

dinh dưỡng - hubt

VAI TRÒ VÀ NHU CẦU CỦA SINH DƯỠNG

Trong các vai trò sau đây của protid, vai trò nào là quan trọng hơn cả?

- C. Chuyển hóa các chất dinh dưỡng khác
- * B. Tạo hình
- D. Kích thích ăn ngon
- A. Sinh năng lượng
- E. Bảo vệ cơ thể

Protid KHÔNG phải là thành phần cấu tạo của:

- * E. Hormone sinh dục
- C. Máu
- D. Nhân tế bào
- B. Kháng thể
- A. Enzyme

Khi đốt cháy hoàn toàn 1gam Protid trong cơ thể, sẽ cung cấp (Kcal)

- D. 4,5
- A. 3,0
- E. 5,0
- * C. 4,0
- B. 3,5

Bộ ba acid amin nào sau đây được xem là quan trọng nhất trong dinh dưỡng người

- A. Leucin, Isoleucin, Lysin
- * D. Lysin, Tryptophan, Methionin
- B. Lysin, Tryptophan, Phenylalanin
- C. Tryptophan, Phenylalanin, Valin
- E. Phenylalanin, Valin, Treonin

Dinh dưỡng cho người trưởng thành cần bao nhiêu acid amin cần thiết?

- E. 10
- B. 7
- A. 6
- * C. 8
- D. 9

Dinh dưỡng cho trẻ em cần bao nhiêu acid amin cần thiết?

- C. 8
- A. 6
- D. 9
- * E. 10
- B. 7

Trong các thực phẩm sau đây, loại nào có hàm lượng protid cao nhất?

- A. Ngũ cốc
- B. Thịt heo
- E. Đậu phụng
- C. Cá
- * D. Đậu nành

Nhu cầu Protid của người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- D. $13\% \pm 1$
- * C. $12\% \pm 1$
- B. $11\% \pm 1$
- E. $14\% \pm 1$
- A. $10\% \pm 1$ tổng số năng lượng

Vai trò nào trong số các vai trò sau đây của Lipid là quan trọng nhất trong dinh dưỡng người?

- A. Tham gia cấu tạo tế bào
- * B. Sinh năng lượng
- D. Gây hương vị thơm ngon cho bữa ăn
- C. Cung cấp các vitamin tan trong lipid
- E. Là tổ chức bảo vệ, tổ chức đệm của các cơ quan trong cơ thể

Chất nào trong số các chất sau đây là yếu tố quan trọng điều hòa chuyển hóa cholesterol?

- C. Serotonin
- * B. Lecithin
- D. Glycerin
- E. Cả 4 câu trả lời trên là sai
- A. Cephalin

Khi đốt cháy hoàn toàn 1gam Lipid trong cơ thể, sẽ cung cấp (Kcal)

- A. 5
- C. 7
- * E. 9
- D. 8
- B. 6

Nhu cầu Lipid của người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- B. 16%
- D. 20%
- E. 22%
- * C. 18%
- A. 14% tổng số năng lượng

Giá trị dinh dưỡng của chất béo phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- B. Hàm lượng các acid béo chưa no cần thiết và phosphatid
- * D. Hàm lượng các vitamin A, D, E...; acid béo chưa no cần thiết và phosphatid
- E. Hàm lượng phosphatid, acid béo no và tính chất cảm quan tốt.
- A. Hàm lượng các vitamin A, D, E... và phosphatid
- C. Hàm lượng các vitamin A, D, E...; acid béo no và phosphatid

Thực phẩm nào sau đây có hàm lượng chất béo cao nhất?

- C. Đậu phộng
- A. Thịt heo
- B. Đậu nành
- E. Trứng gà vịt
- * D. Mè

Trong chương trình quốc gia phòng chống khô mắt do thiếu vitamin A, liều vitamin A được dùng cho trẻ dưới 12 tháng:

- A. 50.000 đơn vị quốc tế (UI)
- C. 150.000
- D. 200.000
- * B. 100.000
- E. 250.000

Thức ăn nguồn gốc thực vật cung cấp vitamin A dưới dạng:

- A. Retinol
- * C. β caroten
- E. cryptoxantin
- D. γ caroten
- B. α caroten

Để có được 1 đơn vị RETINOL (Vitamin A chính cống), cần phải sử dụng bao nhiêu đơn vị β caroten

- E. 8
- B. 5
- A. 4
- * C. 6
- D. 7

Nhu cầu Vitamin A ở người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng

- * C. 750
- A. 550 mcg/ngày
- B. 650
- D. 850
- E. 950

Thực phẩm nào sau đây có hàm lượng β caroten cao nhất

- * D. Cần tây
- B. Cà chua
- C. Cà rốt
- A. Bí đỏ
- E. Rau muống

Nhu cầu Vitamin C ở người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng

- E. 150 - 180
- D. 120 - 150
- B. 60 - 90
- C. 90 - 120
- * A. 70 - 75 mg/ngày

Thực phẩm nào sau đây có hàm lượng vitamin C cao nhất

- D. Su-p-lơ
- E. Rau muống
- C. Rau mồng tơi
- * A. Rau ngót
- B. Rau cần tây

Vitamin B1 là coenzyme của:

- E. Nicotinamid Adenin Dinucleotid
- D. Nicotinamid Adenin Dinucleotid
- B. Flavin Adenin Dinucleotid (FAD)
- * C. Pyruvat decarboxylasa
- A. Flavin Mono Nucleotid (FMN)

Vitamin B1 cần thiết cho quá trình chuyển hóa:

- D. Vitamin
- A. Protid
- * C. Glucid
- E. Khoáng
- B. Lipid

Vitamin B2 cần thiết cho quá trình chuyển hóa:

- C. Glucid
- E. Khoáng
- * A. Protid
- B. Lipid
- D. Vitamin

Nhu cầu vitamin B1 cho người trưởng thành theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- E. 0,5 mg/1000 Kcal
- C. 0,3 mg/1000 Kcal
- B. 0,2 mg/1000 Kcal
- A. 0,1 mg/1000 Kcal
- * D. 0,4 mg/1000 Kcal

Nhu cầu Calci (cho người trưởng thành) theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- E. 700 mg/ngày/người
- B. 400 mg/ngày/người
- D. 600 mg/ngày/người
- * C. 500 mg/ngày/người
- A. 300 mg/ngày/người

Nhu cầu Calci (cho phụ nữ mang thai) theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- B. 700 mg/ngày/người
- A. 600 mg/ngày/người
- D. 900 mg/ngày/người
- * E. 1000 mg/ngày/người
- C. 800 mg/ngày/người

Nhu cầu Fe (cho nam trưởng thành) theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- E. 30 mg/ngày
- C. 20 mg/ngày
- D. 25 mg/ngày
- A. 5 mg/ngày
- * B. 10 mg/ngày

Nhu cầu Fe (cho nữ trưởng thành) theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- C. 18 mg/ngày
- A. 8 mg/ngày
- * E. 28 mg/ngày
- B. 13 mg/ngày
- D. 23 mg/ngày

DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Giá trị dinh dưỡng của Protid trong khẩu phần phụ thuộc vào:

- D. Số lượng tuyệt đối và sự cân đối của các a. amin bên trong khẩu phần
- C. Độ bền vững với nhiệt độ
- E. Sự cân đối của các a. amin bên trong khẩu phần và sự bền vững với nhiệt độ
- * B. Sự cân đối của các a. amin bên trong khẩu phần
- A. Số lượng tuyệt đối của các a. amin bên trong khẩu phần

Protid của bắp (ngô) không cân đối vì:

- D. Nghèo leucine, nghèo lizin; nghèo tryptophan.
- B. Giàu leucine làm tăng nhu cầu isoleucine; Nghèo lizin; giàu tryptophan.
- A. Giàu leucine làm tăng nhu cầu isoleucine; giàu lizin; nghèo tryptophan.
- C. Nghèo leucine, nghèo lizin; giàu tryptophan.
- * E. Giàu leucine làm tăng nhu cầu isoleucine; Nghèo lizin; Nghèo tryptophan

Trong mối quan hệ lẫn nhau giữa các chất dinh dưỡng, hàm lượng cao của acid amin này sẽ:

- D. Gây tăng nhu cầu một số vitamin
- E. Gây tăng nhu cầu một số chất khoáng
- * C. Tạo nên sự thiếu hụt thứ phát acid amin khác
- A. Gây giảm hấp thu acid amin khác
- B. Gây tăng hấp thu acid amin khác

Thực phẩm thực vật riêng lẻ không chứa đủ 8 acid amin cần thiết, nhưng khẩu phần ăn “chay” có thể chứa đầy đủ acid amin cần thiết, muốn vậy cần:

- * B. Phối hợp nhiều thực phẩm thực vật để bổ sung acid amin lẫn nhau
- A. Khuyến khích không ăn “chay”
- D. Ăn thực phẩm thực vật phối hợp với uống thuốc có chứa acid amin
- E. Tiêm truyền acid amin định kỳ
- C. Phối hợp với thực phẩm động vật

Nhu cầu vitamin B1 ở người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng

- A. 0,2 mg/ 1000 Kcal
- D. 0,5
- * C. 0,4
- E. 0,6
- B. 0,3

Để đề phòng bệnh Beri-Beri, tỉ lệ vitamin B1 (γ) / calo không do lipid nên:

- B. 0,25
- E. 0,55
- A. 0,15

- * D. 0,45
- C. 0,35

Khi khẩu phần chứa nhiều acid béo chưa no đòi hỏi sự tăng:

- D. Vitamin B2
- E. Vitamin C
- * C. Vitamin E
- B. Vitamin D
- A. Vitamin A

Khi khẩu phần tăng protid, vitamin nào cần tăng theo:

- * B. Riboflavin
- E. Pyridoxin
- A. Thiamin
- D. Acid pantotenic
- C. Acid ascorbic

Trong mối liên hệ giữa các chất dinh dưỡng, sự thỏa mãn nhu cầu Calci phụ thuộc vào:

- D. Tỷ số calci / magie
- E. Hàm lượng protid trong khẩu phần
- A. Trị số tuyệt đối của calci trong khẩu phần
- * C. Tỷ số calci / phospho
- B. Trị số tuyệt đối của phospho trong khẩu phần

Yêu cầu đầu tiên của một khẩu phần hợp lý:

- E. Cân đối giữa chất sinh năng lượng và không sinh năng lượng
- B. Cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết
- * A. Cung cấp đủ năng lượng theo nhu cầu cơ thể
- C. Các chất dinh dưỡng có tỷ lệ thích hợp
- D. Cân đối giữa P/L/G

Một khẩu phần được xem là hợp lý khi:

- B. Cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết ở tỷ lệ thích hợp.
- C. Các chất dinh dưỡng có tỷ lệ thích hợp
- * D. Cung cấp đủ năng lượng; đủ các chất dinh dưỡng ở tỷ lệ thích hợp.
- E. Cung cấp đủ năng lượng, vitamin và chất khoáng.
- A. Cung cấp đủ năng lượng theo nhu cầu cơ thể và đủ các chất dinh dưỡng cần thiết.

Nhu cầu năng lượng của nam trưởng thành, 18-30 tuổi, lao động nhẹ, theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam.

- * D. 2300
- E. 2400

- C. 2200
- B. 2100
- A. 2000 Kcal/ngày

Nhu cầu năng lượng của nữ trưởng thành, 18-30 tuổi, lao động nhẹ, theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam.

- * C. 2200
- B. 2100
- E. 2400
- D. 2300
- A. 2000 Kcal/ngày

Nhu cầu năng lượng của nam trưởng thành, 30-60 tuổi, lao động nhẹ, theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam.

- B. 2100
- D. 2300
- * C. 2200
- E. 2400
- A. 2000 Kcal/ngày

Nhu cầu năng lượng của nữ trưởng thành, 30-60 tuổi, lao động nhẹ, theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam.

- C. 2200
- * B. 2100
- E. 2400
- D. 2300
- A. 2000 Kcal/ngày

Nhu cầu năng lượng của nam trưởng thành, 18-30 tuổi, lao động vừa, theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam.

- C. 2500
- E. 2900
- A. 2100 Kcal/ngày
- B. 2300
- * D. 2700

Nhu cầu năng lượng của nữ trưởng thành, 18-30 tuổi, lao động vừa, theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam.

- C. 2500
- E. 2900
- * B. 2300
- D. 2700
- A. 2100 Kcal/ngày

Nhu cầu năng lượng của nam trưởng thành, 30-60 tuổi, lao động vừa, theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt Nam.

- * D. 2700
- B. 2300
- A. 2100 Kcal/ngày
- E. 2900
- C. 2500

Nhu cầu năng lượng của nữ trưởng thành, 30-60 tuổi, lao động vừa, theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt Nam.

- A. 2100 Kcal/ngày
- * B. 2200
- E. 2500
- D. 2400
- C. 2300

Đối với phụ nữ có thai 6 tháng cuối, năng lượng cần thêm vào so với người bình thường:

- A. 150 Kcal
- D. 450
- E. 550
- * C. 350
- B. 250

Hệ số nhu cầu năng lượng cả ngày của người trưởng thành so với chuyển hóa cơ bản ở nam trưởng thành, lao động nhẹ:

- * A. 1,55
- C. 1,78
- E. 1,82
- B. 1,56
- D. 1,61

Hệ số nhu cầu năng lượng cả ngày của người trưởng thành so với chuyển hóa cơ bản ở nữ trưởng thành, lao động nhẹ:

- D. 1,61
- C. 1,78
- E. 1,82
- A. 1,55
- * B. 1,56

Hệ số nhu cầu năng lượng cả ngày của người trưởng thành so với chuyển hóa cơ bản ở nam trưởng thành, lao động vừa:

- B. 1,56

- E. 1,82
- * C. 1,78
- A. 1,55
- D. 1,61

Hệ số nhu cầu năng lượng cả ngày của người trưởng thành so với chuyển hóa cơ bản ở nữ trưởng thành, lao động vừa:

- E. 1,82
- C. 1,78
- * D. 1,61
- A. 1,55
- B. 1,56

Hệ số nhu cầu năng lượng cả ngày của người trưởng thành so với chuyển hóa cơ bản ở nam trưởng thành, lao động nặng:

- * D. 2,10
- E. 1,82
- A. 1,56
- B. 1,78
- C. 1,61

Hệ số nhu cầu năng lượng cả ngày của người trưởng thành so với chuyển hóa cơ bản ở nữ trưởng thành, lao động nặng:

- * E. 1,82
- B. 1,78
- D. 2,10
- C. 1,61
- A. 1,56

Đối với phụ nữ cho con bú 6 tháng đầu, năng lượng cần thêm vào so với người bình thường:

- B. 250
- C. 350
- * E. 550
- A. 150 Kcal
- D. 450

Trong một khẩu phần hợp lý, tỷ lệ giữa P, L, G theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng:

- A. 10 / 20 / 70
- * B. 12 / 18 / 70
- C. 14 / 16 / 70
- E. 12 / 20 / 68
- D. 10 / 25 / 75

Theo Viện Dinh dưỡng Việt nam, tỷ lệ Protid động vật / tổng số P nên: (%)

- A. 20
- C. 40
- D. 50
- * B. 30
- E. 60

Theo Viện Dinh dưỡng Việt nam, tỷ lệ Lipid thực vật / tổng số L nên: (%)

- * B. 20-30
- E. 50-60
- C. 30-40
- A. 10-20
- D. 40-50

Năng lượng tiêu hao hàng ngày của cơ thể dùng để thực hiện các công việc nào sau đây:

- B. Duy trì thân nhiệt; Tiếp nhận thức ăn.
- * E. Chuyển hóa cơ bản; Tiếp nhận thức ăn; Hoạt động trí óc và tay chân.
- A. Duy trì hoạt động của hệ hô hấp và tuần hoàn; Tiếp nhận thức ăn.
- C. Chuyển hóa cơ bản; Hoạt động trí óc và tay chân
- D. Duy trì thân nhiệt; Tiếp nhận thức ăn; Hoạt động trí óc và tay chân.

Sau khi ăn khẩu phần hỗn hợp cả Protid, Lipid và Glucid, cơ thể cần bao nhiêu phần trăm năng lượng của CHCB cho việc tiếp nhận thức ăn:

- D. 20 - 25%
- E. 25 - 30%
- C. 15 - 20%
- * B. 10- 15%
- A. 5 - 10%

Theo 10 lời khuyên về ăn uống hợp lý của Viện Dinh Dưỡng VN, lượng muối tối đa trong khẩu phần hàng ngày nên: (gam/ngày/người)

- A. 5
- C. 15
- * B. 10
- D. 20
- E. 25

Nguyên tắc chính của dinh dưỡng hợp lý đối với người lao động trí óc và tĩnh tại:

- C. Năng lượng của khẩu phần luôn thấp hơn năng lượng tiêu hao
- A. Năng lượng của khẩu phần luôn cao hơn năng lượng tiêu hao
- * B. Duy trì năng lượng của khẩu phần ngang với năng lượng tiêu hao.
- E. Tăng cường năng lượng khẩu phần kết hợp với hoạt động thể lực

- D. Tăng cường hoạt động thể lực sau khi ăn

Nguyên tắc cung cấp các chất dinh dưỡng cho người lao động trí óc:

- B. Hạn chế lipid trong khẩu phần.
- A. Hạn chế glucid trong khẩu phần.
- * C. Hạn chế glucid và lipid trong khẩu phần.
- E. Tăng cường lipid trong khẩu phần.
- D. Tăng cường glucid trong khẩu phần.

Nguyên tắc cung cấp các chất dinh dưỡng cho người lao động trí óc:

- * A. Đủ protein nhất là protein động vật
- B. Tăng cường lipid trong khẩu phần.
- C. Tăng cường glucid trong khẩu phần.
- E. Tăng cường muối
- D. Hạn chế chất xơ

Nguyên tắc cung cấp các chất dinh dưỡng cho người lao động trí óc:

- * D. Đủ các vitamin và chất khoáng đặc biệt là kẽm (Zn), vitamin E, A, C.
- C. Tăng cường lipid trong khẩu phần.
- A. Hạn chế chất xơ trong khẩu phần
- B. Tăng cường glucid trong khẩu phần.
- E. Ăn nhiều muối

Tỷ lệ giữa P,L,G trong khẩu phần công nhân nên là:

- E. 15 / 15 - 20 / 65 - 70
- A. 10/ 15 - 20 / 65 - 75
- C. 15 / 15 - 20 / 60 - 70
- * B. 12/ 15 - 20 / 65 - 75
- D. 15 / 10 - 15 / 70 - 75

Nguyên tắc ăn uống cho công nhân:

- C. Nên phân chia cân đối thức ăn ra các bữa sáng, trưa, chiều
- B. Khoảng cách giữa các bữa ăn không dưới 4 giờ và quá 6 giờ trừ ban đêm
- A. Ăn sáng trước khi đi làm; Bữa tối ăn vừa phải, trước khi đi ngủ 2 - 2 giờ 30.
- D. Bữa tối ăn vừa phải, trước khi đi ngủ 2 - 2 giờ 30. Chú ý ăn ca đêm
- * E. Ăn sáng trước khi đi làm; Khoảng cách giữa các bữa ăn không dưới 4 giờ và quá 6 giờ; Bữa tối ăn vừa phải, trước khi đi ngủ 2 - 2 giờ 30.

