

**SỞ GD & ĐT GIA LAI
TRƯỜNG THPT CHI LĂNG
TRƯỜNG MẦM NON, THCS, THPT SAO VIỆT**
(Đề thi có ?? trang)
Mã đề: 638

Họ và tên học sinh: Lớp:

Phần I. BÀI TẬP TRẮC NGHIỆM NHIỀU LỰA CHỌN Thí sinh trả lời từ câu 1 đến 12. Mỗi câu thí sinh chỉ chọn một phương án

Câu 1. Chất xơ có nhiều trong loại thực phẩm nào sau đây?

- A. Dầu ăn.
- B. Thịt nạc.
- C. Rau xanh và trái cây.
- D. Trứng gà.

Lời giải: Rau xanh và trái cây là nguồn cung cấp chất xơ chủ yếu, giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt.

Câu 2. Thực phẩm nào sau đây cung cấp nhiều chất béo (lipid) nhất?

- A. Gạo.
- B. Bơ thực vật, phô mai.
- C. Khoai tây.
- D. Cà chua.

Lời giải: Bơ, phô mai, dầu, mỡ là những thực phẩm giàu chất béo.

Câu 3. Vì sao não bộ cần được cung cấp đủ chất bột đường (Glucose)?

- A. Vì đường Glucose là nguồn năng lượng chính duy nhất cho não hoạt động.
- B. Vì não cần đường để phát triển kích thước.
- C. Vì đường giúp não cứng hơn.
- D. Vì đường giúp giảm đau đầu.

Lời giải: Tế bào não hầu như chỉ sử dụng Glucose làm nhiên liệu để hoạt động. Thiếu đường sẽ gây chóng mặt, mất tập trung.

Câu 4. Trong các phương pháp chế biến món ăn sau, phương pháp nào giữ được nhiều chất dinh dưỡng nhất?

- A. Chiên (rán) ngập dầu.
- B. Nướng trên than.
- C. Hấp cách thủy.
- D. Hầm thật kỹ trong nhiều giờ.

Lời giải: Hấp giúp giữ lại tối đa vitamin và khoáng chất vì thực phẩm không tiếp xúc trực tiếp với nước sôi và không bị mất chất vào nước luộc.

Câu 5. Bệnh loãng xương ở người già thường do thiếu hụt chất nào?

- A. Sắt.
- B. Iốt.
- C. Canxi.
- D. Vitamin C.

Lời giải: Thiếu Canxi làm mật độ xương giảm, dẫn đến xương xốp, giòn và dễ gãy (loãng xương).

Câu 6. Tại sao ta nên ăn chín uống sôi và hạn chế ăn rau sống?

- A. Vì thức ăn chín ngon hơn.
- B. Để tiêu diệt vi khuẩn và ký sinh trùng gây bệnh.
- C. Để thức ăn mềm dễ nhai.
- D. Vì rau sống có vị đắng.

Lời giải: Nấu chín giúp tiêu diệt trứng giun sán và vi khuẩn có trong thực phẩm, đảm bảo an toàn.

Câu 7. Khi bị ngộ độc thực phẩm gây mất nước nghiêm trọng, nếu không có dung dịch Oresol thì có thể thay thế bằng nước gì?

- A. Nước ngọt có ga.

**TRUY BÀI ĐỊNH KÌ
NĂM HỌC 2025 - 2026**

Môn: Khoa học tự nhiên 6

Thời gian làm bài 45 phút phút

Ngày kiểm tra : 04/02/2026

- B. Nước cháo loãng pha xíu muối hoặc nước dừa tươi.
- C. Bia, rượu.
- D. Cà phê.

 *Lời giải:* Nước cháo muối hoặc nước dừa tươi có thành phần điện giải gần giống với dịch cơ thể, giúp bù nước hiệu quả.

 B

Câu 8. Loại vitamin nào được tạo ra trên da khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời buổi sớm?

- A. Vitamin A.
- B. Vitamin B.
- C. Vitamin C.
- D. Vitamin D.

 *Lời giải:* Dưới tác dụng của tia cực tím trong ánh nắng sớm, tiền vitamin D dưới da chuyển hóa thành Vitamin D.

 D

Câu 9. Tại sao cá khô, tôm khô dễ được rất lâu mà không bị hỏng?

- A. Vì đã được loại bỏ nước nên vi khuẩn không phát triển được.
- B. Vì cá khô cứng nên vi khuẩn không cắn được.
- C. Vì cá khô không có chất dinh dưỡng.
- D. Vì người ta bôi thuốc súng vào.

 *Lời giải:* Vì sinh vật cần nước để sống. Làm khô (giảm hoạt độ nước) ức chế vi sinh vật.

 A

Câu 10. Khoai tây mọc mầm rất độc, chất độc trong mầm khoai tây có tên là gì?

