gặp là: A. ....

B.....

A. Vi khuẩn

A. Virus

B. Các ký sinh trùng và động vật nguyên sinh

52. Các loại thực phẩm dễ nhiễm VSV gây bệnh: A. .... B.....C.....

TP động vật có giá trị dinh dưỡng cao: thịt, sữa của thịt, cá, sữa

53. Các con đường lây nhiễm hoá chất vào thực phẩm:

A. .... B..... C..... D ..... E..... F.....

Chất BVTV còn tồn dư trên thực phẩm

Các kim loại nặng

Ô nhiễm từ dụng cụ chế biến, chứa đựng, bảo quản, tẩy rửa

Sử dụng chất phụ gia không đúng qui định

Sử dụng thức ăn chăn nuôi còn tồn dư hóa chất, KS, hormon

Do đầu độc

54. Kể các nhóm hóa chất thường gây ngộ độc:

A. .... B..... C..... D ..... E..... F.....

Lân hữu cơ

Chlor hữu cơ

Cacbamat

Hóa chất diệt chuột

Hóa chất diệt cỏ

Chất bảo quản

Chất tạo màu

Phụ gia khác

Kim loại nặng: chì, thủy ngân, asen

55. Kể các loại thực phẩm do bản thân chứa chất độc tự nhiên:

A. .... B..... C..... D ..... E..... F.....

Nấm/ khoai tây mọc mầm/măng/ sắn/ lá ngón/ cóc/ cá nóc/ bạch tuộc xanh

56. Nêu đủ 3 mục đích của ăn uống trong điều trị bệnh:

A. .... B..... C.....

A. Nâng cao sức đề kháng của cơ thể chống lại bệnh tật

B. Làm tăng hiệu lực của các phương tiện điều trị khác

C. Để phòng bệnh.

57. Kể 3 công việc lao động nhẹ: A. .... B..... C.....

Nhân viên hành chính, lao động trí óc, giáo viên, nội trợ có dụng cụ trợ giúp...

58. Kể 3 công việc lao động vừa: A. .... B..... C.....

Như công nhân ngành công nghiệp nhẹ, bác sĩ, sinh viên, bộ đội tại ngũ

59. Kể 3 công việc lao động nặng: A. .... B..... C.....

Công nhân ngành công nghiệp nặng, nghề rừng, vận động viên thể thao, nghệ sĩ múa, lực sĩ, cuốc đất, bộ đội luyện tập....

60. Kể 2 công việc lao động rất nặng : A. ....B..... C.....

Như thợ rèn, nghề rừng...

61. Viết công thức tính chỉ số khối:.....

$$\text{BMI} = W/H^2$$

62. Nếu sau một thời gian lao động và ăn uống ở một mức nhất định mà cân nặng vẫn giữ nguyên có nghĩa là.....

mức ăn đã phù hợp với mức lao động

63. Tỷ lệ % protein động vật/ tổng số protein nên đạt:.....

30%, đối với trẻ em tỷ lệ này cao hơn

64. Tỷ lệ % lipid thực vật/ tổng số lipid nên đạt:.....

30%

65. Kể 4 loại thức ăn, uống nên tránh đối với người béo phì:

A. .... B..... C..... D .....

bơ, mỡ/ phủ tạng/ đường, bánh kẹo/rượu bia, chè/mặn

66. Kể 4 loại thức ăn, uống nên dùng đối với người béo phì:

A. .... B..... C..... D .....

ngũ cốc/ thịt, cá ít béo, tôm cua/ sữa tách bơ, sữa chua, sữa đậu nành/rau quả

67. Các thức ăn nên tránh đối với người bệnh đái tháo đường:

A. .... B..... C.....

68. Nêu 3 thói quen ăn uống có hại cho sức khỏe

A..... B..... C.....

Ăn mặn Uống nhiều rượu bia Ăn bốc Không rửa tay trước khi ăn  
Ăn nhiều đồ chiên, xào, chất béo Ăn nhiều đồ ngọt, nước ngọt Thức ăn  
đường phố Ăn thịt sống, tái, gỏi cá, tiết canh

69. Kể tên 4 nhóm bệnh có liên quan đến dinh dưỡng:

A. .... B..... C..... D .....

Thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng

Bệnh do chuyển hóa liên quan đến dinh dưỡng

Nhiễm trùng, nhiễm VSV, nhiễm độc thức ăn

Nghiện rượu

70. Nêu 4 tiêu chuẩn của gạo tốt:

A. .... B..... C..... D .....

Hạt đều, rắn chắc

Màu hồng nhạt đến trắng tinh

Không mốc, mọt

Mùi vị thơm

71. Kể đủ 4 yêu cầu về địa điểm xây dựng nhà ăn

A..... B..... C..... D.....

Diện tích phù hợp

Cách xa nguồn ô nhiễm

Xây dựng theo nguyên tắc một chiều

Có hệ thống cấp thoát nước đầy đủ

72. Quy trình rửa bát đĩa theo tiêu chuẩn:

A..... B..... C..... D..... E.....

Rửa nước lạnh/ Rửa nước ấm xà phòng/ Tráng nước ấm/ Rửa nước nóng để diệt  
khuẩn/ Xếp vào ngăn

73. Hai yêu cầu của thớt và dụng cụ đựng thức ăn hợp vệ sinh:

A..... B.....