Tiêu hao năng lượng cả ngày của nông dân:(Kcal/ngày)

- * D. 2700
- E. 2900
- A. 2100

- B. 2300
- C. 2500

Duy trì cân nặng “nên có” cần áp dụng cho đối tượng:

- B. Vị thành niên
- E. Người già
- A. Trẻ em
- D. Phụ nữ có thai
- * C. Người trưởng thành

Theo 10 lời khuyên về ăn uống hợp lý của Viện Dinh Dưỡng VN, lượng đường bình quân mỗi tháng nên: (gam/người/tháng)

- D. 600
- * C. 500
- E. 700
- A. 300
- B. 400

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam về ăn uống hợp lý cho người trưởng thành, nên:

- B. Nhịn ăn buổi sáng
- E. Ăn ngay trước khi đi ngủ
- * D. Ăn theo nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể
- C. Ăn nhiều vào buổi tối
- A. Ăn theo sở thích cá nhân

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam về ăn uống hợp lý cho người trưởng thành, nên:

- A. Ăn khẩu phần đơn giản
- D. Ăn nhiều vào buổi tối
- E. Không ăn cùng mâm với trẻ em
- * C. Tổ chức bữa ăn đa dạng, hỗn hợp nhiều loại thực phẩm
- B. Chế biến với nhiều gia vị

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam về ăn uống hợp lý cho người trưởng thành, nên:

- E. Hạn chế chất xơ
- A. Hạn chế muối tuyệt đối
- * B. Hạn chế muối tương đối < 10gam/ngày
- C. Hạn chế Kali
- D. Hạn chế Calci

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam về ăn uống hợp lý cho người trưởng thành, nên:

- A. Ăn nhiều đường
- B. Ăn bánh, kẹo trước bữa ăn

- C. Uống nước ngọt trước bữa ăn
- E. Hạn chế chất xơ
- * D. Ăn ít đường, bình quân 500gam/người/tháng

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam về ăn uống hợp lý cho người trưởng thành, nên:

- E. Tăng tổng số năng lượng của khẩu phần
- A. Ăn nhiều chất béo nói chung
- * C. Ăn chất béo có mức độ, chú ý dầu, đậu phụng, mè
- D. Ăn nhiều cholesterol
- B. Ăn nhiều mỡ động vật

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam về ăn uống hợp lý cho người trưởng thành, KHÔNG nên:

- B. Có tỷ lệ nhất định chất đạm nguồn gốc động vật
- * E. Tăng chất đạm vượt quá 20% tổng số năng lượng
- C. Mỗi tuần tối thiểu 3 bữa cá
- D. Tăng sản phẩm chế biến từ đậu nành
- A. Ăn chất đạm ở mức vừa phải (12% tổng số năng lượng)

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam về ăn uống hợp lý cho người trưởng thành, nên:

- E. Tăng đồ ngọt
- A. Tăng cholesterol
- C. Tăng đường
- * D. Tăng chất xơ
- B. Tăng glucid

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam về ăn uống hợp lý cho người trưởng thành, nên:

- * B. Uống đủ nước sạch
- A. Uống nhiều rượu bia
- E. Uống nước khoáng mặn
- C. Uống nhiều nước giải khát có hơi
- D. Uống nước khoáng ngọt

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam về ăn uống hợp lý cho người trưởng thành, KHÔNG nên:

- C. Buổi tối không nên ăn quá no
- * E. Ăn thức ăn chế biến sẵn để ở nhiệt độ môi trường sau 2 giờ
- D. Khoảng cách giữa 3 bữa ăn nên < 6giờ và > 4 giờ
- A. Đảm bảo vệ sinh
- B. Trung bình ăn ngày 3 bữa

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam về ăn uống hợp lý cho người trưởng thành, nên:

- D. Ăn ở bếp ăn tập thể, đi hát với bạn bè đến tối mới về
- E. Mua thức ăn đường phố về ăn, không nấu tại gia đình bữa nào
- B. Cả 3 bữa đều ăn ở quán ăn hè phố
- * A. Tổ chức tốt bữa ăn gia đình, đảm bảo ngon, sạch, tình cảm, tiết kiệm
- C. Ăn chung với đồng nghiệp ở cơ quan

Giá trị dinh dưỡng của Protid phụ thuộc theo chất lượng của nó nghĩa là tùy theo sự cân đối của các a. amin bên trong khẩu phần chứ không phải số lượng tuyệt đối của chúng.

- B. Sai
- * A. Đúng

Protid của ngô không cân đối trên hai mặt : một mặt do hàm lượng leucine quá cao, mặt khác do nghèo lizin và tryptophan.

- B. Sai
- * A. Đúng

Ngoài tỷ lệ năng lượng do lipid so với tổng số năng lượng, cần phải tính đến cân đối giữa chất béo nguồn động vật và thực vật trong khẩu phần.

- B. Sai
- * A. Đúng

Trong 1 khẩu phần, hai loại protit không cân đối phối hợp với nhau có thể thành một hỗn hợp cân đối hơn, có giá trị dinh dưỡng cao hơn.

- * A. Đúng
- B. Sai

Trong dinh dưỡng hợp lý, có thể thay thế hoàn toàn mỡ ăn bằng dầu thực vật

- * B. Sai
- A. Đúng

Nhu cầu vitamin B1 liên quan với lượng glucid trong khẩu phần, để đề phòng bệnh Beri- Beri tỉ lệ đó cần >0,45.

- * A. Đúng
- B. Sai

Theo khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Việt nam, tỷ lệ thích hợp giữa Protid, Lipid và Glucid là 18% / 12% / 70%

- A. Đúng
- * B. Sai

Theo Viện Dinh dưỡng Việt nam, tỷ P động vật / tổng số P nên 30%.

- B. Sai
- * A. Đúng

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

CỦA CÁC NHÓM THỨC ĂN

- B. Tổ chức liên kết ở cá thấp và phân phối đều.
- 1. Protid của cá dễ hấp thu và đồng hóa hơn protid của thịt vì lý do:
- A. Protid của cá không có elastin và collagen
- E. Các acid amin ở cá cân đối hơn thịt
- D. Cá có đầy đủ acid amin cần thiết hơn thịt
- * C. Protid của cá không có elastin, tổ chức liên kết thấp và phân phối đều.

2. Thành phần chủ yếu của mỡ động vật bao gồm:

- C. Lexitin và acid béo chưa no cần thiết
- D. Cholesterol và acid béo chưa no cần thiết
- * A. Các acid béo no chiếm >50 % và nhiều cholesterol
- E. Các acid béo no chiếm >50 % và nhiều lexitin
- B. Cholesterol và lexitin

3. Lipid của sữa có giá trị sinh học cao nhưng không phải do yếu tố này:

- * B. Có nhiều canxi
- E. Có nhiều acid béo chưa no cần thiết
- A. Ở dạng nhũ tương và có độ phân tán cao
- D. Nhiệt độ tan chảy thấp và dễ đồng hóa
- C. Có nhiều lexitin là một phosphatit quan trọng

4. Giá trị dinh dưỡng chính của protid thịt là:

- E. Có đầy đủ acid amin cần thiết và thừa lysin để hỗ trợ cho ngũ cốc
- D. Nhiều lipid nên cung cấp năng lượng chính cho khẩu phần
- B. Nhiều acid béo chưa no cần thiết
- A. Có đầy đủ acid amin cần thiết với số lượng cao
- * C. Có đầy đủ a.a cần thiết, ở tỷ lệ cân đối, thừa lysin để hỗ trợ cho ngũ cốc

5. Một chế độ ăn nhiều chất xơ có tác dụng (tìm một ý sai):

- D. Làm giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư trực tràng, sỏi mật
- E. Tăng đào thải cholesterol ra khỏi cơ thể
- A. Làm phân đào thải nhanh nên chuyển hóa lipid, glucid được đẩy mạnh
- * B. Làm tăng nhu động ruột nên gây ra ỉa chảy
- C. Làm giảm nguy cơ mắc các bệnh táo bón, trĩ

6. Hai thành phần thường thiếu trong sữa mẹ đó là:

- E. Glucid và sắt
- D. Glucid và vitamin C
- C. Sắt và chất xơ
- * B. Sắt và vitamin C
- A. Canxi và sắt

7. Giá trị sinh học của protid đậu đỗ thấp là do:

- E. Lượng protid cao nhưng các acid amin cần thiết thấp và ở tỷ lệ không cân đối
- C. Lượng acid amin thấp và không cân đối
- A. Các acid amin cần thiết ở tỷ lệ không cân đối
- * D. Trong thành phần của chúng có chứa các chất phản dinh dưỡng và các acid amin cần thiết ở tỷ lệ không cân đối
- B. Khó hấp thu vì có lớp vỏ dày bên ngoài

8. Lạc phối hợp tốt với ngô vì:

- E. Lạc nhiều tryptophan hơn ngô
- B. Lạc nhiều acid béo chưa no cần thiết hơn ngô
- C. Dễ hấp thu và đồng hóa
- * D. Lạc nhiều vitamin PP và tryptophan là 2 yếu tố hạn chế ở ngô
- A. Lạc nhiều vitamin PP

9. Vùng có nhiều canxi nhưng giá trị hấp thu kém vì:

- D. Ít vitamin C nên làm giảm hấp thu canxi của vùng
- A. Ít protid
- E. Nhiều chất xơ nên làm giảm hấp thu canxi của vùng
- * C. Nhiều acid oxalic làm cản trở hấp thu canxi của cơ thể
- B. Nhiều acid phytic làm cản trở hấp thu canxi của cơ thể

10. Đặc điểm chung của khoai củ là:

- A. Nghèo chất dinh dưỡng
- B. Giá trị sinh năng lượng thấp
- * D. Nghèo chất dinh dưỡng và giá trị sinh năng lượng thấp
- C. Cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể
- E. Nhiều vitamin và các chất xơ

11. Thực phẩm thực vật là nguồn cung cấp chất khoáng có tính kiềm đặc biệt có nhiều trong:

- D. Đậu đỗ
- * C. Rau quả
- B. Khoai củ
- E. Các hạt có dầu
- A. Ngũ cốc

12. Cần phối hợp các thực phẩm thực vật với nhau để:

- C. Bổ sung vitamin cho cơ thể
- A. Tạo cho món ăn có hương vị thơm ngon hơn
- B. Tăng lượng acid amin của khẩu phần
- * E. Tạo cho món ăn có hương vị thơm ngon hơn và tăng lượng a.a cho khẩu phần
- D. Bổ sung lượng lipid cần thiết

13. Hai thành phần dinh dưỡng mà cơ thể dựa chủ yếu vào rau quả:

- E. Các acid hữu cơ và pectin
- A. Các chất khoáng và vitamin
- * B. Vitamin C và caroten
- C. Chất xơ và sắt
- D. Các loại đường đơn và chất xơ

14. Gạo giã càng trắng càng làm giảm các thành phần dinh dưỡng chính, đó là:

- C. Chất xơ và các vitamin nhóm B
- * B. Protid và các vitamin nhóm B
- D. Chất xơ, protid và lipid
- E. Các chất khoáng và vitamin nhóm B
- A. Glucid và lipid

15. Bảo quản ngũ cốc cần đảm bảo yêu cầu sau:

- C. Phải để nơi thoáng mát, sạch sẽ, để < 3 tháng
- B. Để chỗ tối, kín, sạch, không nên để lâu quá 3 tháng
- E. Để chỗ nóng, khô để tránh bị nhiễm mốc
- D. Phải để chỗ kín, khô
- * A. Phải để nơi cao ráo, thoáng mát, không nên để lâu quá 3 tháng

16. Khi tỷ số vitamin B1/ tổng số calo do glucid cung cấp trong khẩu phần thấp rất dễ bị bệnh Beriberi. Tỷ số đó là:

- A. < 0,15
- B. < 0,20
- * C. < 0,25
- E. < 0,35
- D. < 0,30

17. Giá trị dinh dưỡng chính của các hạt ngũ cốc là:

- E. Nguồn cung cấp chất khoáng và vitamin quan trọng nhất
- A. Cung cấp protid chủ yếu cho cơ thể
- B. Cung cấp lipid chủ yếu cho cơ thể
- * D. Cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể
- C. Cung cấp protid và lipid chủ yếu

18. Protid của gạo có giá trị sinh học cao hơn:

- * B. Bột mỳ và ngô
- C. Sữa, trứng
- D. Rau quả
- A. Thịt, cá
- E. Đậu tương

19. Các chất xơ có trong thực phẩm là:

- C. Pentose, Amylose, pectin
- * B. Cellulose, Amylose, Pentose
- A. Amylose, Cellulose, pectin.
- D. Collagen, Pentose, Amylose
- E. Collagen, Amylose, Cellulose

20. Biện pháp tốt nhất để bảo quản dầu mỡ là:

- * B. Để chỗ mát, kín, tránh ánh nắng mặt trời, cho thêm chất chống oxy hóa nếu bảo quản lâu dài.
- C. Để chỗ cao ráo, thoáng mát
- E. Để tủ lạnh
- A. Để chỗ mát, kín, tránh ánh nắng mặt trời
- D. Cho thêm chất chống oxy hóa nếu bảo quản lâu dài

21. Dầu mỡ khi bảo quản không tốt có thể bị:

- A. Hóa chua gây ỉa chảy
- * E. Hóa chua gây ỉa chảy, oxy hóa và tự oxy hóa thành các sản phẩm trung gian gây độc
- D. Đổi màu
- C. Lên men
- B. Oxy hóa và tự oxy hóa thành các sản phẩm trung gian

22. Thịt có thể là nguồn lây các bệnh do vi khuẩn và ký sinh trùng nếu sử dụng không đảm bảo vệ sinh. Các bệnh đó là:

- E. Sán dây, giun xoắn, giun móc
- C. Sán lá gan, giun xoắn, bệnh lao, than, bệnh lợn đóng dấu
- A. Bệnh lao, than, bệnh lợn đóng dấu, sán lá gan
- * D. Bệnh lao, than, bệnh lợn đóng dấu, sán dây và giun xoắn
- B. Sán dây, giun móc, bệnh lợn đóng dấu

23. Biện pháp chủ yếu để phòng bệnh do giun xoắn là:

- * D. Cần khám thịt lợn trước khi dùng, nếu thịt có giun xoắn bắt buộc phải xử lý 100°C trong 2 giờ.
- E. Chỉ cần đun sôi là đã diệt được giun xoắn
- C. Không được ăn thịt lợn ướp muối.

- B. Thịt có giun xoắn bắt buộc phải xử lý ở nhiệt độ 100°C.
- A. Không được ăn thịt lợn xông khói

24. Biện pháp nào sau đây là không đúng khi xử lý thịt bị kén sán dây để phòng bệnh:

- E. Không nên ăn thịt chế biến tái
- * A. Bảo quản thịt trong tủ lạnh để tiêu diệt kén
- B. Nếu có < 3 kén / 40 cm², thịt chỉ được dùng khi chế biến kỹ
- D. Ngâm nước muối 10% trong 20 ngày
- C. Nếu thịt có > 3 kén / 40 cm² phải hủy bỏ không dùng để ăn

25. Cá là thực phẩm khó bảo quản nhưng không phải vì lý do này:

- A. Có lớp màng nhầy bên ngoài thuận lợi cho vi khuẩn phát triển
- D. Chứa nhiều acid béo chưa no nên dễ bị oxy hóa
- B. Chứa nhiều nước trong thành phần của nó
- C. Nhiều đường cho vi khuẩn xâm nhập vào thịt cá
- * E. Chứa nhiều yếu tố vi lượng

26. Ăn cá nấu chưa chín (cá sống hoặc gỏi cá) có thể mắc bệnh nào sau đây:

- A. Sán dây và giun xoắn
- * E. Sán lá gan và thiếu vitamin B1
- D. Sán dây và thiếu vitamin B1
- B. Sán dây, sán lá gan
- C. Thiếu vitamin B1

27. Sữa tươi có chất lượng tốt phải có màu trắng ngà, mùi thơm đặc hiệu. Sữa chắc chắn bị nhiễm khuẩn khi có dấu hiệu sớm nào sau đây:

- B. Mất mùi
- D. Vón cục
- * A. Kết tủa
- E. Có vị chua
- C. Đổi màu

28. Giá trị sinh học của thịt nướng, ram (nhiệt độ khô) có ướp đường sẽ giảm là do:

- E. Khó tiêu và gây ỉa chảy
- D. Giảm khả năng hấp thu protid và canxi
- A. Vô hiệu hóa vai trò của lysin
- C. Giảm lượng protid toàn phần
- * B. Vô hiệu hóa vai trò của lysin và gây khó tiêu

29. Để đánh giá chất lượng vệ sinh của sữa, cần dựa vào chỉ tiêu nào sau đây:

- B. Sự biến đổi màu sắc rõ rệt
- D. Có kết tủa

- E. Tỷ trọng của sữa
- C. Độ chua của sữa >20 thorn
- * A. Tỷ trọng và độ chua của sữa

30. Người bị bệnh sán dây do ăn phải:

- E. Thịt và cá có kén sán
- A. Thịt bò có kén sán
- * C. Cả thịt bò và thịt lợn có kén sán
- D. Tất cả các loại thịt của động vật bị bệnh
- B. Thịt lợn có kén sán

31. Sữa tươi có chất lượng tốt phải có màu...A ...mùi ...B ...; khi có dấu hiệu ...C...

- * A----- (trắng ngà)
- sữa chắc chắn bị nhiễm khuẩn.
- C----- (kết tủa)
- B----- (thơm đặc hiệu)

32. Nêu 2 biện pháp chủ yếu để phòng bệnh do giun xoắn là:

- B----- (thịt có giun xoắn: cắt từng miếng dày 8cm hấp 1000 / 2h30 /)
- * A----- (Khám sức vật trước khi giết mổ)

33. Dầu mỡ khi bảo quản không tốt có thể bị:

- * B----- (oxy hóa và tự oxy hóa thành các sản phẩm trung gian gây độc)
- A----- (hóa chua gây ỉa chảy)

34. Hai thành phần thường thiếu trong sữa mẹ đó là:

- A----- (sắt)
- * B----- (vitamin C)

35. Chất xơ có trong rau quả mềm mại và có tác dụng tốt hơn trong ngũ cốc

- * A. Đúng
- B. Sai

36. Thịt nướng, ram có ướp đường là những món ăn có sức hấp dẫn cao nhưng giá trị sinh học của món ăn đó lại giảm

- B. Sai
- * A. Đúng

37. Nhu cầu của cơ thể về vitamin C và caroten dựa chủ yếu vào rau và quả

- * A. Đúng
- B. Sai

38.Đậu đỗ cần được ăn chín và ngâm nước trước khi rang để loại trừ các chất phản dinh dưỡng

- B. Sai
- * A. Đúng

XÂY DỰNG KHẨU PHẦN

Một trong những nguyên tắc xây dựng thực đơn hợp lý:

- * E. Xây dựng thực đơn trong thời gian dài, ít nhất 7 -10 ngày
- D. Xây dựng thực đơn cho 3 ngày
- B. Cần nắm vững thói quen ăn uống của đối tượng
- A. Cần biết chính xác số lượng người sử dụng thực đơn đó
- C. Chỉ xây dựng thực đơn cho 1 ngày duy nhất

Một trong những nguyên tắc xây dựng thực đơn hợp lý:

- D. Cần nắm vững thói quen ăn uống của đối tượng
- E. Xây dựng thực đơn cho thời gian 3 ngày
- * B. Phân chia số bữa ăn và giá trị năng lượng của từng bữa theo yêu cầu của tuổi, loại lao động, tình trạng sinh lý và các điều kiện sống.
- A. Chỉ xây dựng thực đơn cho 1 ngày duy nhất
- C. Cần biết chính xác số lượng người sử dụng thực đơn đó

Trong nguyên tắc xây dựng thực đơn hợp lý, đối với chế độ ăn ngày 3 bữa, năng lượng dành cho bữa sáng nên vào khoảng:

- D. 25-30%
- * E. 30-35%
- B. 15-20%
- C. 20-25%
- A. 10-15%

Trong nguyên tắc xây dựng thực đơn hợp lý, đối với chế độ ăn ngày 3 bữa, năng lượng dành cho bữa trưa nên vào khoảng:

- B. 25-30%
- * D. 35-40%
- A. 20-25%
- C. 30-35%
- E. 40-45%

Trong nguyên tắc xây dựng thực đơn hợp lý, đối với chế độ ăn ngày 3 bữa, năng lượng dành cho bữa tối nên vào khoảng:

- * B. 25-30%

- E. 40-45%
- A. 20-25%
- C. 30-35%
- D. 35-40%

Trong nguyên tắc xây dựng thực đơn hợp lý, đối với người lao động nặng, nhu cầu năng lượng cao, nên chia khẩu phần ăn thành:

- C. 3-4 bữa
- E. 5-6 bữa
- A. 1-2 bữa
- * D. 4-5 bữa
- B. 2-3 bữa

Một trong những nguyên tắc xây dựng thực đơn hợp lý:

- D. Cần nắm vững thói quen ăn uống của đối tượng
- * C. Thể tích, mức dễ tiêu, giá trị năng lượng của các bữa ăn.
- E. Xây dựng thực đơn cho thời gian 3 ngày
- B. Cần biết chính xác số lượng người sử dụng thực đơn đó
- A. Chỉ xây dựng thực đơn cho 1 ngày duy nhất

Một trong những nguyên tắc xây dựng thực đơn hợp lý:

- B. Người xây dựng thực đơn phải là người đầu bếp giỏi
- E. Cần biết chính xác số lượng người sử dụng thực đơn đó
- * D. Chú ý đến tính đa dạng về giá trị dinh dưỡng, hình thức phong phú của mỗi bữa ăn
- C. Phải nắm vững giá cả thực phẩm
- A. Chỉ xây dựng thực đơn cho 1 ngày duy nhất

Một trong những nguyên tắc xây dựng thực đơn hợp lý:

- A. Chỉ xây dựng thực đơn cho 1 ngày duy nhất
- C. Phải biết quy đổi ra gam các dụng cụ đo lường thực phẩm (ví dụ “bó”i rau, “quả”i trứng)
- D. Tính đa dạng về giá trị dinh dưỡng, hình thức phong phú của mỗi bữa ăn
- * E. Các món ăn cần phong phú về màu sắc, mùi vị, nấu nướng ngon lành, nhiệt độ thích hợp.
- B. Phải nắm vững giá cả thực phẩm