- A. Histamine.
- B. Solanine.
- C. Formaldehyde.
- D. Cholesterol.

 *Lời giải:* Solanine là chất độc tự nhiên có trong mầm khoai tây và vỏ khoai tây khi chuyển xanh, gây ngộ độc thần kinh.

 B

Câu 11. Nguồn lương thực nào được chế biến thành bánh mì, mì ống (pasta)?

- A. Lúa gạo.
- B. Lúa mì.
- C. Ngô.
- D. Sắn.

 *Lời giải:* Bột mì (từ lúa mì) có Gluten dẻo dai nên thích hợp làm bánh mì và mì ống.

 B

Câu 12. Lớp vỏ cám của gạo lứt chứa nhiều vitamin nhóm nào nhất?

- A. Vitamin A.
- B. Vitamin B (đặc biệt là B1).
- C. Vitamin C.
- D. Vitamin D.

 *Lời giải:* Vitamin B1 (Thiamine) tập trung chủ yếu ở lớp vỏ cám. Ăn gạo xát quá trắng dễ thiếu B1 gây bệnh tê phù (Beri-beri).

 B

Phần II. TRẮC NGHIỆM ĐÚNG SAI *Thí sinh trả lời từ câu 1 đến câu 4. Trong mỗi ý a), b), c), d) ở mỗi câu thí sinh chọn đúng hoặc sai*

Câu 1. Về việc sử dụng phụ gia thực phẩm:

- a) Chỉ được sử dụng các loại phụ gia trong danh mục cho phép của Bộ Y tế..
- b) Có thể dùng hàn the (borax) để làm giò chả dai và giòn hơn..
- c) Phẩm màu thực phẩm tự nhiên (gác, lá dứa, nghệ) an toàn hơn phẩm màu hóa học..
- d) Phụ gia thực phẩm càng sắc sỡ thì càng tốt cho sức khỏe..

 *Lời giải:*

- a) **Đúng.** Để đảm bảo an toàn.
- b) **Sai.** Hàn the là chất độc tích lũy, bị cấm sử dụng trong thực phẩm.
- c) **Đúng.** An toàn và không gây hại.
- d) **Sai.** Phẩm màu hóa học sắc sỡ thường gây hại nếu dùng quá liều hoặc dùng loại công nghiệp.

**Câu 2.** Về thói quen ăn uống hàng quán (thức ăn đường phố):

- a) Nên chọn quán ăn uy tín, có tủ kính che đậy thức ăn tránh bụi và ruồi nhặng..
- b) Ăn thức ăn chiên đi chiên lại nhiều lần bằng dầu đen không ảnh hưởng gì..
- c) Không nên dùng hộp xốp để đựng thức ăn đang nóng sôi..
- d) Dùng đũa dùng một lần tẩm hóa chất tẩy trắng là rất vệ sinh..

Lời giải:

- a) **Đúng.** Đảm bảo vệ sinh an toàn.
- b) **Sai.** Dầu chiên lại sinh ra nhiều chất độc (Trans fat, Acrylamide) gây ung thư.
- c) **Đúng.** Vì hộp xốp gấp nhiệt sẽ thổi nhiễm chất độc.
- d) **Sai.** Đũa tre tẩy trắng bằng lưu huỳnh hay chất tẩy mạnh rất độc hại.

**Câu 3.** Các bệnh liên quan đến dinh dưỡng:

- a) Béo phì là do ăn quá nhiều năng lượng (đường, béo) nhưng lười vận động..
- b) Thiếu máu do thiếu Sắt chỉ xảy ra ở người già, trẻ em không bị..
- c) Suy dinh dưỡng thể thấp còi là do thiếu Canxi, Vitamin D và Protein kéo dài..
- d) Bướu cổ là do thừa I-ốt..

Lời giải:

- a) **Đúng.** Năng lượng thừa tích tụ thành mỡ.
- b) **Sai.** Trẻ em, phụ nữ mang thai rất dễ bị thiếu máu thiếu sắt.
- c) **Đúng.** Ảnh hưởng đến sự phát triển khung xương.
- d) **Sai.** Bướu cổ đơn thuần là do Thiếu I-ốt. (Thừa I-ốt gây bệnh khác như cường giáp).

**Câu 4.** Về tính chất của lương thực:

- a) Ngô, Khoai, Sắn đều chứa hàm lượng Protein cao hơn thịt cá..
- b) Gạo nếp dẻo và dính hơn gạo tẻ do thành phần tinh bột khác nhau..
- c) Khoai tây để lâu trong không khí bị xanh vỏ là do tiếp xúc với ánh sáng tạo chất độc..
- d) Lương thực khô như gạo không bao giờ bị mọt ăn..