Có thớt riêng dùng cho thức ăn sống và chín

Có dụng cụ đựng nguyên liệu, thức ăn sạch và chưa sạch, sống và chín

74. Yêu cầu khi chọn đồ hộp:

A..... B..... C..... D.....

Không phồng/ Không lõm/ Có nhãn mác rõ ràng/ Còn hạn sử dụng

75. Kể đủ 8 yêu cầu vệ sinh cá nhân của nhân viên chế biến thức ăn:

A..... B..... C..... D..... E..... F..... G..... H.....

Sạch sẽ/ Đầu tóc gọn gàng/ Móng tay cắt ngắn Rửa tay trước khi chế biến thức ăn Không dùng tay chạm và thức ăn chín Mặc quần áo bảo hộ Khi ốm phải báo cho phòng y tế Có kiến thức về ATVSTP

76. Người có những bệnh (...) không được tuyển dụng làm nhân viên phục vụ trực tiếp nhà ăn

A..... B..... C..... D..... E..... F.....  
G..... H.....

Lao lậu giang mai khạc ra máu (VPQ) ghỉ lở, hắc bào, nấm da, nấm tóc  
sổ mũi mũi dò hậu môn sỏi đái mang VK thương hàn, lỵ, cận thị nặng  
không đeo kính

77. Nêu các biện pháp để phòng ngộ độc thực phẩm (đối với nhân viên làm dịch vụ)

A..... B..... C..... D..... E.....

Mắc một số bệnh không được trực tiếp chế biến TP

Kiểm tra sức khỏe định kỳ

Thực hiện VS cá nhân

Giáo dục ý thức VS

Thực hiện các YC VS với từng loại TP

78. Nêu 3 yêu cầu bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn:

A. nhiệt độ nóng ..... B. nhiệt độ lạnh..... C. thời gian.....

$\geq 70$   $\leq 5$   $\leq 4$  giờ

79. Nêu 5 nguyên tắc xây dựng chế độ ăn người bệnh đái tháo đường:

A..... B..... C..... D..... E.....

Đủ năng lượng cân bằng

Cân đối các thành phần

Tăng chất xơ

Đủ vitamin đặc biệt là nhóm B

Chia nhiều bữa

80. Tỷ lệ % năng lượng trong chế độ ăn người bệnh đái tháo đường:

A. Protid..... B. Lipid..... C. Glucid.....

15/35/50

81. Nêu 5 nguyên tắc xây dựng chế độ ăn người bệnh béo phì:

A..... B..... C..... D..... E..... F.....



Giảm năng lượng từng bước một

Cân đối các thành phần

Giảm chất béo, bột đường

Đủ đạm, vitamin, muối khoáng

Tăng rau quả

Tạo thói quen ăn uống đúng chế độ

Hạn chế muối nếu có tăng huyết áp

82. Tỷ lệ năng lượng trong chế độ ăn người bệnh béo phì:

A. Protid..... B. Lipid..... C. Glucid.....

15-16/12-13/71-72

83. Kể tên 5 nhóm thức ăn, uống không nên dùng trong chế độ ăn người bệnh béo phì:

A..... B..... C..... D..... E..... F.....

Mỡ, thịt nhiều mỡ, bơ

Óc thận, tim gan, lòng

Đường, mật, bánh kẹo

Rượu bia

Mặn

84. Tỷ lệ năng lượng trong chế độ ăn người bệnh tăng huyết áp:

A. Protid..... B. Lipid..... C. Glucid.....

12/12/76

85. Kể tên 5 nhóm thức ăn, uống không nên dùng trong chế độ ăn người bệnh tăng huyết áp:

A..... B..... C..... D..... E..... F.....

Mỡ, thịt nhiều mỡ, bơ

Óc thận, tim gan, lòng

Đường, mật, bánh kẹo

Rượu bia, thuốc lá, cà phê, nước chè đặc

Mặn

86. Nêu 5 nguyên tắc xây dựng chế độ ăn người bệnh xơ gan:

A..... B..... C..... D..... E..... F.....

Duy trì protein

Hạn chế lipid

Glucid 300-400gam/ngày

Đủ vitamin đặc biệt vitamin nhóm B, vitamin tan trong dầu

Hạn chế xơ

Nếu có phù ăn nhạt, giảm lượng nước uống

87. Nêu 5 nguyên tắc xây dựng chế độ ăn người bệnh viêm gan siêu vi:

A..... B..... C..... D..... E..... F.....

Cung cấp đủ năng lượng 1200-2000kcal

Cân đối chất PLG là , lipid 10-15%, Glucid 300gam/ngày

Đủ vitamin và nước

Kiêng rượu bia thuốc lá

Thức ăn dễ tiêu, chia nhiều bữa nhỏ

88. Chế độ ăn cho người bệnh vài ngày trước mổ

A..... B..... C..... D..... E.....

Nhẹ, ít xơ giảm calo nên cơm đường hoặc cháo đường không ăn sữa

89. Chế độ ăn cho người bệnh ngày mổ

A..... B.....

Nhịn ăn trước 6-8 giờ uống ít nước

90. Chế độ ăn cho người bệnh sau mổ giai đoạn chưa trung tiện:

A..... B.....