Trong việc phân chia thực phẩm theo nhóm, người ta áp dụng nguyên tắc:

- B. Dựa vào sự giống nhau về giá trị dinh dưỡng và sự cân đối giữa các chất sinh và không sinh năng lượng
- A. Dựa vào sự giống nhau về thành phần hoá học và Sự cân đối giữa các acid amin
- C. Dựa vào tính chất lý học của các chất dinh dưỡng chứa trong thực phẩm
- E. Dễ phối hợp các thực phẩm để tạo món ăn ngon, bổ dưỡng.
- * D. Dựa vào sự giống nhau về thành phần hoá học và giá trị dinh dưỡng của thực phẩm

Trong cách phân chia thực phẩm thành 6 nhóm, thực phẩm nào sau đây thuộc nhóm 1

- * E. Thịt, Cá, Tôm , Cua, Trứng, Đậu
- D. Thịt, Cá, Ốc, Hến, Tôm
- C. Thịt, Cá, Trứng, Đậu, Sữa
- B. Thịt, Cá, Tôm , Cua, Phomát
- A. Thịt, Cá, Tôm , Cua, Sữa

Những thực phẩm thuộc nhóm 1 (Thịt, Cá ...) cung cấp cho cơ thể:

- C. Nhiều sắt; Nhiều vitamin C
- B. Nhiều Calci; Nhiều sắt
- A. Protid có giá trị cao, Nhiều Calci
- D. Nhiều Calci, nhiều Phospho
- * E. Protid có giá trị cao; Nhiều sắt

Những thực phẩm thuộc nhóm 1 (Thịt, Cá ...) NGHÈO chất dinh dưỡng nào:

- * D. Glucid; Calci; Vitamin A và C
- A. Glucid; Phospho; Vitamin A và C
- B. Calci; Phospho; Vitamin A và C
- E. Glucid; Calci; Vitamin B1; acid amin
- C. Vitamin A và C; Phospho; sắt

Trong cách phân chia thực phẩm thành 6 nhóm, thực phẩm nào sau đây thuộc nhóm 2:

- * B. Sữa, Phomát
- D. Tôm , Cua
- C. Trứng, Đậu
- A. Thịt, Cá,
- E. Đậu nành; Trứng

Những thực phẩm thuộc nhóm 2 (Sữa,...) cung cấp cho cơ thể:

- A. Protid có giá trị cao, Nhiều Fe
- E. Nhiều vitamin A; Nhiều vitamin B1
- B. Nhiều Calci; nhiều vitamin C
- * D. Protid có giá trị cao; Nhiều Calci
- C. Nhiều sắt; nhiều vitamin C

Những thực phẩm thuộc nhóm 2 (Sữa, ...) NGHÈO chất dinh dưỡng nào:

- A. Protid và calci
- * C. Sắt và Vitamin C
- D. Ca và Vitamin C
- B. Calci và sắt
- E. Protid và sắt

Những thực phẩm thuộc nhóm 4 (Ngũ cốc, ...) NGHEO chất dinh dưỡng nào:

- D. Phospho, Vitamin B1
- * A. Lipid, Calci, Vitamin A, D, C
- B. Calci, Vitamin B1
- E. Lipid, Phospho
- C. Phospho, Vitamin A, D, C

Khi thay thế thực phẩm này bằng thực phẩm khác, để thành phần và giá trị dinh dưỡng của khẩu phần không bị thay đổi, cần tôn trọng nguyên tắc nào sau đây:

- B. Thay thực phẩm động vật này bằng thực phẩm thực vật bất kỳ nào đó
- D. Thực phẩm thay thế có trọng lượng bằng nhau (ví dụ thay 100g gạo bằng 100g bắp)
- A. Thay thực phẩm động vật này bằng thực phẩm động vật bất kỳ nào đó
- * C. Chỉ thay thế thực phẩm trong cùng một nhóm.
- E. Thực phẩm thay thế phải cùng giá tiền với thực phẩm được thay.

Khi thay thế thực phẩm này bằng thực phẩm khác, để thành phần và giá trị dinh dưỡng của khẩu phần không bị thay đổi, cần tôn trọng nguyên tắc nào sau đây:

- A. Thực phẩm thay thế có trọng lượng bằng nhau (ví dụ thay 100g gạo bằng 100g bắp)
- * B. Chú ý tính lượng tương đương để giá trị dinh dưỡng của khẩu phần không đổi
- D. Chú ý đến hệ số hấp thu của từng đối tượng đối với thực phẩm
- E. Chú ý số lượng các chất phụ gia
- C. Không thể thay thế thực phẩm tươi bằng thực phẩm khô

Theo nguyên tắc, phải xây dựng thực đơn trong thời gian dài ít nhất 7 -10 ngày hay hơn, điều này cần thiết để:

- C. Phân chia số bữa ăn một cách hợp lý
- E. Phân công nhân viên phục vụ
- * D. Đúng điều hòa khối lượng thực phẩm và tổ chức công việc ở nhà ăn
- A. Điều hòa khối lượng thực phẩm (mua, bảo quản vv...) và lên kế hoạch về kinh phí
- B. Tổ chức công việc ở nhà ăn

Khoảng cách giữa các bữa ăn như thế nào là hợp lý

- C. không nên ngắn quá 4 giờ và dài quá 8 giờ
- E. không nên ngắn quá 3 giờ và dài quá 6 giờ
- * A. không nên ngắn quá 4 giờ và dài quá 6 giờ
- B. không nên ngắn quá 6 giờ và dài quá 6 giờ
- D. không nên ngắn quá 6 giờ và dài quá 8 giờ

Khi tiến hành xây dựng một khẩu phần ăn, việc cần thiết phải làm là:

- D. Xác định nghề nghiệp của đối tượng
- * A. Xác định nhu cầu năng lượng của đối tượng
- B. Xác định tuổi của đối tượng

- C. Xác định giới của đối tượng
- E. Xác định trọng lượng cơ thể của đối tượng

Khi thành lập thực đơn, nên đưa nhóm thực phẩm nào vào đầu tiên:

- C. Nhóm dầu mỡ
- E. Nhóm đường
- D. Nhóm rau quả
- A. Nhóm thịt ,Cá...
- * B. Nhóm ngũ cốc

Đối tượng có nhu cầu năng lượng là 2200Kcal, nhu cầu protid tính theo gam (theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam) sẽ là:

- A. 60
- C. 64
- * D. 66
- E. 68
- B. 62

Đối tượng có nhu cầu năng lượng là 2200Kcal, nhu cầu protid động vật tính theo gam (theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam) sẽ là:

- D. 26
- E. 28
- C. 24
- * A. 20
- B. 22

Đối tượng có nhu cầu năng lượng là 2200Kcal, nhu cầu protid thực vật tính theo gam (theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam) sẽ là:

- B. 42
- E. 48
- C. 44
- * D. 46
- A. 40

Đối tượng có nhu cầu năng lượng là 2200Kcal, nhu cầu lipid tính theo gam (theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam) sẽ là:

- B. 42
- E. 48
- * C. 44
- A. 40
- D. 46

Đối tượng có nhu cầu năng lượng là 2200Kcal, nhu cầu lipid động vật tính theo gam (theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam) sẽ là:

- C. 35
- E. 39
- D. 37
- * A. 31
- B. 33

Đối tượng có nhu cầu năng lượng là 2200Kcal, nhu cầu lipid thực vật tính theo gam (theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam) sẽ là:

- E. 19
- C. 15
- * B. 13
- A. 11
- D. 17

Đối tượng có nhu cầu năng lượng là 2200Kcal, nhu cầu glucid tính theo gam (theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam) sẽ là:

- * C. 385
- E. 485
- A. 285
- B. 335
- D. 435

CÁC BỆNH THIẾU DINH DƯỠNG

THƯỜNG GẶP

- C. Nhiễm khuẩn.
- E. Thu nhập gia đình thấp
- * B. Thiếu ăn và nhiễm khuẩn
- D. Chế độ ăn thiếu về số lượng
- Nguyên nhân trực tiếp của suy dinh dưỡng (theo UNICEF):
- A. Chế độ ăn thiếu về số lượng.

Một trong những nguyên nhân tiềm tàng gây suy dinh dưỡng theo (UNICEF):

- A. Thu nhập gia đình thấp
- B. Dân trí thấp
- D. Thiếu ăn
- * C. An ninh thực phẩm hộ gia đình không đảm bảo
- E. Chưa có Công ước về quyền trẻ em

Một trong những nguyên nhân tiềm tàng gây suy dinh dưỡng theo (UNICEF):

- D. Thiếu ăn
- B. Dân trí thấp
- A. Các tổ chức xã hội chưa quan tâm đầy đủ đến bà mẹ và trẻ em
- E. Chưa có Công ước về quyền trẻ em
- * C. Môi trường sống kém vệ sinh, thiếu dịch vụ y tế

Một trong những nguyên nhân tiềm tàng gây suy dinh dưỡng theo (UNICEF):

- B. Dân trí thấp
- D. Trẻ bị tiêu chảy
- A. Không nuôi con bằng sữa mẹ
- * C. Chăm sóc bà mẹ & trẻ em chưa đầy đủ
- E. Chưa có Công ước về quyền trẻ em

Một trong những nguyên nhân cơ bản gây suy dinh dưỡng theo (UNICEF):

- * A. Các tổ chức nhà nước và đoàn thể xã hội chưa quan tâm đến suy dinh dưỡng
- E. Dịch vụ y tế chưa được đáp ứng đầy đủ
- D. Vệ sinh thực phẩm chưa được chú ý đầy đủ
- C. Thiếu nước sạch
- B. Chăm sóc y tế chưa đầy đủ

Trong hoạt động chăm sóc sức khỏe ban đầu, việc nhận biết thể thiếu dinh dưỡng nào là quan trọng:

- E. Thể vừa và nặng
- * D. Thể nhẹ và vừa
- A. Thể nhẹ
- C. Thể nặng
- B. Thể vừa

Người ta dựa vào các chỉ tiêu nhân trắc nào sau đây để phân loại thiếu dinh dưỡng protein- năng lượng:

- C. Cân nặng theo chiều cao và vòng eo
- * E. Cân nặng theo tuổi, Chiều cao theo tuổi và Cân nặng theo chiều cao
- D. Cân nặng theo tuổi và Chiều cao theo tuổi
- B. Chiều cao theo tuổi và vòng ngực
- A. Cân nặng theo tuổi và vòng cánh tay

Theo GOMEZ, chỉ tiêu nhân trắc nào sau đây được dùng để phân loại thiếu dinh dưỡng protein- năng lượng:

- D. Tỷ vòng eo/ vòng hông
- E. Chỉ số BMI
- * A. Cân nặng theo tuổi

- B. Chiều cao theo tuổi
- C. Cân nặng theo chiều cao

Theo GOMEZ, được gọi là Thiếu dinh dưỡng độ I khi cân nặng so với chuẩn đạt:

- A. 90 - 100%
- D. 50 - 60%
- * B. 75 - 90%
- C. 60 - 75%
- E. < 50%

Theo GOMEZ, được gọi là Thiếu dinh dưỡng độ II khi cân nặng so với chuẩn đạt:

- * C. 60 - 75%
- E. < 50%
- A. 90 - 100%
- D. 50 - 60%
- B. 75 - 90%

Theo phân loại của WATERLOW, thiếu dinh dưỡng thể GẦY CÒM biểu hiện bằng:

- B. Cân nặng theo tuổi thấp hơn so với chuẩn.
- D. Chiều cao theo tuổi thấp hơn so với chuẩn.
- E. Cả cân nặng theo tuổi và Cân nặng theo chiều cao thấp hơn so với chuẩn.
- C. Chiều cao theo cân nặng thấp hơn so với chuẩn.
- * A. Cân nặng theo chiều cao thấp hơn so với chuẩn.

Theo phân loại của WATERLOW, thiếu dinh dưỡng thể CÒI CỌC biểu hiện bằng:

- A. Cân nặng theo chiều cao thấp hơn so với chuẩn.
- C. Chiều cao theo cân nặng thấp hơn so với chuẩn.
- * D. Chiều cao theo tuổi thấp hơn so với chuẩn.
- B. Cân nặng theo tuổi thấp hơn so với chuẩn.
- E. Cả Chiều cao theo tuổi và Cân nặng theo chiều cao thấp hơn so với chuẩn

Theo WATERLOW, nếu có chương trình can thiệp dinh dưỡng thì nên ưu tiên cho:

- E. Trẻ bị suy dinh dưỡng nặng
- * A. Trẻ bị suy dinh dưỡng thể gầy còm
- D. Trẻ bị suy dinh dưỡng thể nhẹ cân
- C. Trẻ bị suy dinh dưỡng thể phối hợp còm-còi
- B. Trẻ bị suy dinh dưỡng thể còi cọc

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), dựa vào độ lệch chuẩn (hoặc Z score), gọi là thiếu dinh dưỡng nhẹ (độ I) khi cân nặng theo tuổi ở trong khoảng:

- B. Từ -1SD → - 2SD
- A. Từ +1SD → - 1SD

- D. Dưới -3SD → - 4SD
- E. Dưới - 4SD
- * C. Dưới -2SD → - 3SD

Ở Việt nam hiện nay, người ta thường sử dụng Quần thể tham khảo nào để đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ dưới 5 tuổi:

- D. Jelliffe
- C. Hằng số sinh học người Việt nam
- E. Tanner
- * B. NCHS
- A. Harward

TCYTTG xem quần thể nào là một tham khảo về nhân trắc của Quốc tế:

- D. Jelliffe
- * B. NCHS
- A. Harward
- E. Tanner
- C. Hằng số sinh học người Việt nam

Thể thiếu dinh dưỡng nào là biểu hiện của sự chậm phát triển kéo dài hoặc một dấu hiệu của sự chậm lớn trong quá khứ:

- A. Thể nhẹ cân (underweight)
- D. Thể phối hợp còi-còm
- E. Thể phối hợp nhẹ cân, còi cọc và gầy còm
- * B. Thể còi cọc (stunting)
- C. Thể gầy còm (wasting)

Thể thiếu dinh dưỡng nào là biểu hiện của tình trạng thiếu dinh dưỡng cấp tính do không lên cân hoặc đang sụt cân.

- D. Thể phối hợp còi-còm
- * C. Thể gầy còm(wasting)
- E. Thể phối hợp nhẹ cân, còi cọc và gầy còm
- A. Thể nhẹ cân (underweight)
- B. Thể còi cọc (stunting)

Một trong những biện pháp chính, trực tiếp, phòng chống thiếu dinh dưỡng protein năng lượng gồm:

- D. Nâng cao dân trí
- * A. Theo dõi biểu đồ tăng trưởng trẻ em
- B. Cung cấp nước sạch
- C. Vệ sinh môi trường
- E. Ký công ước về quyền trẻ em

Một trong những biện pháp chính, trực tiếp, phòng chống thiếu dinh dưỡng protein năng lượng gồm:

- A. Truyền thông giáo dục dinh dưỡng cho các tổ chức xã hội
- B. Phát triển kinh tế
- E. Ký công ước về quyền trẻ em
- D. Cung cấp nước sạch
- * C. Nuôi con bằng sữa mẹ

Một trong những biện pháp chính, trực tiếp, phòng chống thiếu dinh dưỡng protein năng lượng gồm:

- A. Phát triển kinh tế
- B. Truyền thông giáo dục dinh dưỡng cho các tổ chức xã hội
- E. Giáo dục về giá trị dinh dưỡng của thực phẩm cho người nuôi dạy trẻ.
- C. Ký công ước về quyền trẻ em
- * D. Tiêm chủng theo lịch phòng 6 bệnh nhiễm khuẩn

Đặc điểm ưu việt của Sữa mẹ mà các loại sữa khác không thể cói :

- * C. Có chứa nhiều yếu tố miễn dịch.
- A. Có đầy đủ chất dinh dưỡng.
- D. Có chứa vitamin
- E. Có chứa chất khoáng
- B. Dễ hấp thu và đồng hóa.

Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới, nên cho trẻ bú lúc nào sau sinh:

- E. 48 giờ
- C. 12 giờ
- B. 6 giờ
- * A. 30 phút
- D. 24 giờ

Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới, nên cho trẻ bú kéo dài ít nhất

- E. 24 tháng
- B. 6 tháng
- D. 18 tháng
- A. 3 tháng
- * C. 12 tháng

Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới, nên cho trẻ bắt đầu ăn dặm khi trẻ được:

- E. Trên 6 tháng
- B. 2-3 tháng
- C. 3-4 tháng
- A. 1-2 tháng

- * D. 4-6 tháng

Thức ăn bổ sung cho trẻ nên gồm đủ mấy nhóm:

- A. 2
- D. 8
- C. 6
- E. 10
- * B. 4

Nhóm thức ăn nào thường thiếu trong khẩu phần ăn dặm của trẻ em nước ta:

- E. Nhóm đường
- B. Nhóm giàu chất đạm (thịt, cá, sữa, trứng, đậu, đậu nành...)
- A. Nhóm lương thực: gồm gạo, mì, ngô, khoai....
- * C. Nhóm giàu chất béo: như mỡ, bơ, dầu, đậu phụng, mè.
- D. Nhóm rau, quả: cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ.

Bệnh khô mắt do thiếu vitamin A thường gặp ở:

- * C. Trẻ 6 - 60 tháng
- D. Trẻ trên 5 tuổi
- B. Trẻ 6 - 36 tháng
- E. Người trưởng thành
- A. Trẻ dưới 6 tháng

Biện pháp phòng chống bệnh khô mắt và thiếu vitamin A:

- * A. Giáo dục dinh dưỡng
- D. Định lượng Vitamin A khẩu phần
- C. Tìm hiểu tập quán ăn uống của gia đình
- E. Định lượng vitamin A huyết thanh
- B. Điều tra khẩu phần ăn

Biện pháp phòng chống bệnh khô mắt và thiếu vitamin A:

- E. Rửa mắt hàng ngày
- A. Đo thị lực định kỳ
- C. Định lượng Vitamin A khẩu phần
- * B. Cải thiện bữa ăn & tăng cường vitamin A vào một số thức ăn
- D. Định lượng vitamin A huyết thanh

Các biện pháp phòng chống bệnh khô mắt và thiếu vitamin A:

- A. Hỏi tiền sử ăn uống của trẻ
- * C. Phân phối viên nang vitamin A liều cao cho trẻ em
- E. Tìm hiểu cách ăn uống của trẻ
- B. Định lượng vitamin A trong thực phẩm có sẵn tại địa phương

- D. Vệ sinh môi trường

Phân phối viên nang vitamin A liều cao là một trong những biện pháp dự phòng khô mắt cho trẻ em. Loại nào sau đây có thể dùng cho trẻ dưới 12 tháng:

- C. 150.000 đơn vị quốc tế
- * B. 100.000 đơn vị quốc tế
- D. 200.000 đơn vị quốc tế
- E. 250.000 đơn vị quốc tế
- A. 50.000 đơn vị quốc tế

Theo WHO, dấu hiệu lâm sàng xuất hiện đầu tiên khi thiếu vitamin A :

- A. Quáng gà
- C. Vệt Bitot
- E. Sẹo giác mạc
- * B. Khô kết mạc
- D. Nhuyễn giác mạc

Khi xuất hiện vệt Bitot có nghĩa là

- * B. Có tổn thương ở kết mạc
- C. Có tổn thương ở giác mạc < 1/3 diện tích
- A. Chưa có tổn thương thực thể ở mắt
- E. Có sẹo ở giác mạc
- D. Có tổn thương ở giác mạc > 1/3 diện tích

Chỉ tiêu sinh hóa tốt nhất để đánh giá tình trạng vitamin A nhưng khó thực hiện:

- D. Lượng vitamin A trong mật
- C. Lượng vitamin A trong nước tiểu
- B. Lượng vitamin A trong máu
- * A. Lượng vitamin A trong gan
- E. Lượng vitamin A trong dịch tụy

Gọi là đủ vitamin A khi:

- C. Vitamin A trong khẩu phần > 200mcg/ngày
- A. Vitamin A trong khẩu phần > 40mcg/ngày
- D. Vitamin A trong khẩu phần > 300mcg/ngày
- * E. Vitamin A trong khẩu phần > 400mcg/ngày
- B. Vitamin A trong khẩu phần > 100mcg/ngày

Gọi là đủ vitamin A khi:

- * E. Vitamin A ở gan > 200 mg/kg
- A. Vitamin A ở gan > 10 mg/kg
- C. Vitamin A ở gan > 50 mg/kg

