

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải Câu hỏi trắc nghiệm Sinh 8 **Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần** hay, ngắn gọn được chúng tôi chọn lọc và giới thiệu ngay dưới đây nhằm giúp các em học sinh tiếp thu kiến thức và củng cố bài học của mình trong quá trình học tập môn Sinh học.

*Bộ 15 bài tập trắc nghiệm Sinh 8 Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần*

**Câu 1.** 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

**Câu 2.** Trẻ em có thể bị béo phì vì nguyên nhân nào sau đây ?

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

**Câu 3.** 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

**Câu 4.** 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

**Câu 5.** 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 6.** Loại thực phẩm nào dưới đây giàu chất đạm ?

- A. Dứa gai
- B. Trứng gà
- C. Bánh đa
- D. Cải ngọt

**Câu 7.** 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.

- A. 1, 2, 3
- B. 1, 2

C. 1, 3

D. 2, 3

**Câu 8.** 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

**Câu 9.** 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.

**Câu 10.** 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

**Câu 11:** 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 12:** Giá trị dinh dưỡng của thức ăn biểu hiện ở?

- A. Chỉ phụ thuộc vào thành phần các chất chứa trong thức ăn
- B. Chỉ phụ thuộc vào năng lượng chứa trong thức ăn
- C. Phụ thuộc vào thành phần và năng lượng các chất chứa trong thức ăn
- D. Khả năng hấp thu chất dinh dưỡng của cơ thể

**Câu 13:** 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

**Câu 14:** 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 15:** Bữa ăn hợp lý dựa trên nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể nhằm đáp ứng được yêu cầu?

A. Cung cấp 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 hàng 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 bảo an toàn vệ sinh, không được là nguồn lây bệnh

D. Tất cả các đáp án trên

*Đáp án bộ câu hỏi trắc nghiệm Sinh lớp 8 Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần*

1. C 2. B 3. C 4. D 5. D

6. B 7. C 8. A 9. A 10. C

11.A 12.C 13.B 14.D 15.D

**CLICK NGAY** vào **TẢI VỀ** dưới đây để download giải Câu hỏi trắc nghiệm Sinh học 8 **Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần** ngắn gọn, hay nhất file pdf hoàn toàn miễn phí.