Truyền dịch

Sau 12 giờ có thể cho uống ít dịch

91. Nêu 6 mục tiêu cụ thể chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2010-2020

A..... B..... C..... D..... E..... D.....

Cải thiện tình trạng dinh dưỡng cho bà mẹ và trẻ em

Giảm tỷ lệ các bệnh thiếu dinh dưỡng: thiếu Vitamin A, thiếu máu, thanh toán các rối loạn do thiếu I ốt

Kiểm soát có hiệu quả tình trạng thừa cân, béo phì, các bệnh mạn tính không lây

Cải thiện số lượng, chất lượng bữa ăn

Cải thiện tình trạng VSATTP

Thiết lập và triển khai mạng lưới dinh dưỡng

92. Nêu 3 mục tiêu cụ thể chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2015-2020

A. Giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân trẻ em dưới 5 tuổi.....và.....

B. Giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi trẻ em dưới 5 tuổi .....năm 2015 và .....năm 2020

C. Khống chế tỷ lệ thừa cân béo phì trẻ em dưới 5 tuổi .....

A. dưới 14% và dưới 10% vào năm 2020

B. 25% và 20%

C. dưới 5%

## II. CHỌN CÂU ĐÚNG NHẤT

1. Người có bệnh (...) không được tuyển dụng làm nhân viên phục vụ trực tiếp nhà ăn

A. lao B. tăng huyết áp C. hysteria D. sốt rét

2. Người mang vi khuẩn, vi rút (...) không được tuyển dụng làm nhân viên phục vụ trực tiếp nhà ăn

A. thương hàn, lỵ B. sốt rét, sốt xuất huyết C. sán dây D. viêm dạ dày

3. Nhà bếp nên quay về hướng

A. bắc B. nam C. đông D. tây

4. Cần phải lưu mẫu thức ăn khi qui mô nhà ăn phục vụ:

A. 30 người ăn B. dưới 30 người ăn C. trên 30 người ăn D. từ 30 người ăn trở lên

5. Cá tươi:

A. mắt lồi, trong suốt B. mắt lõm, khô C. mắt đục D. giác mạc nhăn nheo

6. Cá ươn:

A. mắt lồi, trong suốt B. mắt lõm, trong suốt  
C. mắt lồi, giác mạc nhăn nheo, hơi đục D. mắt lõm, khô, giác mạc nhăn nheo

7. Cá kém tươi:

A. mắt lồi, trong suốt B. mắt lõm, khô  
C. mắt lồi, giác mạc nhăn nheo, hơi đục D. mắt lõm, khô, giác mạc nhăn nheo

8. Cá tươi

A. mang, hoa khế đỏ tươi B. mang, hoa khế xám, có nhớt  
C. mang, hoa khế xám, hôi D. mang, hoa khế lồi

9. Cá ươn

A. bụng phình, hậu môn thụt sâu B. bụng hơi phình, hậu môn lồi  
C. bụng phình, hậu môn lồi, màu đỏ, bẩn D. bụng không phình, hậu môn thụt sâu

10. Cá ươn

A. bụng phình, hậu môn thụt sâu B. bụng hơi phình, hậu môn lồi  
C. bụng phình, hậu môn lồi, màu đỏ, bẩn D. bụng không phình, hậu môn thụt sâu