- D. Vitamin A ở gan > 100 mg/kg
- B. Vitamin A ở gan > 20 mg/kg

Gọi là đủ vitamin A khi:

- D. Vitamin A huyết thanh > 20 mcg/100ml
- B. Vitamin A huyết thanh > 100 mcg/100ml
- C. Vitamin A huyết thanh > 50 mcg/100ml
- * A. Vitamin A huyết thanh > 200 mcg/100ml
- E. Vitamin A huyết thanh > 10 mcg/100ml

Gọi là đủ vitamin A khi:

- E. Chưa có tổn thương ở giác mạc
- * C. Không có biểu hiện lâm sàng
- A. Có hiện tượng quáng gà
- D. Chưa có tổn thương ở kết mạc
- B. Khám mắt thấy có vệt Bitot

Theo Tổ chức Y tế thế giới, trẻ em từ 6 tháng đến 6 tuổi bị coi là thiếu máu do thiếu sắt khi hàm lượng Hb trong máu thấp hơn

- E. 14 g/100ml
- * B. 11 g/100ml
- D. 13 g/100ml
- A. 10 g/100ml
- C. 12 g/100ml

Theo Tổ chức Y tế thế giới, trẻ em từ 6 tuổi đến 14 tuổi bị coi là thiếu máu do thiếu sắt khi hàm lượng Hb trong máu thấp hơn

- B. 11 g/100ml
- D. 13 g/100ml
- A. 10 g/100ml
- E. 14 g/100ml
- * C. 12 g/100ml

Theo Tổ chức Y tế thế giới, nam trưởng thành bị coi là thiếu máu do thiếu sắt khi hàm lượng Hb trong máu thấp hơn

- B. 11 g/100ml
- E. 14 g/100ml
- * D. 13 g/100ml
- A. 10 g/100ml
- C. 12 g/100ml

Theo Tổ chức Y tế thế giới, nữ trưởng thành bị coi là thiếu máu do thiếu sắt khi hàm lượng Hb trong máu thấp hơn

- D. 13 g/100ml
- * C. 12 g/100ml
- A. 10 g/100ml
- E. 14 g/100ml
- B. 11 g/100ml

Theo Tổ chức Y tế thế giới, nữ có thai bị coi là thiếu máu do thiếu sắt khi hàm lượng Hb trong máu thấp hơn

- A. 10 g/100ml
- E. 14 g/100ml
- D. 13 g/100ml
- C. 12 g/100ml
- * B. 11 g/100ml

Ở Việt nam, đối tượng nào sau đây có tỷ lệ thiếu máu dinh dưỡng cao nhất

- C. Vị thành niên
- A. Trẻ em trước tuổi đi học
- D. Nam trưởng thành
- * B. Phụ nữ có thai
- E. Người già

Thức ăn chứa Fe ở dạng Hem được hấp thu bao nhiêu phần trăm

- B. 10 - 20
- * C. 20 - 30
- A. 1 - 10
- D. 30 - 40
- E. 40 - 50

Thực phẩm nào sau đây chứa sắt dạng Heme:

- E. Thận heo, Nếp
- C. Huyết (Tiết), Bột mì
- * B. Cá, gan gà
- D. Đậu nành, Lòng đỏ trứng
- A. Thịt gia cầm, Gạo tẻ

Thực phẩm nào sau đây chứa sắt không phải dạng Heme

- E. Mực khô, đậu nành
- A. Tiết bò, Gạo tẻ
- * C. Khoai tây, Đậu xanh
- B. Thận heo, Bột mì

- D. Gan heo, Sắn

Khẩu phần có giá trị sinh học THẤP khi Fe được hấp thu:

- D. 20%
- B. 10%
- * A. 5%
- E. 25%
- C. 15%

Khẩu phần có giá trị sinh học TRUNG BÌNH khi Fe được hấp thu:

- * B. 10%
- D. 20%
- A. 5%
- C. 15%
- E. 25%

Khẩu phần có giá trị sinh học CAO khi Fe được hấp thu:

- * C. 15%
- B. 10%
- D. 20%
- E. 25%
- A. 5%

Sự hấp thu Fe được tăng lên khi khẩu phần ăn có chứa:

- A. Thực phẩm giàu Vitamin A
- C. Thực phẩm giàu Vitamin B2
- B. Thực phẩm giàu Vitamin B1
- * D. Thực phẩm giàu Vitamin C
- E. Thực phẩm giàu Vitamin D

Sự hấp thu Fe được tăng lên khi khẩu phần ăn có chứa:

- E. thực phẩm giàu năng lượng
- B. thực phẩm giàu lipid
- C. thực phẩm giàu tinh bột
- D. thực phẩm giàu chất xơ
- * A. thực phẩm giàu protid

Sự hấp thu Fe sẽ bị giảm đi khi khẩu phần ăn có chứa:

- C. Nhiều muối
- E. Rau
- A. Chất xơ
- B. Nhiều tinh bột

- * D. Tanin

Trong điều tra sàng lọc ở cộng đồng, Các xét nghiệm thường dùng để chẩn đoán thiếu máu là

- B. định lượng hematocrit, ferritin trong huyết thanh
- A. định lượng hemoglobin, ferritin trong huyết thanh
- E. định lượng mức bão hòa transferin
- C. định lượng ferritin huyết thanh, protoporphyrin hồng cầu
- * D. định lượng hemoglobin, hematocrit

Trong số các thực phẩm sau đây, thực phẩm nào chứa nhiều sắt hơn cả:

- B. Gan gà 8,2
- E. Đậu xanh 4,8
- D. Lòng đỏ trứng 5,6
- * A. Gan heo 12,0
- C. Thịt gà 1,5

Theo thống kê của Viện dinh dưỡng về thiếu dinh dưỡng protein-năng lượng toàn quốc vào năm 2000, tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân là:

- D. > 40%
- * B. > 30%
- C. > 35%
- E. > 45%
- A. > 25%

Trong chiến lược quốc gia về phòng chống thiếu dinh dưỡng, tỷ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ em dưới 5 tuổi vào năm 2005 giảm đến mức:

- D. < 30%
- E. < 35%
- B. < 20%
- * C. < 25%
- A. < 15%

Trong chiến lược quốc gia về phòng chống thiếu dinh dưỡng, tỷ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ em dưới 5 tuổi vào năm 2010 giảm đến mức:

- E. < 35%
- A. < 15%
- D. < 30%
- * B. < 20%
- C. < 25%

Câu 60: Theo thống kê của Viện dinh dưỡng về thiếu dinh dưỡng protein-năng lượng toàn quốc vào năm 2000, lứa tuổi nào có tỷ lệ suy dinh dưỡng cao nhất:

- E. 48- <60 tháng
- * B. 12- < 24 tháng
- A. 1- < 12 tháng
- C. 24- < 36 tháng
- D. 36- < 48 tháng

GIÁM SÁT DINH DƯỠNG

VÀ ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG

- C. Đánh giá việc thực hiện chương trình dinh dưỡng
- Giám sát dinh dưỡng là:
- E. Kiểm tra kiến thức của cộng tác viên dinh dưỡng
- * B. Một quá trình theo dõi liên tục
- D. Để phân loại các thể suy dinh dưỡng
- A. Một đợt kiểm tra đột xuất

Giám sát dinh dưỡng là:

- C. Giúp các cơ sở y tế lập kế hoạch hoạt động về dinh dưỡng
- * B. Nhằm cung cấp những dẫn liệu hiện có về tình hình dinh dưỡng của nhân dân
- D. Làm thay đổi cơ cấu bữa ăn của một số hộ gia đình
- E. Truyền thông giáo dục dinh dưỡng cho nhân viên y tế
- A. Một đợt nghiên cứu về bệnh suy dinh dưỡng

Giám sát dinh dưỡng nhằm:

- A. Đánh giá tình trạng hoạt động của các trạm y tế
- B. Giúp các cơ quan y tế lập kế hoạch dinh dưỡng
- E. Giúp người dân phát triển hệ sinh thái VAC
- D. Vận động người dân thay đổi thói quen ăn uống
- * C. Giúp các cơ quan có trách nhiệm có các quyết định thích hợp

Giám sát dinh dưỡng nhằm mục đích:

- C. Xác định tỷ lệ chết của các bệnh dinh dưỡng
- E. Đánh giá hoạt động của y tế cơ sở
- B. Xác định tỷ lệ mắc của các bệnh dinh dưỡng
- * D. Để cải thiện tình trạng ăn uống và dinh dưỡng của nhân dân
- A. Phát triển hệ sinh thái Vườn Ao Chuồng

Một trong những mục tiêu cụ thể của Giám sát dinh dưỡng là “Mô tả tình hình dinh dưỡng của nhân dân, chú ý đến nhóm có nguy cơ cao”. Điều này cho phép:

- * A. Xác định bản chất và mức độ của vấn đề về dinh dưỡng và tiến triển của nó
- D. Dự báo tiến triển các vấn đề dinh dưỡng

- B. Lựa chọn các biện pháp dự phòng thích hợp
- E. Đánh giá hoạt động của tuyến y tế cơ sở
- C. Phân tích các nguyên nhân và các yếu tố phối hợp

Một trong những mục tiêu cụ thể của Giám sát dinh dưỡng là “Cung cấp các dẫn liệu cần thiết để phân tích các nguyên nhân và các yếu tố phối hợp”. Điều này cho phép:

- E. Đánh giá kết quả hoạt động dự án
- * B. Lựa chọn các biện pháp dự phòng thích hợp
- A. Xác định quy mô của vấn đề về dinh dưỡng.
- C. Lập kế hoạch hành động dinh dưỡng
- D. Xác định tiến triển của vấn đề về dinh dưỡng

Trong quá trình giám sát, trên cơ sở các tài liệu thu thập được, đoàn giám sát sẽ:

- A. Cất thông tin vào tủ hồ sơ lưu trữ
- B. Dùng thông tin này để đánh giá hoạt động của cơ sở y tế
- E. Có quyết định tổ chức hội thi dinh dưỡng hợp lý
- * C. Sử lý thông tin để có dự báo tiến triển các vấn đề dinh dưỡng từ đó đề xuất với chính quyền có đường lối dinh dưỡng thích hợp
- D. Có quyết định về biên chế cho cơ sở mà đoàn giám sát đã làm việc

Một trong những mục tiêu cụ thể của Giám sát dinh dưỡng là:

- D. Lựa chọn thành viên cho chương trình can thiệp dinh dưỡng
- A. Lập kế hoạch cho chương trình can thiệp dinh dưỡng
- C. Hỗ trợ kinh phí cho chương trình can thiệp dinh dưỡng
- E. Hỗ trợ phương tiện, vật liệu cho chương trình can thiệp dinh dưỡng
- * B. Theo dõi thường kỳ các chương trình can thiệp dinh dưỡng

Một trong những mục tiêu cụ thể của Giám sát dinh dưỡng là:

- B. Hỗ trợ kinh phí cho chương trình can thiệp dinh dưỡng
- D. Tổ chức hội thi tay nghề cho các thành viên của chương trình
- A. Viết bản đề cương cho chương trình can thiệp dinh dưỡng
- * C. Đánh giá hiệu quả chương trình can thiệp
- E. Tham gia vào các hoạt động của chương trình

Trong số các đối tượng dưới đây, đối tượng nào có nguy cơ thiếu dinh dưỡng nhất:

- B. Vị thành niên
- D. Nữ trưởng thành
- E. Người cao tuổi
- * A. Trẻ em trước tuổi đi học
- C. Nam trưởng thành

Trong số các đối tượng dưới đây, đối tượng nào có nguy cơ thiếu dinh dưỡng nhất:

- E. Người cao tuổi
- B. Vị thành niên nữ
- A. Vị thành niên nam
- D. Nam trưởng thành
- * C. Bà mẹ có thai và cho con bú

Nội dung của giám sát dinh dưỡng:

- E. Vẽ bản đồ về sự phân bố mức độ của bệnh
- B. Xác định tỷ lệ mắc các bệnh suy dinh dưỡng
- C. Xác định tỷ lệ tử vong của các bệnh suy dinh dưỡng
- D. Nâng cao kỹ năng phát hiện bệnh dinh dưỡng cho nhân viên y tế
- * A. Xác định bản chất, mức độ và thời gian biểu các vấn đề dinh dưỡng

Theo Tổ chức Y tế thế giới, các chỉ tiêu nào được đưa vào nội dung giám sát đối với các nước đang ở thời kỳ “chuyển tiếp”:

- D. Hàm lượng Hemoglobin, Hematocrit
- * B. Tỷ lệ bệnh béo phì theo tuổi, giới và Cholesterol huyết thanh và các lipid khác
- E. Hàm lượng Iod máu, Iod niệu
- C. Hàm lượng vitamin A huyết thanh, vitamin A trong gan
- A. Thói quen ăn uống của người dân trong cộng đồng, cơ cấu bữa ăn

Theo Tổ chức Y tế thế giới, các chỉ tiêu nào được đưa vào nội dung giám sát đối với các nước đang ở thời kỳ “chuyển tiếp”:

- E. Dịch vụ y tế, Vệ sinh môi trường
- A. Ô vuông thực phẩm, An ninh thực phẩm hộ gia đình
- * D. Khẩu phần ăn, Tỷ lệ mắc bệnh và tử vong
- C. Sự tham gia của cộng đồng, Thực phẩm dành cho trẻ dưới 1 tuổi
- B. Tỷ lệ tương đối giữa protid, Lipid và Glucid

Một số thành phần dinh dưỡng là yếu tố nguy cơ đối với một số bệnh mạn tính không lây như bệnh tim mạch, đái đường, xơ gan, một vài thể ung thư. Do đó giám sát dinh dưỡng cần chú ý:

- B. Điều chỉnh hàm lượng các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn
- A. Tổ chức điều tra khẩu phần ăn của nhân dân
- C. Nâng cao kiến thức dinh dưỡng cho nhân viên y tế
- D. Tổ chức hội thi tìm hiểu về dinh dưỡng hợp lý
- * E. Sự thay đổi tập quán ăn uống, tỷ lệ mắc và tỷ lệ chết của các bệnh này

Các vấn đề dinh dưỡng phổ biến nhất và trầm trọng nhất ở các nước đang phát triển:

- D. Thiếu Iod, Thiếu kẽm
- E. Thiếu vitamin B1, Thiếu vitamin A
- B. Thiếu máu do thiếu sắt, Thiếu vitamin A
- A. Thiếu năng lượng, Thiếu protein, Thiếu acid béo no
- * C. Thiếu protein-năng lượng, Thiếu máu do thiếu sắt

Trong công tác giám sát dinh dưỡng, bên cạnh các vấn đề thiếu dinh dưỡng có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng, cần chú ý:

- C. Bệnh lây truyền qua đường tình dục
- A. Bệnh lưu hành địa phương
- * D. Bệnh mạn tính không lây có liên quan đến dinh dưỡng
- E. Ung thư
- B. Bệnh truyền nhiễm

Trong các nhóm dưới đây, nhóm nào có nguy cơ suy dinh dưỡng nhất:

- A. Trẻ có cân nặng sơ sinh $\leq 2000\text{g}$
- D. Trẻ có cân nặng sơ sinh $\leq 3500\text{g}$
- C. Trẻ có cân nặng sơ sinh $\leq 3000\text{g}$
- * B. Trẻ có cân nặng sơ sinh $\leq 2500\text{g}$
- E. Trẻ có cân nặng sơ sinh $\leq 4000\text{g}$

Trong một gia đình, tình trạng dinh dưỡng của từng cá thể không giống nhau, điều này do tác động của:

- B. Cách chế biến của gia đình
- E. Tổng thu nhập của gia đình
- * C. Cách phân phối trong gia đình đó
- D. Cách sản xuất vườn ao chuồng
- A. Cách lựa chọn thực phẩm của gia đình đó

Tổ chức y tế thế giới đã khuyến nghị dùng chỉ tiêu nào sau đây để giám sát dinh dưỡng đối với các nước đang ở thời kỳ “chuyển tiếp”.

- B. Tỷ lệ % năng lượng do protid
- * A. Tổng số năng lượng của khẩu phần, % năng lượng do Lipid
- C. Tỷ lệ % năng lượng do glucid
- D. Cân nặng sơ sinh
- E. Cân nặng theo tuổi của trẻ dưới 5 tuổi

Tổ chức y tế thế giới đã khuyến nghị dùng chỉ tiêu nào sau đây để giám sát dinh dưỡng đối với các nước đang ở thời kỳ “chuyển tiếp”.

- E. Cân nặng theo chiều cao
- * C. Tỷ lệ bệnh béo phì theo tuổi, giới
- B. Nếp gấp da ở cơ tam đầu
- A. Vòng cánh tay
- D. Cân nặng theo tuổi

Một hệ thống giám sát dinh dưỡng tốt phải dựa vào:

- C. Dễ lấy số liệu, chính xác
- D. Các chỉ tiêu nhạy, đặc hiệu

- * E. Các chỉ tiêu nhạy, đặc hiệu, dễ lấy số liệu
- B. Các chỉ tiêu chính xác, đặc hiệu
- A. Các chỉ tiêu nhạy, chính xác

Hiện nay Tổ chức Y tế thế giới thường dùng điểm “ ngưỡng” nào so với trị số ở quần thể tham khảo NCHS để coi là có thiếu dinh dưỡng:

- A. Ở - 1SD
- B. Ở + 1SD
- * C. Ở - 2SD
- D. Ở + 2SD
- E. Ở - 3SD

Hiện nay Tổ chức Y tế thế giới thường dùng điểm “ ngưỡng” nào so với trị số ở quần thể tham khảo NCHS để coi là có thừa cân:

- C. Ở - 2SD
- A. Ở - 1SD
- * D. Ở + 2SD
- B. Ở + 1SD
- E. Ở - 3SD

Theo Tổ chức Y tế thế giới, gọi là vùng nguy cơ thiếu dinh dưỡng cao hoặc rất cao, khi tỷ lệ trẻ có cân nặng dưới -2SD:

- * A. Cao hơn 30%.
- E. Dưới 5%.
- C. Từ 10 - 15%.
- B. Từ 15 - 30%.
- D. Từ 5 - 10%.