Lời giải:

- a) **Sai.** Lương thực chủ yếu là tinh bột (Carbohydrate), rất ít Protein.
- b) **Đúng.** Gạo nếp nhiều Amylopectin nên dẻo dính.
- c) **Đúng.** Ánh sáng thúc đẩy quá trình tổng hợp Solanine và Chlorophyll.
- d) **Sai.** Gạo, ngô khô vẫn bị mọt ăn nếu bảo quản không kín.

**Phần III. BÀI TẬP TRẢ LỜI NGẮN** *Thí sinh trả lời từ câu 1 đến câu 4*

Câu 1. Trung bình mỗi ngày một người trưởng thành cần cung cấp khoảng bao nhiêu lít nước cho cơ thể? (Ghi khoảng giá trị từ số nhỏ đến số lớn, ví dụ 1,5 - 2).

	1	,	5	-	2
--	---	---	---	---	---

Lời giải: Lượng nước trung bình cần thiết là khoảng 1,5 đến 2 lít/ngày tùy hoạt động và cân nặng.

Câu 2. Để tiêu diệt hầu hết các vi khuẩn gây bệnh trong nước uống, chúng ta cần đun sôi nước và duy trì sôi trong ít nhất bao nhiêu phút? (Nhập số nguyên, ví dụ 1, 2, 3..).

	1			
--	---	--	--	--

 *Lời giải.* Nước sôi 100°C tiêu diệt hầu hết vi khuẩn ngay lập tức, nhưng nên duy trì sôi khoảng 1-3 phút để đảm bảo an toàn tuyệt đối.

Câu 3. Tên loại khí gas thường dùng làm nhiên liệu đun nấu trong gia đình (bếp ga) là gì? (Viết tắt 3 chữ cái).

 L P G

 *Lời giải.* LPG (Liquefied Petroleum Gas) - Khí dầu mỏ hóa lỏng.

Câu 4. Trong 4 nhóm chất dinh dưỡng, nhóm chất nào cung cấp năng lượng nhiều nhất cho cơ thể (tính trên cùng 1 gam khối lượng)?

 L i p i d

 *Lời giải.* Lipid (Chất béo) cung cấp khoảng 9 kcal/g, gấp hơn 2 lần so với Protein và Carbohydrate (4 kcal/g).

Phần IV. BÀI TẬP TỰ LUẬN Thí sinh trả lời từ bài 1 đến bài 3

Bài 1. Em hãy kể tên 3 dấu hiệu nhận biết một người đang bị ngộ độc thực phẩm và nêu 2 việc cần làm ngay để sơ cứu.

 *Lời giải.*

3 dấu hiệu: 1. Đau bụng dữ dội, quặn thắt. 2. Buồn nôn và nôn mửa liên tục. 3. Tiêu chảy (đi ngoài phân lỏng nhiều lần). Có thể kèm sốt, đau đầu. **2 việc cần làm ngay:** 1. **Gây nôn:** Nếu người bệnh tinh táo, kích thích họng để nôn thức ăn độc ra ngoài. 2. **Bù nước:** Cho uống dung dịch Oresol hoặc nước cháo muối, nước đun sôi để nguội liên tục để bù nước mất do nôn và tiêu chảy.

Bài 2. Tại sao chúng ta không nên ăn quá nhiều muối (đồ mặn)? Hậu quả của việc ăn mặn lâu dài là gì?

 *Lời giải.*

Không nên ăn quá mặn vì: - Muối làm cơ thể giữ nước, tăng khối lượng máu lưu thông, gây áp lực lên tim và thành mạch máu. - Thận phải làm việc quá sức để lọc thải lượng muối thừa. **Hậu quả lâu dài:** - Tăng nguy cơ mắc bệnh **Cao huyết áp**. - Gây các bệnh về **Tim mạch** (đột quỵ, nhồi máu cơ tim). - Gây hại cho **Thận** (suy thận, sỏi thận). - Làm tăng nguy cơ ung thư dạ dày và loãng xương (do mất canxi).

Bài 3. Ở cổng trường thường bán các loại xiên que, xúc xích giá rẻ không rõ nguồn gốc. Theo em, học sinh có nên ăn các loại thực phẩm này không? Tại sao?

 *Lời giải.*

Không nên ăn. **Lý do:** 1. **Nguồn gốc không rõ ràng:** Có thể làm từ thịt ôi thiu, thịt bẩn, không qua kiểm dịch. 2. **Phụ gia độc hại:** Chứa hàn the, phẩm màu công nghiệp, hương liệu hóa học để đánh lừa vị giác, che giấu mùi ôi thiu. 3. **Chế biến mất vệ sinh:** Dầu chiên đen ngòm (chiên đi chiên lại nhiều lần) chứa chất gây ung thư. Bụi băm, ruồi nhặng bám vào. 4. **Nguy cơ sức khỏe:** Dễ gây ngộ độc cấp tính (đau bụng, tiêu chảy) hoặc tích tụ chất độc gây bệnh mãn tính (ung thư, suy gan thận) về sau.

————— Hết —————