11. Thịt tươi

A. màng ngoài khô, độ đàn hồi cao B. màng ngoài nhớt  
C. thịt mềm nhẽo D. độ đàn hồi kém

12. Thịt kém tươi

A. màng ngoài khô B. màng ngoài nhớt, độ đàn hồi kém  
C. ấn không để lại dấu ngón tay D. độ đàn hồi cao

13. Thịt tươi

A. nước canh trong, váng mỡ to B. nước canh đục  
C. váng mỡ nhỏ D. không còn vết mỡ

14. Trứng mới khi thả vào nước muối sẽ:  
A. chìm B. nổi C. lơ lửng D. lắc kêu nhiều
15. Trứng để đã lâu khi thả vào nước muối sẽ:  
A. chìm B. nổi C. lơ lửng D. lắc không kêu
16. Ngộ độc thức ăn do vi sinh vật, thời gian nung bệnh thường:  
A. 6-48 giờ B. 24-72 giờ C. 3-5 ngày D. 7-10 ngày
17. Ngộ độc thức ăn do vi sinh vật, thường xảy ra vào mùa:  
A. nóng B. lạnh C. ẩm ướt D. khô
18. Ngộ độc thức ăn do hóa chất, thời gian nung bệnh thường:  
A. vài giờ B. 24-48 giờ C. 2-3 ngày D. 3-5 ngày
19. Ngộ độc thức ăn do chứa độc tố tự nhiên, thời gian nung bệnh thường:  
A. 2-4 giờ B. 4-8 giờ C. 8-12 giờ D. 12-24 giờ
20. Bệnh do sán dây lợn, sán dây bò thường lây qua:  
A. thịt B. cá C. rau D. Da
21. Bệnh do sán lá gan thường lây qua:  
A. thịt B. cá C. Rau cải D. Ngũ cốc
22. Bệnh do giun thường lây qua:  
A. thịt B. cá C. rau D. Ngũ cốc
23. Bệnh ngộ độc hóa chất thường lây qua thức ăn:  
A. thịt B. cá C. rau da
24. Nhu cầu gạo trung bình cho một người lớn trong 1 tháng  
A. 12 kg B. 10kg C. 15kg D. 18kg
25. Nhu cầu rau trung bình cho một người lớn trong 1 tháng  
A. 10 kg B. 5kg C. 8kg D. 12kg
26. Nhu cầu trái cây ít nhất cho một người lớn trong 1 tháng  
A. 5 kg B. 3kg C. 8kg D. 10kg
27. Nhu cầu thịt trung bình cho một người lớn trong 1 tháng  
A. 1,5 kg B. 2kg C. 3kg D. 5kg
28. Nhu cầu cá trung bình cho một người lớn trong 1 tháng  
A. 1,5 kg B. 2kg C. 3kg D. 5kg
30. Nhu cầu đậu khuôn trung bình cho một người lớn trong 1 tháng  
A. 1,5 kg B. 2kg C. 2-3kg D. 5kg
31. Nhu cầu dầu mỡ, vừng, lạc trung bình cho một người lớn trong 1 tháng  
A. 600gam B. 1000g C. 1500g D. 2000g
32. Nhu cầu đường cho một người lớn trong 1 tháng dưới  
A. 500gam B. 600g C. 800g D. 1000g
33. Nhu cầu muối cho một người lớn trong 1 tháng dưới

A. 300gam B. 500g C. 600g D. 1000g

34. Nhu cầu muối cho một người lớn trong 1 tháng:

A. 300gam B. Trên 300g C. Dưới 300g D. 500g

35. Nhu cầu đường cho một người lớn trong 1 tháng:

A. 500gam B. trên 500g C. dưới 500g D. dưới 600g

36. Glucid có các thành phần:

A. Tinh bột và xenlulose B. Triglycerid  
C. acid béo D. acid amin

37. Khoảng cách giữa các bữa ăn chính:

A. 4-6 giờ B. 2-3 giờ C. 4-8 giờ D. 8-12 giờ

38. Số các bữa ăn trong ngày tốt nhất:

A. 4-6 bữa B. 2-3 bữa C. 3-4 bữa D. 2 bữa

38. Lipid có các thành phần:

A. Triglycerid B. acid amin  
C. saccaroza D. Tinh bột và xenlulose

40. Protid có các thành phần:

A. acid amin B. Triglycerid  
C. glucoza D. Tinh bột và xenlulose

41. Hướng nhà ăn tốt nhất:

A. Nam B. Đông  
C. Bắc D. Tây

42. Khi cơ thể hoàn toàn nghỉ ngơi (ngủ) mức tiêu hao năng lượng là:

A. Tiêu hao năng để duy trì hoạt động sinh lý (hô hấp, tuần hoàn, tiết niệu)  
B. Không tiêu hao năng lượng  
C. Tiêu hao năng để duy trì hoạt động hô hấp  
D. Tiêu hao năng để duy trì hoạt động hô hấp, tuần hoàn

43. Đặc điểm chính của protid động vật:

A. Chứa đầy đủ các acid amin cần thiết  
D. Chứa các acid béo no cần thiết  
C. Là thành phần cung cấp năng lượng chính  
D. Độ đồng hóa thấp