Theo Tổ chức Y tế thế giới, gọi là vùng nguy cơ thiếu dinh dưỡng trung bình, khi tỷ lệ trẻ có cân nặng dưới -2SD:

- C. Từ 10 - 15%.
- D. Từ 5 - 10%.
- * B. Từ 15 - 30%.
- E. Dưới 5%.
- A. Cao hơn 30%

Theo Tổ chức Y tế thế giới, gọi là vùng nguy cơ thiếu dinh dưỡng thấp, khi tỷ lệ trẻ có cân nặng dưới -2SD:

- B. Từ 15 - 30%.
- A. Cao hơn 30%.
- E. Dưới 5%
- D. Dưới 10%
- * C. Dưới 15%

Các chỉ tiêu sức khỏe nào sau đây hay dùng trong các hệ thống giám sát dinh dưỡng

- * C. Cân nặng trẻ sơ sinh, Cân nặng, chiều cao trẻ em theo tuổi
- E. Tỷ lệ mắc bệnh, Tỷ lệ chết
- B. Vòng ngực, Vòng bụng, Vòng hông
- A. Vòng đầu, Vòng ngực, Vòng cánh tay
- D. Vòng cánh tay, Vòng đùi

Tỷ lệ tử vong của trẻ từ 0-1 tuổi / 1000 sơ sinh sống đã được dùng như là chỉ tiêu của tình trạng thiếu dinh dưỡng ở các nước đang phát triển, điều này phản ánh dinh dưỡng ở thời kỳ :

- C. Ăn dặm
- D. Chuyển tiếp chế độ ăn
- * B. Bú mẹ
- A. Thai nhi trong bụng mẹ
- E. Ăn chế độ giống như người lớn

Trong thời kỳ chuyển tiếp, vấn đề dinh dưỡng ở nước ta có những đặc điểm:

- C. Các bệnh mạn tính có liên quan đến dinh dưỡng ngày càng tăng lên
- B. Các bệnh thiếu dinh dưỡng đặc hiệu giảm đi
- A. Khẩu phần ăn của người dân ngày càng nhiều rau xanh
- * D. Các bệnh thiếu dinh dưỡng đặc hiệu giảm đi, Các bệnh mạn tính có liên quan đến dinh dưỡng ngày càng tăng lên
- E. Khẩu phần ăn của người dân giảm protid và lipid động vật so với trước đây

Phương pháp nào sau đây có nhiều ưu điểm khi sử dụng để đánh giá tình trạng dinh dưỡng tại cộng đồng:

- B. Phương pháp lâm sàng
- E. Cả 4 phương pháp trên
- * C. Phương pháp nhân trắc học
- A. Điều tra khẩu phần và tập quán ăn uống
- D. Phương pháp hóa sinh

Để đánh giá tình trạng dinh dưỡng, phương pháp nào sau đây được sử dụng:

- * D. Phương pháp hóa sinh
- A. Phương pháp miễn dịch học
- E. Phương pháp quang điện
- C. Phương pháp nuôi cấy tế bào
- B. Phương pháp sinh học phân tử

Kích thước nhân trắc để đánh giá khối lượng cơ thể được biểu hiện bằng:

- C. Vòng cánh tay
- * B. Cân nặng
- D. Vòng bụng

- A. Chiều cao
- E. Vòng mông

Kích thước nhân trắc để đánh giá cấu trúc cơ thể và các dự trữ về năng lượng và protein được biểu hiện thông qua:

- E. Vòng mông
- A. Cân nặng
- D. Chiều cao
- * C. Lớp mỡ dưới da
- B. Vòng cánh tay

Những kích thước cơ bản nào sau đây thường được dùng trong các cuộc điều tra dinh dưỡng tại thực địa cho mọi lứa tuổi

- C. Vòng cánh tay, vòng ngực, vòng bụng, vòng mông
- D. Vòng cánh tay, vòng đầu, vòng ngực, vòng bụng
- * E. Chiều cao, cân nặng, Nếp gấp da ở cơ tam đầu, Vòng cánh tay
- B. Nếp gấp da ở cơ tam đầu, Vòng cánh tay, Vòng ngực
- A. Chiều cao, cân nặng, Vòng cánh tay, Vòng ngực

Những kích thước cơ bản nào sau đây thường được dùng trong các cuộc điều tra dinh dưỡng tại thực địa cho trẻ em trước tuổi đi học

- B. Vòng cánh tay, Nếp gấp da ở cơ tam đầu và nhị đầu
- E. Chiều cao, chiều dài nằm, cân nặng, Vòng cánh tay co.
- A. Vòng đầu, vòng ngực, vòng bụng
- * D. Chiều cao, chiều dài nằm, cân nặng, Vòng cánh tay.
- C. Nếp gấp da ở cơ tam đầu và nhị đầu, Vòng đầu, vòng ngực

Theo bảng phân loại tình trạng dinh dưỡng của Waterlow, đối tượng có chiều cao theo tuổi trên -2SD và cân nặng theo chiều cao dưới -2SD, được đánh giá:

- C. Suy dinh dưỡng thể thấp còi
- * D. Suy dinh dưỡng thể gầy còm
- B. Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân
- A. Bình thường
- E. Suy dinh dưỡng nặng kéo dài

Theo bảng phân loại tình trạng dinh dưỡng của Waterlow, đối tượng có chiều cao theo tuổi dưới -2SD và cân nặng theo chiều cao trên -2SD, được đánh giá:

- * C. Suy dinh dưỡng thể thấp còi
- A. Bình thường
- B. Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân
- E. Suy dinh dưỡng nặng kéo dài
- D. Suy dinh dưỡng thể gầy còm

Theo bảng phân loại tình trạng dinh dưỡng của Waterlow, đối tượng có chiều cao theo tuổi và cân nặng theo chiều cao dưới -2SD, được đánh giá:

- * E. Suy dinh dưỡng nặng kéo dài
- C. Suy dinh dưỡng thể thấp còi
- D. Suy dinh dưỡng thể gầy còm
- A. Bình thường
- B. Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân

Dựa vào cân nặng theo tuổi, cho phép nhận định tình trạng dinh dưỡng nói chung, nhưng KHÔNG:

- B. Phân biệt được mức độ thiếu dinh dưỡng
- D. Dựa vào thang phân loại của Gomez
- C. Xác định được suy dinh dưỡng thể nhẹ cân
- E. Cần xác định tuổi của trẻ
- * A. Phân biệt được tình trạng thiếu dinh dưỡng mới gần đây hay kéo dài đã lâu.

Ở trẻ em, chỉ tiêu cân nặng theo chiều cao, thích hợp nhất để:

- C. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng vừa cấp tính, vừa mạn tính
- E. Xác định tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi
- D. Xác định tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân
- * A. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng cấp tính, gần đây
- B. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng mạn tính

Ở trẻ em, chỉ tiêu cân nặng theo chiều cao, thích hợp nhất để:

- D. Đánh giá tác động dài hạn
- * B. Sử dụng trong các đánh giá nhanh sau thiên tai, các can thiệp ngắn hạn
- A. Xác định tỷ lệ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân
- E. Theo dõi ảnh hưởng của điều kiện kinh tế xã hội
- C. Đánh giá suy dinh dưỡng mạn tính

Ở trẻ em, chỉ tiêu chiều cao theo tuổi, thích hợp nhất để:

- A. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng cấp tính, gần đây
- D. Sử dụng trong các đánh giá nhanh các can thiệp ngắn hạn
- C. Sử dụng trong các đánh giá nhanh sau thiên tai
- * B. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng mạn tính
- E. Xác định tỷ lệ suy dinh dưỡng thể gầy còm

Ở trẻ em, chỉ tiêu chiều cao theo tuổi, thích hợp nhất để:

- D. Phát hiện sớm trẻ suy dinh dưỡng
- B. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng cấp tính, gần đây
- A. Sử dụng trong các đánh giá nhanh sau thiên tai
- E. Đầu tư dự án cải thiện nhanh tình trạng dinh dưỡng
- * C. Theo dõi ảnh hưởng của các thay đổi về điều kiện kinh tế xã hội.

Vòng cánh tay là một kích thước thường được dùng để đánh giá tình trạng thiếu dinh dưỡng protein-năng lượng ở trẻ em. Nó có nhược điểm:

- C. Kỹ thuật đo phức tạp
- E. Không thể đo với số lượng mẫu lớn
- * B. Khó đánh giá vì khoảng cách giữa các trị số bình thường và thấp ít chênh lệch
- A. Không có dụng cụ đo chính xác
- D. Cần cán bộ lão luyện

Ở thiếu niên, được xem là có nguy cơ thừa cân khi:

- * A. Chỉ số khối cơ thể ≥ 85 xentin
- D. Chỉ số khối cơ thể ≥ 70 xentin
- E. Chỉ số khối cơ thể ≥ 65 xentin
- B. Chỉ số khối cơ thể ≥ 80 xentin
- C. Chỉ số khối cơ thể ≥ 75 xentin

Ở thiếu niên, được xem là có nguy cơ béo phì khi:

- D. Chỉ số khối cơ thể ≥ 85 xentin và Bề dày lớp mỡ dưới da cơ tam đầu trên 90 xentin.
- * E. Chỉ số khối cơ thể ≥ 85 xentin, nếp gấp cơ tam đầu và dưới xương vai trên 90 xentin.
- B. Bề dày lớp mỡ dưới da ở cơ tam đầu trên 90 xentin.
- A. Chỉ số khối cơ thể ≥ 85 xentin
- C. Bề dày lớp mỡ dưới da ở dưới xương vai trên 90 xentin.

Ở thiếu niên, được xem là suy dinh dưỡng thể thấp còi khi chiều cao theo tuổi ở dưới mức:

- E. 5 xentin
- * C. 3 xentin
- A. 1 xentin
- D. 4 xentin
- B. 2 xentin

Ở thiếu niên, được xem là gầy còm khi BMI ở dưới mức:

- B. 2 xentin
- * E. 5 xentin
- D. 4 xentin
- C. 3 xentin
- A. 1 xentin

Bề dày lớp mỡ dưới da là một trong các chỉ tiêu để chẩn đoán béo phì. Hai điểm đo thường dùng nhất là:

- E. Cơ tứ đầu và Dưới xương vai
- A. Cơ tam đầu và tứ đầu
- * D. Cơ tam đầu và Dưới xương vai
- B. Dưới xương vai và Trên gai chậu trước trên

- C. Trên gai chậu trước trên và Cơ tứ đầu

Chỉ số khối cơ thể (BMI) được dùng để đánh giá tình trạng dinh dưỡng cho đối tượng nào:

- * B. Người trưởng thành
- A. Trẻ dưới 5 tuổi
- E. Người già trên 60 tuổi
- C. Phụ nữ có thai
- D. Phụ nữ cho con bú

Trị số bình thường của BMI ở cả hai giới:

- B. 25,0 - 29,99
- C. 30,0 - 34,99
- * A. 18,5 - 24,99
- D. 35,0 - 39,99
- E. 40

Được đánh giá là gầy hay thiếu năng lượng trường diễn khi BMI:

- C. $\leq 17,5$
- * B. $\leq 18,5$
- D. $\leq 16,5$
- A. $\leq 19,5$
- E. $\leq 16,0$

Theo Tổ chức y tế thế giới, ở quần thể có 40% người trưởng thành dưới 60 tuổi có BMI $< 18,5$ được xếp vào nhóm có tỷ lệ:

- B. Vừa của thiếu năng lượng trường diễn
- C. Cao của thiếu năng lượng trường diễn
- * D. Rất cao của thiếu năng lượng trường diễn
- E. Cao đặc biệt của thiếu năng lượng trường diễn
- A. Thấp của thiếu năng lượng trường diễn

Ở nước ta hiện nay, tỷ lệ phụ nữ độ tuổi sinh đẻ có BMI $< 18,5$ là:

- E. 50%
- * D. 40%
- C. 30%
- B. 20%
- A. 10%

Một trong các mục tiêu quan trọng của Kế hoạch hành động quốc gia về dinh dưỡng là hạ thấp tỷ lệ phụ nữ độ tuổi sinh đẻ có BMI $< 18,5$ xuống còn:

- B. $\leq 10\%$
- E. $\leq 40\%$

- A. < 5%
- * D. < 30%
- C. < 20%

Dựa vào cân nặng theo tuổi, theo GOMEZ trẻ được đánh giá là bình thường (không suy dinh dưỡng) khi:

- C. Từ 75% đến trên 60%
- B. Từ 90% đến trên 75%
- * A. Trên 90% so với quần thể tham chiếu Harvard
- D. Từ 60% đến trên 50%
- E. Dưới 50%

Dựa vào cân nặng theo tuổi, theo GOMEZ trẻ được đánh giá là suy dinh dưỡng độ I khi:

- * B. Từ 90% đến trên 75%
- C. Từ 75% đến trên 60%
- D. Từ 60% đến trên 50%
- E. Dưới 50%
- A. Trên 90% so với quần thể tham chiếu Harvard

Dựa vào cân nặng theo tuổi, theo GOMEZ trẻ được đánh giá là suy dinh dưỡng độ II khi:

- E. Dưới 50%
- D. Từ 60% đến trên 50%
- B. Từ 90% đến trên 75%
- * C. Từ 75% đến trên 60%
- A. Trên 90% so với quần thể tham chiếu Harvard

Dựa vào cân nặng theo tuổi, theo GOMEZ trẻ được đánh giá là suy dinh dưỡng độ III khi:

- D. Từ 75% đến trên 60%
- C. Từ 90% đến trên 75%
- B. Từ 100% đến trên 90%
- * E. Dưới 60%
- A. Trên 100% so với quần thể tham chiếu Harvard

ĂN UỐNG TRONG ĐIỀU TRỊ

Theo Tổ chức Y tế thế giới và Hội tăng huyết áp quốc tế (1993), tăng huyết áp khi:

- D. HA tâm thu (HA tối đa) ≥ 160 mmHg và HA tâm trương (HA tối thiểu) ≥ 90 mmHg
- A. HA tâm thu (HA tối đa) ≥ 130 mmHg và HA tâm trương (HA tối thiểu) ≥ 80 mmHg
- * B. HA tâm thu (HA tối đa) ≥ 140 mmHg và HA tâm trương (HA tối thiểu) ≥ 90 mmHg
- E. HA tâm thu (HA tối đa) ≥ 160 mmHg và HA tâm trương (HA tối thiểu) ≥ 100 mmHg
- C. HA tâm thu (HA tối đa) ≥ 150 mmHg và HA tâm trương (HA tối thiểu) ≥ 90 mmHg

Một trong những nguyên tắc dinh dưỡng đối với bệnh nhân tăng huyết áp:

- E. Hạn chế vitamin
- C. Hạn chế thức ăn có tác dụng an thần như sen, lá vông...
- B. Hạn chế Kali
- D. Hạn chế chất xơ
- * A. Hạn chế muối

Một trong những nguyên tắc dinh dưỡng bệnh nhân tăng huyết áp :

- A. Tăng muối
- * B. Tăng Kali
- E. Tăng tổng số năng lượng của khẩu phần
- D. Tăng gia vị như tiêu, ớt
- C. Tăng rượu, cà phê, nước chè đặc

Một trong những nguyên tắc dinh dưỡng bệnh nhân tăng huyết áp :

- A. Tăng protid đặc biệt là protid động vật
- D. Tăng sử dụng các loại đường dễ hấp thu
- E. Hạn chế vitamin đặc biệt là vitamin C, E, A
- * C. Hạn chế rượu, cà phê, nước chè đặc
- B. Tăng lipid

Một trong những nguyên tắc dinh dưỡng bệnh nhân tăng huyết áp :

- B. Hạn chế Kali
- C. Hạn chế chất xơ
- D. Tỷ lệ phần trăm các chất sinh nhiệt: Protid:10%; Lipid:10%; Glucid: 80%
- E. Tỷ lệ phần trăm các chất sinh nhiệt: Protid:12%; Lipid:18%; Glucid: 70%
- * A. Hạn chế Lipid, đặc biệt là lipid động vật

Lượng muối có thể dùng hàng ngày cho người tăng huyết áp:

- B. Không quá 8 gam
- E. Không quá 2 gam
- D. Không quá 4 gam
- A. Không quá 10 gam
- * C. Không quá 6 gam

Ở người trẻ tăng huyết áp không rõ nguyên nhân, lượng muối trong khẩu phần nên là

- D. Không quá 1 gam
- C. Không quá 2 gam
- * E. Hạn chế tuyệt đối
- B. Không quá 3 gam
- A. Không quá 4 gam

Tăng huyết áp có biến chứng tim và phù nhiều, lượng muối được sử dụng là:

- C. Dưới 4 gam/ ngày
- A. Dưới 8 gam/ ngày
- D. Dưới 2 gam/ ngày
- B. Dưới 6 gam/ ngày
- * E. Hạn chế muối tuyệt đối

Thực phẩm nào sau đây cung cấp nhiều Kali nhất :

- D. Xà lách xông
- * A. Su bấp
- B. Su hào
- E. Bí đỏ
- C. Xà lách

Loại quả, củ nào sau đây chứa nhiều Kali nhất:

- E. Bí đỏ
- D. Dưa hấu
- B. Mận
- C. Mơ
- * A. Cam

Trong nguyên tắc dinh dưỡng cho người tăng huyết áp, Protid khẩu phần nên:

- E. 70-80
- D. 60-70
- B. 40-50
- A. 30-40gam/ngày
- * C. 50-60

Trong nguyên tắc dinh dưỡng cho người tăng huyết áp, Protid từ thực phẩm nào sau đây KHÔNG nên dùng:

- E. Protid từ Hải sản: tôm, Cua...
- B. Protid thực vật như đậu phụng, mè
- D. Protid của yaourt và sữa đậu nành
- * C. Protid từ thịt gia súc, gia cầm nhiều mỡ
- A. Protid thực vật như đậu đỗ, đậu nành

Trong nguyên tắc dinh dưỡng cho người tăng huyết áp, Lipid khẩu phần nên:

- E. 45 gam / ngày
- C. 35 gam / ngày
- * A. 25 gam / ngày
- D. 40 gam / ngày
- B. 30 gam / ngày

Trong nguyên tắc dinh dưỡng cho người tăng huyết áp, nên hạn chế dùng Lipid từ:

- C. Dầu cải
- E. Hạt có dầu (đậu phụng, mè)
- * D. Mỡ động vật
- A. Dầu đậu nành
- B. Dầu ôliu

Trong nguyên tắc dinh dưỡng cho người tăng huyết áp, Glucid khẩu phần nên:

- E. 400-450
- * C. 300-350
- A. 200-250 gam/ ngày
- B. 250-300
- D. 350-400

Tỷ lệ phần trăm của P, L, G trong khẩu phần người tăng huyết áp nên:

- * C. Protein 12%; Lipid 12%; Glucid 76%.
- B. Protein 10%; Lipid 12%; Glucid 78%.
- D. Protein 12%; Lipid 20%; Glucid 68%.
- A. Protein 12%; Lipid 10%; Glucid 78%.
- E. Protein 10%; Lipid 20%; Glucid 70%.

Thức ăn nào sau đây nên dùng cho người tăng huyết áp:

- D. Dưa, Mắm, Cá kho mặn
- C. Thịt nhiều mỡ
- E. Đường, bánh, kẹo
- * A. Đậu đỗ, đậu nành, Khoai tây
- B. Nấm, Tim, Gan

Các thức ăn nào sau đây KHÔNG nên dùng cho người tăng huyết áp:

- * E. Thức ăn giàu Na
- B. Thức ăn có tác dụng an thần như sen, lá vông
- A. Thức ăn giàu Kali
- D. Yaourt và sữa đậu nành
- C. Dầu thực vật và các loại hạt có dầu như: đậu phụng, mè.

Các thức ăn nào sau đây nên HẠN CHẾ đối với người tăng huyết áp:

- * D. Trứng
- E. Thức ăn giàu Kali
- B. Thịt, cá, gia cầm ít mỡ.
- A. Thức ăn có tác dụng an thần như sen, lá vông
- C. Các loại hải sản : cá, tôm, cua...

Các thực phẩm nào sau đây nên dùng nhưng hạn chế cho người tăng huyết áp:

- B. Các loại mỡ bò, heo.
- A. Các thức ăn muối mặn (dưa, cà, mắm, cá khô mặn)
- * E. Trứng
- D. Nước chè đặc, cà phê, rượu, thuốc lá.
- C. Các loại đường, mật, bánh, mứt, kẹo phaa

Theo Tổ chức y tế thế giới, bị bệnh đái đường khi:

- B. Glucose trong máu tĩnh mạch ≥ 9 mmol/lít
- * C. Glucose trong máu tĩnh mạch ≥ 10 mmol/lít
- A. Glucose trong máu tĩnh mạch ≥ 8 mmol/lít
- D. Glucose trong máu tĩnh mạch ≥ 11 mmol/lít
- E. Glucose trong máu tĩnh mạch ≥ 12 mmol/lít

Trong chế độ ăn điều trị bệnh đái tháo đường thể không phụ thuộc insulin (type II) và type I nhẹ, nên chú ý:

- A. Giảm năng lượng cho cả bệnh nhân gầy lẫn bệnh nhân béo
- E. Có thể ăn đường, mật ong, bánh ngọt
- * B. Đảm bảo đủ năng lượng để giữ cân nặng bình thường
- D. Nên hạn chế khoai tây
- C. Tăng năng lượng cho bệnh nhân gầy

Trong chế độ ăn điều trị bệnh đái tháo đường thể không phụ thuộc insulin (type II) và type I nhẹ, năng lượng cả ngày cho người lao động nhẹ:

- B. 1500 kcal
- A. 1250 kcal
- * C. 1750 kcal
- D. 2000 kcal
- E. 2250 kcal

Tỷ lệ năng lượng giữa protein, lipid và glucid cho bệnh nhân đái tháo đường thể không phụ thuộc insulin (type II) và type I nhẹ:

- C. P:10% ; L: 30 - 35%; G: 55 - 60%
- E. P:10% ; L: 35 - 40%; G: 45 - 50%
- * D. P:15% ; L: 30 - 35%; G: 50 - 55%
- A. P:15% ; L: 25 - 30%; G: 55 - 60%
- B. P:15% ; L: 20 - 25%; G: 40 - 45%

Những thức ăn nào nên dùng cho bệnh nhân đái tháo đường thể không phụ thuộc insulin (type II) và type I nhẹ:

- E. Bánh kẹo
- B. Gạo, Nếp

- * A. Rau có hàm lượng glucid thấp
- C. Mật ong
- D. Đường

Thức ăn nên kiêng cho bệnh nhân đái tháo đường thể không phụ thuộc insulin (type II) và type I nhẹ:

- E. Trứng
- C. Rau quả
- B. Khoai tây
- D. Sữa
- * A. Ngũ cốc, Khoai lang

Trong chế độ ăn điều trị bệnh đái tháo đường thể không phụ thuộc insulin (type II) và type I nhẹ, nên:

- E. Giảm tỷ lệ glucid còn 30%
- * A. Dùng thức ăn giàu chất xơ
- B. Nhiều muối
- C. Nhiều vitamin A
- D. Tăng tỷ lệ protid càng nhiều càng tốt kể cả người có suy thận

Trong chế độ ăn điều trị bệnh đái tháo đường, để ngăn ngừa tạo thành thể ceton và tăng cường sức đề kháng của cơ thể, nên:

- * A. Đủ vitamin đặc biệt là vitamin nhóm B (Thiamin, Riboflavin, Niacin)
- E. Nhiều lipid
- D. Nhiều lecithin
- B. Dùng thức ăn giàu chất xơ
- C. Nhiều acid amin cần thiết

Đối với bệnh nhân có dùng Insulin, nên bố trí các bữa ăn thế nào để đề phòng hạ đường huyết:

- B. Ăn trước khi dùng Insulin 30 phút
- D. Ăn ngay sau khi dùng Insulin
- * C. Ăn phù hợp với thời gian tác dụng tối đa của insulin
- A. Ăn trước khi dùng Insulin 60 phút
- E. Ăn sau khi dùng Insulin 30 phút

Trong chế độ ăn điều trị bệnh đái tháo đường thể không phụ thuộc insulin (type II) và type I nhẹ, lượng chất xơ nên:

- B. 25%
- * E. 40%
- A. 20%
- C. 30%
- D. 35%

CÁC CHẤT CHO THÊM VÀO THỰC PHẨM

1. Đặc điểm quan trọng nhất của chất cho thêm vào thực phẩm là:

- E. Được cơ thể hấp thu tốt.
- D. Có nguồn gốc từ thực vật;
- B. Bền về mặt hóa học;
- A. Có hoạt tính sinh học cao;
- * C. Không gây tác hại đến sức khỏe người tiêu dùng;

2. Trong sản xuất fomat, chất nào sau đây được dùng để làm chất tăng độ đặc:

- B. CaSO_4 ;
- E. Pectin.
- * A. Clorua calci (CaCl_2);
- D. Acginat;
- C. Agar-agar;

3. Trong sản xuất dôi, chất nào sau đây được dùng để làm chất tăng độ đặc:

- B. Acginat;
- D. Clorua calci (CaCl_2);
- * E. Natripirofosfat và natri monofosfat.
- C. Tricalciphosphat;
- A. Na_2SO_4 ;

4. Loại chất màu nào sau đây không được dùng làm chất cho thêm vào thực phẩm:

- E. Chất màu tổng hợp.
- D. Các hợp chất tự nhiên;
- C. Chất có nguồn gốc thực vật;
- * A. Chất có cấu tạo hóa học phức tạp;
- B. Chất có nguồn gốc vi sinh vật;

5. Trong kỹ nghệ chế biến thực phẩm, người ta khuyên nên sử dụng các loại phẩm màu có nguồn gốc từ:

- A. Nguồn gốc từ các chất vô cơ;
- C. Nguồn gốc do tổng hợp;
- D. Chất có cấu tạo hóa học đơn giản;
- * B. Nguồn gốc từ tự nhiên;
- E. Nguồn gốc từ các chất hữu cơ.