44. Vitamin C có vai trò:

A. Chống nhiễm khuẩn, tăng sức bền thành mạch  
B. A. Chống thiếu máu  
C. Bảo vệ da, niêm mạc  
D. Bảo vệ mô và cơ quan

45. Năng lượng chuyển hóa cơ bản của người trưởng thành khoảng 50kg:

A. 1200 Kcal

B. 1600Kcal

C. 2000Kcal

D. 2500Kcal

46. Lao động nhẹ gồm:

A. Nhân viên hành chính

B. Công nhân ngành công nghiệp nhẹ

C. Vận động viên thể thao

D. Học sinh, sinh viên

47. Lao động vừa gồm:

A. Công nhân ngành công nghiệp nhẹ

B. Nhân viên hành chính

C. Vận động viên thể thao

D. Bộ đội luyện tập

48. Tỷ lệ năng lượng do lipid cung cấp trung bình (người Việt Nam) khoảng:

A. 15 - 18%

B. 12 - 14%

C. 65 - 70%

D. 50%

49. Lipid trong động vật chủ yếu chứa thành phần :

A. acid béo no

B. acid béo trung tính

C. acid béo hỗn hợp

D. acid béo chưa no

50. Sữa có thể truyền các bệnh:

A. Lao và Sốt lán sóng

B. Giun sán

C. viêm gan B

D. cúm

51. Thành phần chủ yếu trong ngô là:

A. Glucid

B. Protid

C. Lipid

D. Vitamin

52. Vai trò dinh dưỡng của Vitamin A:

A. Bảo vệ biểu mô đặc biệt là biểu mô giác mạc

B. Tham gia cấu tạo nhiều enzym

C. Chống nhiễm khuẩn

D. Tham gia điều hòa quá trình sinh sản.

53. Vai trò vitamin D:

A. Tăng hấp thu Calci và phospho ở ruột, tăng lượng calci ở xương

B. cấu tạo xương

C. Cần cho quá trình chuyển hoá Protein, kích thích tăng trưởng

D. Ảnh hưởng tới khả năng cảm thụ ánh sáng

54. Vai trò vitamin B1:

A. Tham gia quá trình chuyển hoá glucid

B. Cần cho quá trình chuyển hoá Protein, kích thích tăng trưởng

C. Ảnh hưởng tới khả năng cảm thụ ánh sáng nhất là với sự nhìn màu.

D. Bảo vệ da, niêm mạc tránh các yếu tố vật lý kích thích

55. Vai trò vitamin E:

A. Tham gia điều hòa quá trình sinh sản.

- B. Chống nhiễm khuẩn, tăng sức bền thành mạch
- C. Chống cholesterol máu
- D. Bảo vệ da, niêm mạc tránh các yếu tố vật lý kích thích

56. Lao động rất nặng gồm:

- A. Thợ rèn
- B. Lao động đặc biệt
- C. Bộ đội
- D. Nông dân thời vụ

57. Nhu cầu năng lượng cho phụ nữ có thai 6 tháng cuối bằng nhu cầu năng lượng của một người lao động bình thường sau đó cộng thêm:

- A. 350Kcal
- B. 250Kcal
- C. 450Kcal
- D. 550Kcal

58. Nhu cầu năng lượng cho phụ nữ cho con bú bằng nhu cầu năng lượng của một người lao động bình thường sau đó cộng thêm:

- A. 350Kcal
- B. 250Kcal
- C. 450Kcal
- D. 550Kcal

59. Người trưởng thành, năng lượng cho chuyển hóa cơ bản trung bình khoảng:

- A. 1Kcal/kg cơ thể/1 giờ
- B. 1Kcal/kg cơ thể/2 giờ
- C. 2Kcal/kg cơ thể/1 giờ
- D. 2Kcal/kg cơ thể/2 giờ

60. Trong tổng số năng lượng của khẩu phần, năng lượng do protid cung cấp của người Việt nam nên có là:

- A. 12 - 14%
- B. 25 - 28%
- C. 15 - 18%
- D. 65 - 70%

61. Ngô thiếu thành phần:

- A. lysin và tryptophan
- B. isoleuxin
- C. lysin
- D. tryptophan

62. Đặc điểm hàm lượng Ca trong sữa:

- A. Rất cao
- B. Hàm lượng thấp
- C. Hàm lượng trung bình
- D. Không có

63. Hạt có dầu cung cấp:

- A. Acid béo chưa no
- B. Acid amin
- C. Acid béo no
- D. Vitamin A

64. Theo Tổ chức y tế thế giới BMI trung bình:

- A. 18,5 – 25
- B. 15,5 – 18,5
- C. 8,5 – 15
- D. 28,5 – 35

65. Trong chế độ ăn:

- A. Tỷ lệ lipid thực vật/ tổng số lipid nên đạt 30%
- B. Nên sử dụng hoàn toàn lipid động vật
- C. Thay thế hoàn toàn mỡ động vật bằng dầu thực vật
- D. Tỷ lệ lipid thực vật/ tổng số lipid nên đạt 50%

66. Chế độ ăn nhiều chất béo làm:

- A. Tăng nhu cầu vitamin E
- B. Tăng nhu cầu vitamin A
- C. Giảm nhu cầu vitamin E
- D. Tăng nhu cầu vitamin B1 (là chất chống oxy hóa)