6. Tác hại quan trọng nhất cho sức khỏe người tiêu dùng khi sử dụng chất màu không đúng qui định:

- A. Gây rối loạn đường tiêu hóa;
- C. Gây các bệnh mạn tính
- B. Gây ngộ độc cấp tính;

- E. Gây các bệnh về thần kinh.
- * D. Gây biến dị và ung thư;

7 Trong kỹ nghệ thực phẩm, khi sử dụng chất tạo mùi thơm có nguồn gốc tổng hợp cần lưu ý đến tính chất nào sau đây:

- D. Các tạp chất kim loại nặng trong hợp chất;
- B. Cấu trúc hóa học của chất màu tổng hợp;
- C. Độ an toàn của hóa chất;
- E. Các tạp chất gây độc có trong chất tổng hợp.
- * A. Đặc điểm của chất tổng hợp, độ sạch và các thành phần trong chất tổng hợp;

8 Khi sử dụng các loại axit hữu cơ trong kỹ nghệ chế biến bánh kẹo, cần lưu ý đến tính chất nào sau đây: (tìm một ý kiến sai)

- * A. Công thức cấu tạo của axit hữu cơ;
- C. Thành phần của các tạp chất có trong axit hữu cơ;
- B. Độ tinh khiết của axit hữu cơ dùng để ăn;
- D. Độc tính của loại axit sử dụng trong thực phẩm;
- E. Thành phần hoá học của loại axit hữu cơ.

9 Theo qui định ngành y tế về các chất cho thêm vào thực phẩm, chất ngọt tổng hợp (đường saccharin) được sử dụng trong trường hợp nào sau đây:

- D. Người mắc bệnh cao huyết áp;
- C. Trẻ nhỏ;
- E. Người mắc bệnh tim mạch.
- * A. Bệnh nhân tiểu đường;
- B. Người già;

10 Mỳ chính (mono sodium glutamat) là loại gia vị được phép sử dụng không hạn chế cho tất cả mọi người:

- * B. Sai
- A. Đúng.

11 Để sát trùng một số loại thực phẩm, người ta dùng axit socbit với hàm lượng nào sau đây:

- B. 0,2%;
- E. 0,01%.
- * D. 0,1%;
- C. 1%;
- A. 0,5%;

12 Trong quá trình sản xuất và chế biến thực phẩm, để bảo quản dầu, mỡ, bơ nhân tạo, người ta thường sử dụng hóa chất nào sau đây:

- D. Natri acginat;

- E. Axit citric.
- A. Axit tatric;
- * B. Tocoferon;
- C. Axit apidic;

13 Trong sản xuất dôi-lạp xương, người ta cho thêm nitrat vào nhằm mục đích: (tìm một ý kiến sai)

- B. Tác nhân chống oxi hóa
- D. Chất bảo quản thực phẩm
- * E. Tạo độ đặc cho dôi-lạp xương.
- C. Chất cố định mioglobin
- A. Tạo màu cho dôi-lạp xương

14 Nitrat có độc tính cao hơn nitrit:

- * B. Sai
- A. Đúng.

15 Trong sản xuất thực phẩm, loại chất màu nào sau đây được phép sử dụng để tạo màu nâu:

- A. Curcumine;
- C. Amarant;
- B. Tactrazin;
- D. Axit cacminic;
- * E. Caramel.

16 Mục đích của việc cho thêm các chất vào thực phẩm là: (tìm một ý kiến sai)

- * E. Tăng tính hấp dẫn người tiêu dùng.
- B. Để rút ngắn thời gian sản xuất thực phẩm
- C. Để bảo quản thực phẩm
- D. Để thực phẩm có được những tính chất nhất định
- A. Nâng cao, cải thiện dạng bên ngoài và các tính chất cảm quan của thực phẩm

17 Để làm đông keo thực phẩm, người ta thường cho thêm loại chất nào sau đây:

- C. Parafin;
- D. Vazolin;
- E. Saponin.
- * A. Pectin;
- B. Destrin;

18 Theo WHO và FAO, chất cho thêm vào thực phẩm loại "liều lượng sử dụng hàng ngày có điều kiện" được qui định bởi các chất:

- B. Tính chất độc hại chưa được chứng minh chắc chắn;
- E. Các chất được qui định cụ thể để đảm bảo an toàn cho người tiêu dùng.
- A. Tính độc hại của chất đó đã được điều tra nghiên cứu một cách thích đáng;

- * C. Các hóa chất cần thiết để chế biến một số thực phẩm đặc biệt;
- D. Độc tính của chất đó nằm trong giới hạn cho phép;

19 Hàm lượng nitrit được phép cho thêm vào trong sản xuất dồi-lạp xương là:

- * A. ≤ 20 mg/100g thịt;
- B. ≤ 30 mg/100g thịt;
- D. ≤ 10 mg/100g thịt;
- C. ≤ 50 mg/100g thịt;
- E. ≤ 40 mg/100g thịt.

20 Một trong những mục đích của các chất cho thêm vào thực phẩm là để nâng cao chất lượng thực phẩm:

- B. Sai
- * A. Đúng.

21 Trong sản xuất kem để tăng độ đặc, người ta thêm chất nào sau đây:

- B. Canxi sunfat;
- A. Canxi clorua;
- D. Natri pirophotphat;
- * C. Cazeinat;
- E. Natri monophotphat.

22 Việc sản xuất các chất thơm tổng hợp chỉ được phép tiến hành ở:

- * B. Cơ sở chuyên sản xuất thực phẩm ăn được;
- D. Phòng thí nghiệm hoá học thực phẩm;
- C. Cơ sở sản xuất đã đăng ký nhãn hiệu;
- A. Phòng thí nghiệm trung ương;
- E. Các trung tâm kiểm nghiệm thực phẩm.

23 Axit lactic là loại chất cho thêm được sử dụng hạn chế nhất là đối với người già:

- A. Đúng.
- * B. Sai

24 Chất chống oxy hoá tổng hợp thường sử dụng trong thực phẩm dầu, mỡ, bơ là axit ascorbic:

- B. Sai
- * A. Đúng.

25 Trong sản xuất dồi-lạp xương, quá trình khử nitrat thành nitrit xảy ra nhờ quá trình nào sau đây:

- A. Quá trình phân giải KNO_3 ;
- E. Quá trình phân giải thiếu khí.
- * D. Quá trình hoạt động của các vi khuẩn khử nitrat;
- C. Quá trình phân giải yếm khí;

- B. Quá trình oxi hoá protein;

26Điền vào ô trống cụm từ đúng nghĩa: sử dụng các chất kháng sinh nhóm tetracyclin để bảo quản thực phẩm, khi đun nóng chúng tạo thành một chất đồng phân vô hại có tên là.....

- * (izo clo tetracyclin)
- có tác dụng chống vi khuẩn.

27Điền vào ô trống cụm từ đúng nghĩa:

- Trong sản xuất dôi lập xương người ta cho thêm nitrat vào thịt để làm gì?.....
- * (chất cố định mioglobin)

28Loại axit dùng để ăn thường sử dụng nhiều nhất trong thực phẩm là:

- C. Axit tactric;
- B. Axit acetic;
- * A. Axit citric;
- E. Axit apidic;
- D. Axit lactic;

29Điền vào ô trống cụm từ đúng nghĩa:

- theo qui định của WHO và FAO về các chất cho thêm vào thực phẩm; loại “liều lượng sử dụng hàng ngày có điều kiện” được qui định cho một số hoá chất cần thiết để
- * (chế biến một số thực phẩm đặc biệt)

30Điền vào 3 ô trống cụm từ đúng nghĩa: Ba mục đích cơ bản của các chất cho thêm vào thực phẩm:

- 2.....(duy trì, bảo quản chất lượng thực phẩm)
- 3.....(rút ngắn thời gian sản xuất thực phẩm)
- * 1.....(nâng cao, cải thiện dạng bên ngoài và tính chất cảm quan của thực phẩm)

NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

1.Đặc điểm của ngộ độc thức ăn do Salmonella là một loại:

- E. Ngộ độc mãn tính.
- C. Nhiễm trùng do vi khuẩn Salmonella.
- B. Nhiễm độc đơn thuần do độc tố của vi khuẩn.
- D. Rối loạn tiêu hóa thông thường.
- * A. Nhiễm trùng nhiễm độc thức ăn.

2.Đặc điểm của ngộ độc thức ăn do tụ cầu đó là một loại:

- E. Ỉa chảy cấp.

- B. Nhiễm trùng nhiễm độc thức ăn.
- D. Rối loạn tiêu hoá thông thường.
- * A. Nhiễm độc đơn thuần do độc tố của vi khuẩn.
- C. Nhiễm trùng cấp tính.

3. Loại nào sau đây gây ngộ độc thức ăn do vi sinh vật:

- * E. Thực phẩm đồ hộp có hiện tượng hộp bị phồng
- B. Thức ăn có sẵn chất độc
- D. Nấm độc và mốc lẫn vào thực phẩm
- A. Thức ăn bị biến chất ôi thiu
- C. Các chất hoá học xâm nhập vào thực phẩm

4. Ngộ độc thực phẩm được hiểu đó là một tình trạng bệnh lý xảy ra do:

- C. Ăn phải các thức ăn có chứa vi khuẩn gây bệnh
- A. Ăn phải các thức ăn có chứa chất độc
- E. Ăn hay uống phải các thức ăn bị ô nhiễm bởi kí sinh trùng gây bệnh
- * B. Ăn phải các thức ăn bị ô nhiễm bởi vi sinh vật hoặc các chất độc hại đối với sức khoẻ con người
- D. Ăn phải các thức ăn đã bị biến chất ôi thiu

5. Vệ sinh an toàn thực phẩm được hiểu là:

- B. Không dùng thực phẩm có chứa các chất gây độc hại cho người sử dụng
- E. Việc sử dụng thực phẩm có đủ chất dinh dưỡng đảm bảo khẩu phần cân đối hợp lý
- A. Việc sử dụng thực phẩm đảm bảo vệ sinh
- D. Việc sử dụng thực phẩm tươi sạch không gây hại cho sức khoẻ
- * C. Mọi biện pháp, mọi nỗ lực nhằm đảm bảo cho thực phẩm ăn vào không gây hại cho sức khoẻ của người tiêu dùng

6. Salmonella là loại trực khuẩn gram (-) có những đặc điểm sau, ngoại trừ :

- C. Không có khả năng sinh nha bào
- A. Có khả năng sống lâu ngoài cơ thể người và động vật.
- * B. Không có khả năng sống lâu ngoài cơ thể người và động vật
- D. Có nhiều trong phân người, động vật.
- E. Dễ bị tiêu diệt bởi nhiệt độ

7. Khả năng gây ngộ độc của salmonella cần điều kiện:

- D. Sức đề kháng của cơ thể yếu và bị nhiễm một lượng độc tố cao.
- * A. Thức ăn nhiễm một lượng lớn vi khuẩn và vi khuẩn vào cơ thể phải giải phóng ra một lượng độc tố lớn.
- C. Vi khuẩn phải còn sống trong thức ăn.
- E. Thức ăn phải là những thức ăn chế biến sẵn để nguội
- B. Vi khuẩn vào cơ thể phải giải phóng ra một lượng độc tố lớn và độc tố này có vai trò quyết định.

8.Trong cơ chế gây ngộ độc thức ăn do salmonella thì :

- E. Sức đề kháng của cơ thể đóng vai trò quyết định
- D. Tính chất của thức ăn đóng vai trò quyết định
- A. Độc tố của vi khuẩn có vai trò quyết định.
- B. Vi khuẩn sống đóng vai trò quyết định.
- * C. Cả vi khuẩn và độc tố của nó mới có vai trò quyết định.

9.Các vụ ngộ độc thức ăn do Salmonella chủ yếu do các vi khuẩn phổ thương hàn, quan trọng nhất là typ:

- C. Salmonella Enteritidis
- B. Salmonella Cholera suis
- A. Salmonella Typhimurium
- D. Samonella typhy
- * E. Cả Sal. Typhimurium, Cholera suis, Enteritidis

10.Phân súc vật, phân của người bị bệnh phổ thương hàn là nguồn chủ yếu nhiễm vi khuẩn vào thực phẩm để gây ra các vụ ngộ độc thức ăn do:

- E. Clostridium botulinum
- C. Shigella
- D. E.coli
- * B. Salmonella
- A. Staphylococcus aureus

11.Salmonella gây ngộ độc thức ăn chủ yếu nhiễm vào thực phẩm từ các nguồn sau đây:

- * E. Phân súc vật, phân của người bị bệnh phổ thương hàn
- D. Nước tiểu của người bệnh
- B. Phân của người bệnh
- A. Từ đất bẩn và ruột cá
- C. Chất nôn của người bệnh

12.Những thực phẩm giàu dinh dưỡng được chế biến sẵn dùng làm thức ăn nguội nhưng bảo quản không đảm bảo vệ sinh rất thuận lợi cho sự phát triển của vi khuẩn và gây ra các vụ ngộ độc thức ăn, chủ yếu là do:

- C. Shigella
- * B. Salmonella
- E. Clostridium botulinum
- D. E.coli
- A. Staphylococcus aureus

13.Những thực phẩm có các điều kiện thuận lợi cho salmonella phát triển và gây bệnh là:

- A. Sữa và các chế phẩm của sữa
- * D. Thực phẩm giàu chất dinh dưỡng được chế biến sẵn dùng làm thức ăn nguội

- B. Thịt, cá ,trứng
- C. Bánh kẹo và các thức ăn đồ ngọt.
- E. Thức ăn giàu lipid và protid

14.Điều kiện nào sau đây của thức ăn là không thuận lợi cho salmonella phát triển và gây ngộ độc:

- * B. Thức ăn có độ ẩm thấp hay thực phẩm khô.
- C. Thức ăn có pH trung tính.
- A. Thức ăn có độ ẩm cao.
- E. Thức ăn chứa nhiều chất dinh dưỡng
- D. Thức ăn nhiều chất dinh dưỡng được chế biến sẵn dùng làm thức ăn nguội.

15.Sự phát triển của tụ cầu và sự hình thành độc tố của nó trong thức ăn không phụ thuộc vào yếu tố này:

- D. Điều kiện vệ sinh khi chế biến, bảo quản
- B. Tính chất và thành phần của thức ăn
- A. Nhiệt độ môi trường
- * E. Thời gian nấu nướng, chế biến thức ăn
- C. Thời hạn cất giữ thức ăn đặc biệt thức ăn đã chế biến sẵn

16.Clostridium botulinum là loại vi khuẩn

- B. Hiếu khí hoặc kị khí tùy tiện
- * C. Kị khí tuyệt đối có nha bào
- E. Kị khí tuyệt đối không có nha bào.
- A. Kị khí
- D. Kị khí không có nha bào.

17.Các thực phẩm dễ bị nhiễm tụ cầu vàng là:

- C. Thịt, cá, trứng và các loại bánh ngọt
- B. Sữa và các chế phẩm của sữa.
- E. Thực phẩm đồ hộp
- * D. Thịt, cá, sữa và các chế phẩm của sữa
- A. Rau quả.

18.Các thực phẩm giàu đạm, đường, bột là môi trường thuận lợi cho sự phát triển và hình thành độc tố gây ngộ độc thức ăn của loại vi khuẩn nào sau đây:

- E. E. coli
- * A. Staphylococcus aureus
- C. Salmonella typhi
- B. Salmonella paratyphi
- D. Clostridium botulinum

19.Thịt, cá, sữa và các chế phẩm của sữa thích hợp cho sự phát triển của vi khuẩn và gây ngộ độc thức ăn do:

- C. Salmonella typhy
- E. E. coli
- A. Salmonella paratyphy
- D. Clostridium botulinum
- * B. Staphylococcus aureus

20.Clostridium botulinum không tồn tại lâu trong môi trường:

- C. Phân động vật
- D. Phân người
- * A. Hiếu khí
- E. Đất
- B. Ruột cá

21.Độc tố ruột của tụ cầu vàng bị phá hủy bởi yếu tố nào sau đây:

- A. Rượu
- E. Nhiệt độ chế biến thông thường
- * C. 100oC/ 2 giờ
- D. Formaldehyt và PH acid
- B. Clo

22.Nôn mửa, đau bụng, ỉa chảy nhiều lần kèm theo nhức đầu và các dấu hiệu nhiễm độc là triệu chứng thường thấy khi bị ngộ độc thức ăn do:

- D. Thức ăn có nhiều đạm bị biến chất
- A. Tụ cầu
- * E. Vi khuẩn nhóm Salmonella paratyphy và độc tố ruột của tụ cầu vàng
- B. Clostridium botulinum
- C. Salmonella

23.Thời gian ủ bệnh của ngộ độc thức ăn do tụ cầu vàng thường là:

- D. Rất ngắn vài phút
- * B. Ngắn 2- 6 giờ, trung bình 3 giờ.
- C. 12- < 24 giờ
- E. Dài vài ngày.
- A. 24 giờ

24.Biện pháp nào sau đây là không đúng khi để phòng ngộ độc do clostridium botulinum:

- * D. Nhất thiết không được dùng thực phẩm đồ hộp.
- B. Không sử dụng thức ăn nghi ngờ bị ôi thiu.
- A. Dùng thực phẩm tươi, chất lượng tốt.
- E. Thực phẩm đồ hộp có hiện tượng hộp phồng không được dùng

- C. Đun sôi thức ăn khả nghi trước khi dùng.