67. Chế độ ăn tăng protein làm:

- A. Tăng nhu cầu vitamin A
- B. Tăng nhu cầu vitamin E

C. Giảm nhu cầu vitamin A

D. Tăng nhu cầu vitamin B1 (là chất chống oxy hóa)

68. Tóc khô, cứng có thể gặp trong bệnh:

A. thiếu máu, thiếu dinh dưỡng

B. thiếu vitamin C

C. thiếu vitamin A

D. thiếu vitamin E

69. Loét nhuyễn giác mạc gặp trong bệnh:

A. thiếu vitamin A

B. thiếu vitamin D

C. thiếu vitamin B12

D. thiếu vitamin E

70. Viêm góc mép, viêm môi gặp trong bệnh:

A. thiếu vitamin B2

B. thiếu vitamin PP

C. thiếu vitamin B12

D. thiếu vitamin C

71. Lưỡi viêm, đỏ, chảy máu gặp trong bệnh:

A. thiếu vitamin PP

B. thiếu vitamin B2

C. thiếu vitamin B12

D. thiếu vitamin C

72. Viêm da móng, vùng nếp gấp gặp trong bệnh:

A. thiếu vitamin PP

B. thiếu vitamin B2

C. thiếu vitamin B12

D. thiếu vitamin C

73. Nhuyễn sọ, to các đầu xương gặp trong bệnh:

A. thiếu vitamin D

B. thiếu vitamin A

C. thiếu vitamin B1

D. thiếu vitamin C

74. Tăng cảm giác, tê rần, phù cứng gặp trong bệnh:

A. thiếu vitamin B1

B. thiếu vitamin B6

C. thiếu vitamin B12

D. thiếu vitamin PP

75. Rụng tóc sau gáy ở trẻ em gặp trong bệnh:

A. thiếu vitamin D

B. thiếu vitamin A

C. thiếu vitamin B1

D. thiếu vitamin C

76. Thiếu vitamin B1 nên dùng các loại thức ăn:

A. thịt nạc, gạo lức

B. gan cá thu

C. cam quýt

D. giá đỗ

77. Thiếu vitamin A nên ăn các loại thức ăn:

A. gan cá thu

B. nấm

C. cam quýt

D. giá đỗ

78. Thiếu vitamin C nên ăn các loại thức ăn:

A. cam quýt

B. gan cá thu

C. đậu nành

D. giá đỗ

79. Thiếu vitamin D nên ăn các loại thức ăn:

A. sữa, trứng, gan

B. xương hầm



- C. cá  
D. giá đỗ
80. Phòng bệnh bướu cổ nên ăn các loại thức ăn:  
A. hải sản, rong biển  
B. muối  
C. thịt  
D. rau, quả
81. Các thức ăn dễ nhiễm vi sinh vật gây ngộ độc:  
A. Cá, thịt, sữa và các sản phẩm  
B. Rau quả  
C. Hóa chất bảo vệ thực vật  
D. Thịt cóc, cá nóc
82. Triệu chứng thường gặp của ngộ độc thực phẩm do vi sinh vật:  
A. Tiêu hóa  
B. Thần kinh  
C. Thần kinh và tiêu hóa  
D. Tích lũy gây ung thư
83. Các loại thực phẩm chế biến như giò chả, bánh đúc, sũxê thường chứa các chất gây độc:  
A. Hàn the, phẩm màu  
B. Hóa chất bảo vệ thực vật  
C. Kim loại nặng  
D. Vi sinh vật
84. Các loại thủy sản thường chứa các chất gây độc:  
A. Kim loại nặng  
B. Hóa chất bảo vệ thực vật  
C. Hàn the, phẩm màu  
D. Vi sinh vật
85. Các loại thịt gia súc, gia cầm thường chứa các chất gây độc:  
A. Dư lượng kháng sinh, hormon  
B. Hóa chất bảo vệ thực vật  
C. Kim loại nặng  
D. Vi sinh vật
86. Solanin có mặt trong thực phẩm:  
A. Khoai tây  
B. măng, sắn  
C. Nấm độc  
D. Khoai tây mọc mầm
87. Acid cyanhydric có mặt trong thực phẩm:  
A. măng, sắn  
B. Khoai tây  
C. Nấm độc  
D. Khoai tây mọc mầm
88. Bệnh đái tháo đường nên bổ sung nhiều:  
A. vitamin B1  
B. vitamin B6  
C. vitamin B12  
D. vitamin C
89. Bệnh đái tháo đường nên ăn nhiều:  
A. chất xơ  
B. tinh bột  
C. thịt, chất béo  
D. dầu mỡ
90. Bệnh đái tháo đường nên ăn:  
A. nhiều bữa  
B. 2-3 bữa/ ngày  
C. ăn tùy thích  
D. ăn trước khi uống thuốc
91. Nguyên tắc xây dựng cho người bệnh suy tim:  
A. Muối: 2 – 3mg/ngày  
B. Muối: 6 – 10g/ngày  
C. Muối: dưới 10g/ngày  
D. Muối: 2 – 3g/ngày
92. Trước mổ vài ngày (mổ có chuẩn bị)  
A. Ăn nhẹ , không ăn sữa  
B. Ăn nhẹ , ăn sữa chủ yếu  
C. ăn tăng chất dinh dưỡng và năng lượng