25. Để phòng ngộ độc thức ăn do salmonella, phương pháp phòng bệnh tích cực có hiệu quả nhất là:

- E. Tăng cường kiểm tra thú y trước khi giết mổ gia súc
- C. Bảo đảm thời hạn cất giữ thức ăn
- * B. Đun sôi thức ăn trước khi dùng
- D. Kiểm tra sức khỏe của nhân viên chế biến thức ăn
- A. Thức ăn đã chế biến nên bảo quản lạnh

26. Cách tốt nhất để bảo quản dầu mỡ là:

- E. Bảo quản lạnh
- B. Bảo quản có thời hạn, cho thêm chất chống oxy hoá nếu bảo quản lâu dài
- * D. Bảo quản có thời hạn, tránh ánh sáng, cho thêm chất chống oxy hoá nếu bảo quản lâu dài
- C. Tránh ánh sáng, để nơi thoáng mát
- A. Bảo quản chỗ tối và kín để tránh bị ôxy hoá

27. Khi thức ăn nghi ngờ bị nhiễm Salmonella, tốt nhất nên:

- C. Cho thêm gia vị để khử mùi và sát khuẩn
- * A. Đun sôi lại trước khi ăn
- E. Hâm nóng lại
- D. Bảo quản lạnh
- B. Loại bỏ không nên dùng

28. Cách để phòng độc tố vi nấm tốt nhất là:

- A. Không ăn các loại hạt đã bị mốc
- D. Phơi khô và bảo quản lạnh để phòng nhiễm mốc
- B. Bảo quản tốt các loại lương thực thực phẩm
- * E. Bảo quản tốt các loại lương thực thực phẩm và không ăn các loại hạt đã bị mốc
- C. Đun nấu kỹ thức ăn trước khi dùng

29. Thực phẩm đồ hộp có những đặc điểm nào sau đây không nên sử dụng

- B. Không rỉ sét
- E. Các thông tin ghi trên nhãn, mác vẫn còn đầy đủ
- C. Khi mở hộp, lớp vecni còn nguyên vẹn không hoen ố
- * D. Đồ hộp có dấu hiệu phồng tự nhiên
- A. Hộp còn sáng bóng

30. pH thuận lợi cho vi khuẩn phát triển là:

- A. 4-5
- B. 4-6

- C. 4-7
- * D. 4,6-7
- E. 4-8

31.Độc tố gây ngộ độc thức ăn do tụ cầu vàng là:

- C. Độc tố làm tan sợi huyết
- * E. Độc tố ruột
- B. Ngoại độc tố
- A. Nội độc tố
- D. Độc tố huỷ bạch cầu

32. Bào tử của Clostridium botulinum

- * C. Rất bền vững với nhiệt độ và nồng độ muối cao
- A. Rất bền vững với nhiệt độ
- E. Dễ bị phá huỷ bởi các hoá chất diệt khuẩn thông thường
- D. Bền vững với các men tiêu hoá
- B. Bị bất hoạt với nồng độ muối cao

33.Nguồn truyền nhiễm của clostridium vào thực phẩm:

- D. Thức ăn đồ hộp
- A. Đất là nơi tồn tại thường xuyên của vi khuẩn và nha bào
- * C. Từ phân, đất, ruột cá vi khuẩn xâm nhập vào thực phẩm
- B. Phân động vật và ruột cá là nguồn mang vi khuẩn
- E. Thức ăn ôi thiu

34.Loại thực phẩm thực vật nào sau đây có chứa soyin:

- A. Sắn
- * C. Đậu tương
- E. Nấm
- B. Khoai tây mọc mầm
- D. Măng

35.Yếu tố có ảnh hưởng rõ rệt nhất đến sự phát triển của vi khuẩn trong thực phẩm là:

- D. PH
- A. Thành phần của thực phẩm
- C. Oxy
- * B. Nhiệt độ
- E. Độ ẩm

36.Độc tố botulotoxin có tính chất:

- C. Bền vững với nhiệt độ và men tiêu hóa
- * A. Dễ bị nhiệt độ phá huỷ và bền vững với men tiêu hóa

- E. Dễ bị phá hủy bởi nhiệt độ và các men tiêu hóa
- D. Dễ bị phá hủy bởi các men tiêu hóa
- B. Bền vững với men tiêu hóa

37. Thực phẩm thuận lợi cho tự cấu phát triển và hình thành độc tố:

- * C. Hỗn hợp thức ăn giàu đạm, đường, bột
- E. Những thực phẩm nhiều protid
- A. Sữa và thực phẩm đồ hộp
- B. Thịt và các chế phẩm
- D. Thực phẩm có độ ẩm cao

38. Thực phẩm không thuận lợi cho sự phát triển của vi sinh vật:

- D. Những thực phẩm có tính kiềm
- C. Những thực phẩm ít lipid
- A. Những thực phẩm nhiều nước
- B. Những thực phẩm ít protid
- * E. Những thực phẩm quá chua, quá ngọt, quá khô, quá mặn

39. Khi bị ngộ độc thức ăn do salmonella không nên dùng kháng sinh. Lý do:

- B. Vi khuẩn đề kháng với các loại kháng sinh
- A. Tốn kém không cần thiết
- * C. Giải phóng thêm nhiều nội độc tố làm nhiễm độc nặng hơn
- D. Không điều trị bệnh cũng tự khỏi
- E. Chỉ cần súc rửa dạ dày là được

40. Tại sao thức ăn khi đã bị nhiễm salmonella mặc dù rất nặng nhưng lại khó phát hiện:

- D. Do người ăn thiếu ý thức vệ sinh cần thiết
- * A. Do protid không bị phân giải và không làm thay đổi tính chất cảm quan của thực phẩm.
- B. Do thức ăn bị nhiễm đa số là thức ăn chế biến sẵn để nguội.
- C. Do bản thân thực phẩm dễ bị nhiễm salmonella
- E. Do khi chế biến đã sử dụng những gia vị để tăng hương vị và màu sắc

41. Điều trị ngộ độc thức ăn do salmonella chủ yếu là dùng:

- C. Thuốc chống nôn, cầm ỉa chảy trong trường hợp nôn mửa và ỉa chảy nhiều.
- A. Kháng sinh, chế độ ăn kiêng.
- * B. Rửa dạ dày, gây nôn, ủ ấm, có chế độ ăn kiêng.
- E. Để tự nhiên không cần điều trị gì bệnh cũng khỏi
- D. Truyền dịch, kháng sinh.

42. Thực phẩm có nguy cơ bị ô nhiễm bởi các tác nhân sinh học, hoá học, lý học trong suốt quá trình:

- A. Bảo quản

- D. Vận chuyển và phân phối
- C. Sử dụng
- * E. Cả quá trình từ sản xuất, chế biến, phân phối vận chuyển, bảo quản và sử dụng
- B. Chế biến

43.

- * A. Giàu chất dinh dưỡng
- E. Nhiều protid
- B. Có mùi thơm hấp dẫn
- C. Hương vị thơm ngon
- Thực phẩm là môi trường thích hợp cho các vi sinh vật sinh sống và phát triển. Lý do:
- D. Có nhiệt độ và độ ẩm thích hợp

44. Trong các bệnh do ăn uống gây ra, bệnh nào chiếm tỷ lệ cao nhất:

- D. Thiếu máu dinh dưỡng
- * A. Bệnh đường ruột do nhiễm khuẩn, nhiễm độc
- C. Bệnh béo phì
- B. Bệnh suy dinh dưỡng
- E. Thiếu vitamin A

45. Vi khuẩn nhiễm vào thực phẩm không phải từ con đường này:

- B. Do thiếu vệ sinh trong quá trình chế biến, vệ sinh cá nhân không đảm bảo
- E. Bản thân thực phẩm, gia súc, gia cầm đã bị bệnh
- * D. Thực phẩm đổ hộp để quá thời hạn
- A. Đất, nước, không khí, vật dụng và dụng cụ bị nhiễm bẩn nhiễm vào thực phẩm
- C. Do bảo quản thực phẩm không vệ sinh, không che đậy cẩn thận

46. Ăn sẵn tươi có thể bị ngộ độc do có chứa:

- * C. Glucozit
- B. Solanin.
- A. Phaseolin
- E. Ceton.
- D. Aldehyt

47.

- A. Glucozit
- C. Phaseolin
- E. Soyin
- B. Alcaloid
- * D. Solanin
- Ăn khoai tây mọc mầm có thể bị ngộ độc do có chứa:

48. Glucozit có trong loại thực phẩm nào sau đây:

- D. Đậu kiểm
- A. Măng
- B. Sắn
- C. Đậu mè
- * E. Cả măng, sắn, đậu kiểm, đậu mè

49. Loại thực phẩm thực vật nào sau đây không chứa chất độc glucozit:

- * E. Khoai tây
- C. Đậu tương
- D. Đậu kiểm
- B. Măng
- A. Sắn

50. Loại thực phẩm nào sau đây trong thành phần của chúng không chứa chất độc:

- * D. Các hạt có dầu
- B. Cóc
- C. Đậu tương
- E. Khoai tây
- A. Cá nóc

51. Dễ bị nhiệt độ phá hủy và bền vững với men tiêu hóa là tính chất của:

- A. Độc tố ruột
- E. Bufotoxin
- B. Độc tố vi nấm
- D. Tetrodotoxin
- * C. Botulotoxin

52. Đun sôi thức ăn trước khi dùng là phương pháp tích cực nhất để đề phòng ngộ độc thức ăn do:

- D. Staphylococcus aureus
- * B. Salmonella
- C. Clostridium botulinum
- A. Vi khuẩn
- E. Độc tố vi nấm

53. Đun sôi thực phẩm trong 2 giờ là phương pháp chắc chắn nhất để:

- D. Khử hết các độc tố của vi khuẩn trong thức ăn
- C. Đảm bảo cho thức ăn không bị nhiễm vi khuẩn
- * B. Khử độc tố ruột
- E. Đề phòng ngộ độc do Clostridium botulinum
- A. Diệt hết tụ cầu có trong thực phẩm

54. Biện pháp xử lý khi thức ăn nghi ngờ bị nhiễm salmonella:

- E. Vứt bỏ không nên ăn
- C. Để tủ lạnh
- D. Thêm gia vị để khử mùi
- B. Hâm nóng lại thức ăn
- * A. Đun sôi lại thức ăn trong vài phút

55.

- B. Ăn ngay khi thức ăn vừa nấu xong hoặc vừa chuẩn bị xong
- A. Chọn thực phẩm tươi sạch
- E. Đun kỹ lại thức ăn thừa của bữa trước khi dùng lại
- * C. Rau quả nên rửa sơ qua và ăn tươi để không bị mất vitamin C
- D. Che đậy, bảo quản cẩn thận thức ăn sau khi nấu chín
- Để phòng ngộ độc thức ăn người tiêu dùng không nên làm điều này:

56. Đồ hộp có dấu hiệu nào sau đây được coi là nguy hiểm không nên sử dụng:

- B. Hộp sáng bóng
- A. Hộp kín
- C. Phồng cơ học
- E. Khi mở hộp lớp vecni còn nguyên vẹn
- * D. Phồng tự nhiên

57. Để chọn được thực phẩm đồ hộp đảm bảo chất lượng và an toàn không gây ngộ độc người tiêu dùng phải tránh chọn:

- B. Hộp sáng bóng, không rỉ
- A. Hộp kín, không phồng
- * C. Hộp phồng tự nhiên
- E. Còn nguyên nhãn mác
- D. Khi mở hộp, lớp vecni còn nguyên vẹn, có mùi vị đặc trưng

58. Ngộ độc do ăn cá nóc là do trong cá nóc có chứa độc tố:

- * C. Tetrodotoxin
- E. Ptoxin
- D. Botulotoxin
- B. Bufotoxin
- A. Muscarin

59. Triệu chứng lâm sàng của ngộ độc thức ăn do salmonella thường dễ phát hiện, tuy nhiên trong những trường hợp nghi ngờ, cần phải:

- E. Cho bệnh nhân ăn kiêng
- D. Điều trị kháng sinh bao vây
- A. Xét nghiệm phân và máu để tìm vi khuẩn gây bệnh

- * C. Cả xét nghiệm phân, máu để tìm vi khuẩn gây bệnh và điều tra dịch tễ, hỏi tiền sử
- B. Điều tra dịch tễ, hỏi tiền sử

60. Thời gian ủ bệnh do *Clostridium botulinum*:

- E. Vài ngày
- * C. Thường ngắn 6-24 giờ hoặc kéo dài đến 10 ngày; thời gian ủ bệnh càng ngắn bệnh càng nặng
- A. Thường ngắn 6-24 giờ
- D. Càng ngắn bệnh càng nặng
- B. Kéo dài đến 10 ngày

61. Biểu hiện lâm sàng của ngộ độc thức ăn do độc tố ruột của tụ cầu vàng rầm rộ với nôn mửa, đau bụng và ỉa chảy dữ dội kèm theo đau đầu và mạch nhanh nhưng bệnh thường khỏi sau 1-2 ngày, ít khi tử vong.

- B. Sai
- * A. Đúng

62. Nguyên nhân gây ra ngộ độc nấm là do ăn phải nấm độc vì có sự nhầm lẫn về hình dáng bên ngoài giữa nấm ăn được và nấm độc

- * A. Đúng
- B. Sai

63. Đun sôi thực phẩm trong 1 giờ là phương pháp khử độc tố ruột chắc chắn nhất

- * B. Sai
- A. Đúng

64.

- A. Đúng
- Cách nấu nướng bình thường có thể phá hủy được độc tố ruột của tụ cầu vàng
- * B. Sai

65.

- * A. Đúng
- Thời gian ủ bệnh trung bình của ngộ độc thức ăn do tụ cầu vàng là 3 giờ
- B. Sai

66. Khả năng gây ngộ độc của *Salmonella* cần 2 điều kiện:

- B----- (vi khuẩn vào cơ thể phải giải phóng ra một lượng độc tố lớn)
- * A ----- (số lượng vi khuẩn trong thức ăn phải lớn)

67. Nêu các nhóm nguyên nhân gây ra ngộ độc thức ăn:

- * C----- (Thức ăn có chứa chất độc)
- B----- (thức ăn biến chất ôi thiu)
- D----- (Các chất hóa học nhập vào thực phẩm)
- A----- (vi khuẩn và độc tố của vi khuẩn)

68. Nêu 4 nguồn chủ yếu để vi khuẩn nhiễm vào thực phẩm

- * A----- (Môi trường không đảm bảo vệ sinh)
- D----- (Bẩn thân động vật đã bị bệnh trước khi giết mổ)
- C----- (Bảo quản thực phẩm không đúng)
- B----- (Thiếu ý thức vệ sinh trong quá trình chế biến)

69. Kể 6 yếu tố chủ yếu ảnh hưởng đến sự tồn tại và phát triển của vi khuẩn trong thức ăn:

- F----- (Oxy)
- * A----- (thành phần thức ăn)
- E----- (thời gian)
- D----- (Độ ẩm)
- C----- (PH)
- B----- (Nhiệt độ)

70.

- Ở trẻ em, ngộ độc thức ăn do Salmonella thườngA người lớn, thời gian mangB; làC tại các nhà trẻ.
- C----- (nguồn lây)
- * B----- (vi khuẩn kéo dài hơn)
- A----- (nặng hơn)

71. Thức ăn gây ngộ độc do Salmonella thường có các điều kiện:A..... PH..... B, đặc biệt là thức ănC

- B----- (không acid)
- * A----- (độ ẩm cao)
- C----- (chế biến sẵn dùng làm thức ăn nguội)

72. Đối với các loại trứng vịt, ngan, ngỗng cần phải được chế biếnA..... tuyệt đối không ăn B

- * A----- (chín)
- B----- (lòng đào)

73. Nấm độc thường chứa độc tốA..... gây ngộ độc sau khi ăn B, nguyên nhân thường doC

- * B----- (vài giờ)
- C----- nhầm lẫn giữa nấm ăn được và nấm độc
- A----- (muscarin phallin, amanita)

74.

- * A----- (ướp muối)
- B----- (bảo hòa)
- Vi khuẩn salmonella chỉ chết khiA..... với nồng độ B, trong một thời gianC.....
- C----- (dài)

75.Thức ăn nghi ngờ nhiễm salmonella sau khiA..... không còn khả năng B

- * A----- (đun sôi)
- B----- (gây ngộ độc)

VỆ SINH ĂN UỐNG CÔNG CỘNG

1.Điều kiện để xây dựng một cơ sở ăn uống công cộng không cần yêu cầu này:

- C. Xa các nơi nhiễm bẩn nhiễm độc ít nhất 50m
- D. Phải xây theo một hướng nhất định
- B. Thuận lợi cho người ăn và cho việc vận chuyển lương thực, thực phẩm
- * E. Gần trường học và bệnh viện
- A. Địa điểm phải cao ráo, sạch sẽ, có đủ diện tích để bố trí các phòng

2.Địa điểm để xây dựng một cơ sở ăn uống công cộng cần đáp ứng được yêu cầu này:

- A. Rộng và đẹp
- D. Gần chợ để tiện việc mua bán vận chuyển lương thực, thực phẩm
- E. Gần đường, chợ để tiện việc buôn bán
- B. Cao ráo, sạch sẽ
- * C. Cao ráo, thoáng mát, đủ diện tích, thuận lợi cho việc mua bán và xa các khu vực bị ô nhiễm ít nhất 50m

3.Vật liệu để chế tạo các dụng cụ chứa đựng thực phẩm cần phải đạt tiêu chuẩn này:

- B. Bền và đẹp
- E. Không rỉ sét
- * A. Không chứa các chất độc dưới dạng hoà tan, không có mùi lạ, dễ làm sạch , khử khuẩn cũng như chịu được tác dụng ăn mòn của các chất khác nhau có mặt trong thực phẩm
- D. Không độc
- C. Dẫn nhiệt tốt

4.Yêu cầu vệ sinh đối với vật liệu để chế tạo các dụng cụ chứa đựng thực phẩm không bắt buộc phải đạt tiêu chuẩn này:

- A. Vật liệu phải chịu đựng tác dụng ăn mòn của các chất khác nhau có mặt trong thực phẩm
- E. Không gây mùi lạ

- * C. Đẹp mắt
- B. Không được chứa các chất độc dưới dạng hoà tan
- D. Dễ dàng làm sạch và khử khuẩn

5.Cấu tạo, hình dáng và vật liệu để chế tạo các thiết bị, dụng cụ và bát đĩa phải đảm bảo yêu cầu:

- D. Mặt ngoài phải đẹp
- A. Cấu tạo gốc tù hay tròn
- B. Dễ dàng làm sạch và khử khuẩn
- C. Tránh kết cấu gốc nhọn, góc vuông
- * E. Cấu tạo gốc tù hay tròn, dễ dàng làm sạch, khử khuẩn và mặt ngoài phải đẹp

6.Tiêu chuẩn cung cấp nước cho một người ăn / bữa:

- B. 12 - 15lít nước
- A. 10 - 12lít nước
- * D. 18 - 25lít nước
- C. 15 - 17lít nước
- E. 25 - 30lít nước

7.Phòng chế biến thực phẩm, tường phải có chiều cao:

- D. 2,5m
- A. > 3,5m
- C. 3m
- * B. >3m
- E. 2m

8.60oC là nhiệt độ thường dùng để:

- E. Rửa dụng cụ ăn uống đảm bảo vệ sinh
- A. Sát trùng chắc chắn các dụng cụ nhà bếp và bàn ăn sau khi đã rửa sạch
- B. Chế biến thức ăn đảm bảo tiêu diệt các vi sinh vật gây bệnh
- C. Nấu chín thức ăn
- * D. Giữ nóng thức ăn

9.80oC là nhiệt độ tối thiểu để:

- * A. Sát trùng chắc chắn các dụng cụ nhà bếp và bàn ăn sau khi đã rửa sạch
- D. Giữ nóng thức ăn
- C. Nấu chín thức ăn
- E. Rửa dụng cụ nhà ăn
- B. Chế biến thức ăn đảm bảo tiêu diệt các vi sinh vật gây bệnh

10.Nhân viên phục vụ ăn uống công cộng cần tuân theo yêu cầu vệ sinh cá nhân nào:

- E. Không được đeo nữ trang khi tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm
- D. Chỉ cần đeo khẩu trang là đủ

- B. Mặc đồ bình thường nhưng yêu cầu sạch sẽ
- C. Kiểm tra sức khoẻ định kỳ
- * A. Mặc quần áo bảo hộ khi sản xuất, khi chế biến thực phẩm, vệ sinh đôi tay

11. Người phục vụ ăn uống có cần đeo khẩu trang không?

- E. Không bắt buộc vì họ đã có kiểm tra sức khoẻ định kỳ rồi
- B. Nhất thiết phải đeo để phòng bệnh cho bản thân
- D. Không cần thiết phải đeo
- A. Nhất thiết phải đeo để phòng bệnh cho người ăn
- * C. Nên đeo để bảo vệ sức khoẻ cho bản thân họ và người khác

12. Bếp ăn một chiều không nhằm mục đích này:

- A. Để thuận tiện cho việc đi lại của nhân viên phục vụ
- D. Để tăng hiệu quả sản xuất
- B. Để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm
- * E. Thuận tiện cho người ăn
- C. Để sản xuất theo dây chuyền

13. Cách rửa bát đĩa nào sau đây là đúng?

- A. Rửa nước ấm với xà phòng rồi rửa lại bằng nước lạnh
- D. Rửa nước lạnh với xà phòng rồi tráng lại bằng nước sôi
- E. Loại bỏ thức ăn còn thừa, rửa với xà phòng và nước ấm
- B. Chỉ cần rửa với nước nhiều lần
- * C. Rửa một nước để loại bỏ thức ăn thừa sau đó rửa lại bằng nước ấm với xà phòng rồi rửa sạch lại bằng nước nóng

14. Phương pháp sát trùng chắc chắn các dụng cụ nhà ăn là xử lý bằng:

- B. Xà phòng
- A. Hoá chất
- C. Nước sạch
- E. Nhiệt độ $\geq 700^{\circ}\text{C}$
- * D. Nhiệt độ $\geq 800^{\circ}\text{C}$

15. Một cơ sở ăn uống công cộng phải được xây dựng cách xa các nơi nhiễm bẩn, nhiễm độc ít nhất là:

- B. 20 mét
- * C. 50 mét
- A. 10 mét
- E. 1000 mét
- D. 100 mét

16. Hạn chế tối đa sử dụng các đồ dùng chứa đựng thực phẩm làm bằng:

- D. Các loại men sứ
- A. Kim loại
- C. Các loại men sắt
- * E. Gốm
- B. Nhựa dẻo tổng hợp

17. Hàm lượng chì $> 0,5\%$ và asen $> 0,03\%$ là cấm dùng khi sử dụng các dụng cụ chứa đựng thực phẩm được làm từ:

- D. Các loại men sứ
- C. Các loại men sắt
- B. Nhựa dẻo tổng hợp
- * E. Đồng, kẽm, sắt
- A. Kim loại

18. Kiến trúc xây dựng phòng sản xuất của cơ sở ăn uống công cộng không đòi hỏi yêu cầu này:

- * E. Phải đảm bảo chế độ về nhiệt độ và độ ẩm nhất định
- C. Trên bếp phải có hệ thống thông khói và thoát hơi nước ra ngoài
- B. Hành lang từ kho đến phòng sản xuất rộng 1,5m
- A. Tường có chiều cao trên 3m
- D. Sàn không trơn và có độ dốc thích hợp

19. Sắt và gang không thích hợp để chế tạo dụng cụ bàn ăn vì lý do:

- C. Độc
- * A. Hoà tan được trong các acid yếu làm thực phẩm có màu nâu nhạt chỗ tiếp xúc, muối sắt tạo ra sẽ làm biến đổi các sắc tố thực phẩm
- E. Không đẹp mắt
- B. Nặng nên khó sử dụng
- D. Dẫn nhiệt cao nên rất nóng khi cầm vào chúng để ăn thức ăn

20. Nhôm được coi là vật liệu tốt được dùng để chế biến nấu nướng thực phẩm vì lý do:

- A. Nhẹ và bền
- D. Bị rỉ dưới tác dụng của muối ăn
- C. Dẫn nhiệt cao
- * E. Nhẹ và bền, dẫn nhiệt cao và không độc
- B. Hợp chất của nhôm không độc

21. Chỉ sử dụng đồ sành, sứ khi nhiệt độ nung trong quá trình sản xuất phải đạt nhiệt độ tối thiểu để không thôi các kim loại nặng ra thức ăn, nhiệt độ đó là:

- E. 15000C
- C. 11000C
- * D. 1200oC
- B. 10000C
- A. 9000C

22.Cấm dùng dụng cụ làm bằng đồng, kẽm, sắt khi trong thành phần của chúng có chứa:

- A. Chì > 0,5%. Asen > 0,05%
- E. Chì < 0,5% và Asen < 0,03%
- B. Chì > 0,5%. Asen > 0,04%
- * C. Chì > 0,5% và Asen > 0,03%
- D. Chì < 0,5% và Asen > 0,03%

23.Không tuyển những người có mắc bệnh nào sau đây vào làm việc ở một cơ sở ăn uống công cộng:

- * A. Lao
- B. Viêm loét dạ dày tá tràng
- E. Đái đường
- C. Viêm đa khớp dạng thấp
- D. Hen suyễn

24.Chỉ cho phép những công nhân được tiến hành các quá trình kỹ thuật khi:

- E. Có trình độ chuyên môn cao
- C. Nắm vững tất cả các quy trình kỹ thuật sản xuất
- * D. Có hiểu biết tối thiểu về vệ sinh và tuân thủ các quy phạm vệ sinh cần thiết của sản xuất
- B. Tuân thủ các quy phạm vệ sinh cần thiết của sản xuất
- A. Có hiểu biết tối thiểu về vệ sinh

25.Quá trình sản xuất thực phẩm cần tuân thủ những nguyên tắc vệ sinh nào sau đây:

- D. Thực phẩm bị hỏng nhưng còn tái chế được thì nên tái chế lại
- B. Nước dùng để chế biến thực phẩm phải đảm bảo vệ sinh theo quy định
- E. Thiết bị, dụng cụ chứa đựng thực phẩm, nơi sản xuất phải dùng thuốc tẩy trùng
- * C. Nguyên liệu phải có nguồn gốc an toàn và nước dùng để sản xuất chế biến thực phẩm phải đảm bảo vệ sinh theo quy định
- A. Nguyên liệu phải có nguồn gốc an toàn

26.Có nhiều loại thực phẩm có thể hút mùi lạ trong không khí và giữ mùi đó rất lâu làm giảm giá trị dinh dưỡng khi:

- * B. Bảo quản trong phòng kém thông thoáng
- C. Phòng chứa thực phẩm không ngăn nắp
- E. Bảo quản trong phòng lạnh quá lâu
- A. Bảo quản chung các loại thực phẩm trong một phòng
- D. Phòng chứa thực phẩm ẩm ướt

27.Trong phòng ướp lạnh để bảo quản thực phẩm, cần phải đảm bảo chế độ:

- C. Không khí nhất định
- D. Nước nhất định
- A. Nhiệt độ nhất định

- B. Độ ẩm nhất định
- * E. Nhiệt độ và độ ẩm nhất định

28. Bảo quản thực phẩm là nhằm mục đích:

- E. Tiêu diệt hết các vi khuẩn gây bệnh
- A. Tăng khả năng đông hoá và hấp thu thức ăn của cơ thể
- * C. Giữ nguyên giá trị dinh dưỡng của thực phẩm trong một thời gian dài
- B. Tăng sức hấp dẫn
- D. Làm tăng hoạt tính của các men mô

29. Bảo quản thực phẩm không nhằm mục đích này:

- * D. Làm tăng hoạt tính của các men mô
- E. Làm giảm hoạt tính của các men mô
- C. Giữ nguyên giá trị dinh dưỡng của thực phẩm trong một thời gian dài
- A. Hạn chế sự phát triển của vi khuẩn
- B. Ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn

30. Mục đích bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thấp:

- C. Có thể giữ cho tất cả thực phẩm không hư hỏng
- * B. Làm hạn chế và ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn gây bệnh do đó có thể giữ thực phẩm được lâu dài
- E. Giữ cho thực phẩm được thơm ngon
- D. Giữ được các Vitamin có trong thực phẩm
- A. Diệt được tất cả các vi khuẩn gây bệnh có trong thực phẩm

31. Vì sao bát đĩa thìa dũa cần đẹp ?

- C. Để giúp người ăn có ý thức giữ gìn không làm mất, làm hỏng
- * B. Để tạo cảm giác ăn ngon miệng
- E. Để dễ dàng rửa sạch
- D. Để bày trí bàn ăn cho đẹp
- A. Để tránh mắc các bệnh đường tiêu hoá

32. Khi bảo quản thực phẩm cần hiểu rõ các tính chất của nó để có cách bảo quản thích hợp. Tính chất nào sau đây của thực phẩm là không cần quan tâm:

- * D. Dễ hoà tan
- C. Dẫn nhiệt kém
- E. Dễ hút nước
- A. Dễ bị oxy hoá
- B. Dễ bị nhiễm trùng

33. Để riêng rẽ thực phẩm sống và thực phẩm chín nhằm mục đích:

- C. Để thuận lợi khi chế biến và sử dụng

- * B. Để không lan các mầm bệnh từ thực phẩm sống sang thực phẩm chín
- D. Để dễ lựa chọn thực phẩm
- A. Để khi ăn không có mùi vị lạ do thực phẩm sống trộn lẫn vào
- E. Để giữ cho thực phẩm được tươi lâu

34. Trước khi đưa vào sản xuất hay chế biến, thực phẩm cần phải được:

- * D. Chế biến sơ bộ
- B. Hoà tan trong nước
- C. Loại bỏ các phần khó tiêu
- A. Khử trùng
- E. Rửa sạch

35. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ càng thấp càng tốt được áp dụng đối với:

- E. Tất cả các loại thực phẩm
- B. Thực phẩm giàu chất dinh dưỡng
- D. Thịt và cá
- C. Sữa và nước ép trái cây
- * A. Các thực phẩm có độ ẩm cao

36. Các thực phẩm có độ ẩm cao là môi trường rất tốt cho các vi khuẩn phát triển, do đó cần bảo quản ở nhiệt độ:

- C. Luôn luôn phải giữ trên 60°C
- A. Càng cao càng tốt
- * B. Càng thấp càng tốt
- D. Bình thường
- E. 100°C

37. Đối với thực phẩm đã chế biến nhưng chưa sử dụng ngay (trong vòng 2 giờ) cần phải được bảo quản bằng cách:

- C. Giữ lạnh < 5°C
- B. Giữ nóng ở nhiệt độ trên 60°C
- A. Đậy kín
- D. Ướp đá
- * E. Tùy loại thực phẩm có thể dùng một trong 3 biện pháp đậy kín, giữ ở nhiệt độ > 60°C hoặc < 5°C

38. Phương pháp thanh trùng kiểu Pasteur thường áp dụng với loại thực phẩm nào sau đây:

- A. Thịt, cá
- * D. Sữa tươi và nước ép quả
- E. Dầu mỡ
- C. Rau quả
- B. Trứng, sữa

39.Nhiệt độ lý tưởng để bảo quản thực phẩm có thể giữ nguyên chất lượng và thành phần dinh dưỡng của đa số thực phẩm là:

- E. 20 - 25oC
- B. 5 - < 10oC
- * A. < 5oC
- D. 15 - < 20oC
- C. 10 - < 15oC

40.Yếu tố ảnh hưởng rõ nhất đến sự tồn tại của vi khuẩn trong thức ăn là:

- * B. Nhiệt độ
- A. Thành phần thực phẩm
- E. PH của thực phẩm
- C. Thời gian bảo quản
- D. Độ ẩm

41.Nhiệt độ để giữ nóng thực phẩm là:

- * C. 60 oC
- E. 100oC
- A. 40oC
- B. 50oC
- D. 80oC

42.Bảo quản thực phẩm bằng cách lên men tạo acid hữu cơ thường có pH từ

- B. ≤ 3
- * C. ≤ 4
- D. ≤ 5
- E. ≤ 6
- A. ≤ 2

43.Gia công nấu nướng thực phẩm không nhằm mục đích này:

- * E. Giữ cho thực phẩm được tươi lâu
- C. Bảo quản tối đa các chất dinh dưỡng quý
- D. Sát trùng nguyên liệu có khả năng bị nhiễm trùng
- B. Tăng khả năng đồng hoá
- A. Làm cho thực phẩm có tính cảm quan thơm ngon

44.Làm cho thực phẩm có tính cảm quan thơm ngon là mục đích của việc:

- E. Sử dụng thực phẩm
- B. Bảo quản thực phẩm
- A. Lựa chọn thực phẩm
- * C. Nấu nướng, chế biến thực phẩm
- D. Phân loại thực phẩm

45.Yêu cầu quan trọng nhất khi chọn mua thực phẩm là :

- * C. Tươi và sạch
- D. Giá cả cao để có chất lượng tốt
- A. Giá rẻ
- E. Tươi sống
- B. Nhiều

46.Nước lạnh và nước đá có làm chết vi trùng được không?

- D. Làm ngừng sự phát triển của vi khuẩn và các loại ký sinh trùng gây bệnh
- A. Làm chết các vi trùng gây bệnh đường ruột
- * C. Chỉ làm ức chế sự phát triển của vi trùng
- E. Các vi khuẩn vẫn hoạt động bình thường
- B. Làm chết tất cả các loại vi trùng

47.Thức ăn đường phố được hiểu đó là những thức ăn, đồ uống:

- D. Được bán do những người gánh hàng rong trên đường phố
- A. Đã làm sẵn và bán tại các nơi đông người qua lại
- * E. Đã làm sẵn hoặc được chế biến nấu nướng tại chỗ và được bày bán trên đường phố hay những nơi công cộng
- C. Được bày bán trên đường phố hay những nơi công cộng
- B. Được chế biến nấu nướng tại chỗ

48.Nguyên nhân làm cho thức ăn đường phố có nguy cơ ô nhiễm cao là do:

- E. Sử dụng quá nhiều nước đá về mùa hè
- C. Quá nhiều người mua nên không đủ thời gian chế biến và rửa kỹ các dụng cụ
- D. Sử dụng các nguyên liệu rẻ tiền
- * B. Không được che đậy, bảo quản cẩn thận hoặc bảo quản không đúng quy định
- A. Có quá nhiều loại thực phẩm nên khó chế biến kỹ

49.Yêu cầu vệ sinh đối với thức ăn đường phố:

- D. Để lẫn lộn các loại thức ăn để khi bán cho tiện
- A. Thức ăn chín phải được bày bán trong tủ kín
- * E. Thức ăn chín phải được bày bán trong tủ kính và được bao gói hợp vệ sinh
- B. Thức ăn phải được bày bán trên giá cao $\geq 40\text{cm}$
- C. Thức ăn phải được bao gói cẩn thận

50.Thức ăn chế biến sẵn hoặc còn thừa nên bảo quản như thế nào:

- C. Để ở phòng ăn nhưng không đậy để thoáng khí
- B. Để ở phòng ăn và đậy lại
- * E. Tùy trường hợp có thể để tủ kính, giữ ở nhiệt độ $> 60^{\circ}\text{C}$ hoặc $< 50^{\circ}\text{C}$
- A. Để trong tủ lạnh
- D. Để trong tủ kín

51.Yêu cầu vệ sinh đối với thức ăn đường phố không đòi hỏi yêu cầu này:

- D. Hạn chế vận chuyển xa, dụng cụ vận chuyển phải sạch, vệ sinh
- B. Dùng nước sạch để rửa dụng cụ và chế biến thức ăn
- A. Sử dụng nguyên liệu tươi sống
- E Nơi bán hàng phải có tủ kính, giá cao trên 60cm để cách ly nguồn ô nhiễm
- * C. Nơi bán hàng phải cách xa khu vực chế biến, nấu nướng

52.Nơi bán hàng phải có tủ kính, giá cao trên 60cm là yêu cầu vệ sinh đối với:

- * C. Thức ăn đường phố
- D. Gánh hàng rong
- E. Nơi bán thực phẩm sống
- B. Một cơ sở ăn uống công cộng
- A. Một cơ sở sản xuất thực phẩm

53.Người chế biến và bán thức ăn đường phố không nên làm điều này:

- D. Khi có bệnh truyền nhiễm không nên bán hàng
- E. Được tập huấn các kiến thức tối thiểu về vệ sinh an toàn thực phẩm
- * B. Mặc trang phục bình thường
- A. Rửa tay và giữ bàn tay sạch trong suốt quá trình chế biến và bán hàng
- C. Sử dụng trang thiết bị chuyên dụng khi bán hàng

54.Nhân viên nhà ăn phải tránh:

- A. Đụng vào thực phẩm
- C. Ho và hắt hơi khi chế biến thực phẩm
- * B. Để tay tiếp xúc với thực phẩm, nhất là thực phẩm đã chế biến
- E. Đeo nữ trang khi chế biến và bán thực phẩm
- D. Nói chuyện trong khi chế biến và bán thực phẩm

55.Yêu cầu vệ sinh đối với nguyên liệu (tìm chỗ sai):

- * B. Không được hoà tan
- D. Không bị nhiễm các tác nhân gây bệnh
- C. Không có dấu hiệu đã bị biến đổi nguy hại cho sức khoẻ
- E. Tươi
- A. Không có mùi vị khác thường

56.Men sắt rất bền đối với tác động hoá học và cơ học cũng như chịu nhiệt cao do đó nó là vật liệu phủ rất tốt về phương diện vệ sinh

- B. Sai
- * A. Đúng

57.Các nhân viên trực tiếp tiếp xúc với thực phẩm, hàng tháng phải được kiểm tra sức khoẻ một lần, xét nghiệm phân để tìm ký sinh trùng

- B. Sai
- * A. Đúng

58. Nguyên nhân làm thức ăn đường phố có nguy cơ ô nhiễm cao là do cộng đồng chưa nhận thức được đầy đủ các mối nguy hiểm tiềm tàng trong thức ăn đường phố

- B. Sai
- * A. Đúng

59. Khi bảo quản thực phẩm cần hiểu rõ các tính chất của nó để có cách bảo quản thích hợp.

- B. Sai
- * A. Đúng

60. Vật liệu để chế tạo các dụng cụ nhà ăn phải chịu được tác dụngA..... đồng thời.....B.....

- * A----- (ăn mòn của các hóa chất có mặt trong thực phẩm)
- B----- (mặt ngoài phải đẹp)

61. Nhân viên nhà ăn phải tránhA..... tiếp xúc với thực phẩm, nhất là thực phẩm đãB.....

- B----- (chế biến)
- * A----- (để tay)

62. Không được phép đặt các ống thoát nước trên phòngA.....vàB.....

- * A----- (sản xuất)
- B----- (phòng lạnh)

63. Hướng của các phòng phải theo qui định: Nhà bếp và phòng sản xuấtA....., phòng ănB.....

- B----- (hướng nam)
- * A----- (hướng bắc)

64. Khi bảo quản thực phẩm, người ta áp dụng các phương pháp để hạn chế và ngăn chặn sự phát triển củaA..... và trong một số trường hợp cảB.....

- B----- (làm giảm hoạt tính của các men mô)
- * A----- (vi khuẩn)

65. Thanh trùng kiểu Pasteur là đun nóng thực phẩm ở nhiệt độ khoảngA.....rồiB.....được áp dụng đối vớiC.....

- B----- (làm lạnh đột ngột < 50°C)
- * A----- (70-90°C)
- C----- (sữa, nước ép quả)

66. Giữ nóng thực phẩm là ở nhiệt độA.....ở nhiệt độ này sẽB.....

- * B----- (kìm hãm sự phát triển của vi khuẩn)
- A----- (600C)

67. Nêu các phương pháp làm sạch và rửa dụng cụ nhà ăn:

- D----- (Sát trùng với nhiệt độ tối thiểu 800C)
- * A----- (làm sạch sơ bộ với nước sạch và xà phòng)
- B----- (rửa xà phòng với nước ấm)
- C----- (rửa lại với nước sạch)

68. Phẩm chất thực phẩm về mặt vệ sinh phụ thuộc vào 5 điều kiện:

- E----- (khi bán thực phẩm)
- A----- (vệ sinh khi bảo quản)
- C----- (chất lượng của nguyên liệu)
- D----- (vệ sinh khi vận chuyển)
- * B----- (vệ sinh khi chế biến)

69. Nêu 5 yêu cầu vệ sinh đối với nguyên liệu:

- E----- Không bị nhiễm bất kỳ chất độc hại nào
- * A----- Có thành phần hóa học là thuộc tính của chúng
- C----- Không có dấu hiệu đã bị biến đổi nguy hại cho sức khỏe
- D----- Không bị nhiễm các tác nhân gây bệnh VK, KST
- B----- Không có mùi vị khác thường

70. Kể tên 4 tính chất của thực phẩm cần lưu ý khi bảo quản:

- D----- (dễ hút nước)
- B----- (dễ bị nhiễm trùng)
- * A----- (dễ bị oxy hóa)
- C----- (dẫn nhiệt kém)

71. Kể tên 6 phương pháp bảo quản thực phẩm thông thường:

- D----- (sấy khô, khử nước)
- E----- xông khói
- F----- Bảo quản bằng các chất sát khuẩn
- C----- (bảo quản bằng acid thực phẩm)
- * B----- (thay đổi nhiệt độ)

72. Mục đích gia công nấu nướng thực phẩm:

- C----- (Bảo quản tối đa các chất dinh dưỡng quý)
- * A----- (làm thực phẩm có tính cảm quan thơm ngon)
- D----- (Sát trùng nguyên liệu có khả năng bị nhiễm trùng)

- B----- (tăng khả năng đồng hóa)

73.Lợi ích của thức ăn đường phố:

- B----- (rẻ tiền)
- * A----- (thuận lợi)
- D----- Tạo công ăn việc làm)
- C----- (đa dạng, hấp dẫn)