D. Chỉ uống sữa

93. Ngày mổ (mổ có chuẩn bị) cho bệnh nhân nhịn ăn trước

A. 6 – 8 giờ

B. 2 – 6 giờ

C. 1 – 2 giờ

D. 8 – 12 giờ

94. Mổ ngoài bộ máy tiêu hóa, cho bệnh nhân ăn sau

A. 12 – 24 giờ

B. 6 – 12 giờ

C. 24 – 36 giờ

D. 24 – 48 giờ

95. Giai đoạn phục hồi sau mổ nhu cầu dinh dưỡng của người lớn:

A. 1600 – 2000 – 3000kcal/ngày

B. 1000 – 1500 – 2500kcal/ngày

C. 600 – 1200 – 2000kcal/ngày

D. 1600 – 2000 – 4000kcal/ngày

96. Chế độ ăn hạn chế xơ áp dụng trong bệnh:

A. viêm loét dạ dày, loét hành tá tràng, xơ gan

B. bệnh gan mật, tim mạch

C. viêm cầu thận cấp, mạn

D. hội chứng thận hư

97. Chế độ ăn hạn chế protid áp dụng trong bệnh:

A. bệnh gout, tăng acid uric máu

B. viêm loét dạ dày, loét hành tá tràng

C. bệnh gan mật, tim mạch

D. Hội chứng thận hư, lao, sau mổ

98. Chế độ ăn tăng protid áp dụng trong bệnh:

A. viêm gan siêu vi, hồi phục sau mổ

B. Suy thận

C. bệnh gan mật, tim mạch

D. viêm cầu thận cấp, mạn

99. Chế độ ăn hạn chế chất béo áp dụng trong bệnh:

A. bệnh gan mật, tim mạch

B. Tăng urê máu

C. viêm cầu thận cấp, mạn, suy thận

D. Hội chứng thận hư

100. Chế độ ăn hạn chế muối tuyệt đối áp dụng trong bệnh:

A. Tăng huyết áp, tim mạch, viêm cầu thận

B. viêm loét dạ dày, loét hành tá tràng

C. bệnh gan mật

D. viêm nhiễm đường tiểu

101. Tỷ lệ năng lượng do glucid cung cấp trung bình khoảng:

A. 12 - 14%

B. 15 - 18%

C. 65 - 70%

D. 50%

102. Trẻ 6 – 12 tháng tuổi không bú mẹ ăn bột đặc hoặc cháo:

A. ăn 5 bữa mỗi ngày

B. 3 bữa mỗi ngày

C. bất cứ khi nào trẻ muốn

D. khi trẻ còn đói sau mỗi bữa bú hoặc không tăng cân bình thường

103. Chọn loại thực phẩm chứa nhiều vitamin B1 nhất:

- A. mầm lúa, vỏ lụa ngũ cốc      B. cá, trứng  
C. lạc, vừng      D. rau xanh, quả
104. Chọn loại thực phẩm chứa nhiều glucid nhất:  
A. Gạo      B. Đậu đỗ  
C. Ngô      D. Khoai sắn
105. Chọn loại thực phẩm chứa nhiều lipid nhất:  
A. Đậu tương (đậu nành)      B. Đậu xanh  
C. Gạo      D. Bắp
106. Chọn loại thực phẩm chứa nhiều protid nhất:  
A. Đậu tương      B. Đậu xanh  
C. Gạo      D. Bắp
107. Các loại hoa quả chứa nhiều khoáng chất:  
A. Kali      B. Natri  
C. Calci      D. Phospho
108. Dấu hiệu nhận biết cá tươi:  
A. Miệng ngậm cứng      B. Miệng hơi mở  
C. Miệng mở      D. Miệng đổi màu
109. Giải pháp và chính sách hàng đầu để cải thiện dinh dưỡng và chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm:  
A. Giáo dục và phổ cập kiến thức dinh dưỡng cho toàn dân  
B. Đảm bảo an ninh lương thực  
C. Phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ em và bà mẹ  
D. Phòng thiếu vi chất dinh dưỡng
110. Người béo phì nên giảm năng lượng mỗi tuần .... so với khẩu phần trước đó :  
A. 300kcal      B. 200kcal      C. 400kcal      D. 500kcal
111. Người béo phì nên tránh các loại thức ăn:  
A. óc, thận, tim, gan, lòng      B. gạo, khoai, đậu đỗ  
C. tôm, cua      D. rau quả
112. Người bệnh xơ gan nên:  
A. hạn chế chất béo      B. hạn chế chất đạm  
C. hạn chế đường      D. hạn chế vitamin nhóm B
113. Chế độ ăn người bệnh xơ gan nên tăng:  
A. chất béo      B. rau quả nhiều xơ  
C. muối      D. vitamin nhóm B
114. Chỉ số BMI 18, cho biết:  
A. thiếu cân      B. thừa cân      C. hơi béo      D. bình thường
115. Chỉ số BMI 20, cho biết:  
A. thiếu cân      B. thừa cân      C. hơi béo      D. bình thường
116. Chỉ số BMI 26, cho biết:  
A. thiếu cân      B. thừa cân, béo      C. hơi gầy      D. bình thường
117. Tính BMI của người có chiều cao 1,50 mét, nặng 55 kg:  
A. 24,4      B. 24,8      C. 18,8      D. 26,2
118. Tính BMI của người có chiều cao 1,50 mét, nặng 60 kg:  
A. 26,66      B. 24,8      C. 18,8      D. 26,2
119. Tính BMI của người có chiều cao 1,55 mét, nặng 50 kg:  
A. 20,8      B. 24,8      C. 18,8      D. 26,2
120. Mục tiêu của chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng đối với trẻ dưới 5 tuổi, đến năm 2015:

- A. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân 14%
- B. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân 10%
- C. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân 20%
- D. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân 25%
121. Mục tiêu của chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng đối với trẻ dưới 5 tuổi, đến năm 2020:
- A. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân dưới 14%
- B. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân dưới 10%
- C. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân dưới 20%
- D. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân dưới 25%
122. Mục tiêu của chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng đối với trẻ dưới 5 tuổi, đến năm 2015:
- A. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi dưới 14%
- B. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi dưới 10%
- C. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi dưới 20%
- D. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ còi dưới 25%
123. Mục tiêu của chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng đối với trẻ dưới 5 tuổi, đến năm 2020:
- A. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi dưới 14%
- B. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi dưới 10%
- C. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi dưới 20%
- D. Tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ còi dưới 25%
124. Mục tiêu của chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng đối với trẻ dưới 5 tuổi:
- A. Tỷ lệ thừa cân béo phì 5%
- B. Tỷ lệ thừa cân béo phì dưới 5%
- C. Tỷ lệ thừa cân béo phì trên 5%
- D. Tỷ lệ thừa cân béo phì 15%
125. Thức ăn chứa nhiều purin cần hạn chế đối với người bệnh gout:
- A. thịt nạc      B. phủ tạng động vật      C. đậu nành      D. cá
126. Người bệnh đái tháo đường cần năng lượng trong 1 ngày:
- A. 30kcal/kg      B. 40kcal/kg      C. 50kcal/kg      D. 60kcal/kg
127. Người bệnh béo phì cần lượng chất béo ... trong ngày:
- A. 10-30g      B. 10-20g      C. 100-200g      D. 60-100g
128. Người bệnh tăng huyết áp ăn trứng:
- A. 1-2 quả/ngày      B. 1-2quả/tuần      C. 2-4quả/tuần      D. càng nhiều càng tốt
129. Người bệnh tăng huyết áp ăn lượng glucid:
- A. 100-200gam/ngày      B. 300-350g/ngày      C. 300-500g/ngày      D. không hạn chế
130. Người bệnh tăng huyết áp năng lượng do glucid cung cấp:
- A. 50%      B. 76%      C. 60%      D. 20%
131. Người bệnh tăng huyết áp ăn lượng đường:
- A. trên 20gam/ngày      B. dưới 20g/ngày      C. 30-50g/ngày      D. không hạn chế
132. Người bệnh viêm gan siêu vi cần năng lượng (ngày):
- A. 1000-1500kcal      B. 1200-2000kcal      C. 1500-2500kcal      D. 2000-3000kcal
133. Người bệnh xơ gan cần lượng chất béo ... trong ngày:

- A. 30g      **B. 10g**      C. 100g      D. 600g
133. Người bệnh xơ gan cần lượng glucid ... trong ngày:  
A. 30-60g      **B. 300-400g**      C. 1000-1500g      D. 600-700g
134. Xác định thịt tươi  
**A. Tủy bám chắc vào thành ống, đàn hồi, trong**  
B. Tủy róc ra khỏi ống  
C. Mùi hôi  
D. Màu tối hoặc nâu
135. Xác định thịt kém tươi  
A. Tủy bám chắc vào thành ống, đàn hồi, trong  
**B. Tủy róc ra khỏi ống, màu tối hoặc nâu**  
C. Tủy trong  
D. Mùi thơm
136. Xác định cá kém tươi  
A. dính chặt, óng ánh  
**B. vẩy dễ lóc, nhiều nhớt**  
C. mùi tanh  
D. có ít niêm dịch trong
137. Xác định cá tươi  
**A. dính chặt, óng ánh, không có niêm dịch hoặc có ít niêm dịch trong**  
B. vẩy dễ lóc, nhiều nhớt  
C. mùi hôi  
D. có nhiều nhớt, mùi hôi
138. Xác định cá tươi  
**A. thân cứng**  
B. thân mềm  
C. để trên lòng bàn tay quăn xuống  
D. bụng hơi phình
139. Xác định cá kém tươi  
A. thân cứng  
**B. thân mềm, để trên lòng bàn tay thông xuống**  
C. để trên lòng bàn tay không thông xuống  
D. hậu môn thụt sâu
140. Bàn để thức ăn cách bếp nấu:  
**A. 1,5-2 mét**      B. 2-2,5 mét      C. 2,5-3 mét      D. 3-4 mét
141. Trẻ 6 – 12 tháng tuổi có bú mẹ ăn bột đặc hoặc cháo:  
A. ăn 3 bữa mỗi ngày  
B. ăn 5 bữa mỗi ngày  
C. ăn bất cứ khi nào trẻ muốn  
D. ăn khi trẻ còn đói sau mỗi bữa bú hoặc không tăng cân bình thường
142. Trẻ 12 tháng đến 2 tuổi:  
A. ăn 5 bữa mỗi ngày  
B. ăn 3 bữa mỗi ngày  
C. ăn bất cứ khi nào trẻ muốn  
D. ăn 8 bữa mỗi ngày
143. Trẻ 6 – 12 tháng tuổi không bú mẹ ăn bột đặc hoặc cháo:  
A. ăn 5 bữa mỗi ngày  
B. ăn 3 bữa mỗi ngày

C. ăn bất cứ khi nào trẻ muốn

D. ăn khi trẻ còn đói sau mỗi bữa bú hoặc không tăng cân bình thường

**III. Chọn câu đúng/sai bằng cách đánh dấu (x) vào cột tương ứng:**

STT	Nội dung	Đúng	Sai
1	Vitamin C tham gia vào quá trình đông máu		x
2	Nhu cầu muối trung bình ở người lớn 6g/ ngày	x	
3	Glucid là thành phần chính cung cấp năng lượng	x	
4	Nhu cầu Vitamin C khoảng 500mg/ngày.		x
5	Khi thân nhiệt tăng lên 1 <sup>0</sup> C, chuyển hóa cơ bản tăng 10%	X	
6	Nhu cầu Vitamin A trung bình là 50000đv/ ngày		x
7	Lòng trắng trứng có nhiều protein nhưng khó hấp thu khi ăn sống	x	
8	Năng lượng do Glucid cung cấp cần khoảng 60 - 70% năng lượng cho cơ thể	x	
9	Protid động vật có giá trị sinh học cao hơn protid thực vật	x	
10	Vitamin B12 do vi khuẩn ruột tổng hợp	x	