##### Bài 31: TRAO ĐỔI NƯỚC VÀ CHẤT DINH DƯỠNG Ở ĐỘNG VẬT

**I. TRẮC NGHIỆM:**

##### Câu 1.<NB> Trong thức ăn, những chất dinh dưỡng nào cần được biến đổi thành các chất đơn giản hơn để cơ thể dễ hấp thụ:

A.Cacbohyđrate, protein, lipid

 B.Protein, lipid, vitamin

C. Vitamin, Cacbohyđrate, muối khoáng

D.Nước, muối khoáng, vitamin

**Câu 2<NB>. Động vật thu nhận thức ăn từ môi trường ngoài chủ yếu thông qua hoạt động nào?**

A. Thở B.Ăn C. Uống D.Ăn và uống

**Câu 3<NB>. Con đường thu nhận và tiêu hóa thức ăn ở người gồm mấy giai đoạn?**

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

**Câu 4<NB>. Nơi hấp thụ nước nhiều nhất trong ống tiêu hóa là:**

A. thực quản B. dạ dày C. ruột non D. ruột già

**Câu 5.<NB> Việc vận chuyển các chất trong cơ thể động vật do hệ cơ quan nào phụ trách**

A.Hệ tuần hoàn B. Hệ bài tiết

C.Hệ tiêu hóa D.Hệ nội tiết

**Câu 6<TH>.Phát biểu nào sau đây là đúng nhất về vòng tuần hoàn lớn:**

 A. Vòng tuần hoàn lớn đưa máu giàu O2 và các chất bài tiết đến các cơ quan để nuôi dưỡng cơ thể, nhận các chất dinh dưỡng và khí CO2 trở về tim.

B. Vòng tuần hoàn lớn đưa máu giàu khí CO2 và các chất dinh dưỡng đến các cơ quan để nuôi dưỡng cơ thể, nhận các chất bài tiết và khí O2 trở về tim

C. Vòng tuần hoàn lớn đưa máu chứa khí CO2 và các chất bài tiết đến các cơ quan để nuôi dưỡng cơ thể, nhận máu giàu khí O2 và các chất dinh dưỡng trở về tim

D. Vòng tuần hoàn lớn đưa máu giàu O2 và các chất dinh dưỡng đến các cơ quan để nuôi dưỡng cơ thể, nhận các chất bài tiết và khí CO2 trở về tim

**Câu 7.<TH> Nguyên nhân dẫn tới sâu răng là do?**

A. Ăn thức ăn có chứa nhiều dầu mỡ, mỗi ngày đánh răng 2 lần.

B. Ăn thức ăn chứa nhiều đường và vệ sinh răng miệng không đúng cách

C. Ăn nhiều thịt, vệ sinh răng miệng thường xuyên

D. Ăn thức ăn chứa nhiều canxi, mỗi ngày đánh răng 1 lần

**Câu 8<TH>. Để cơ thể sinh trưởng và phát triển tốt cần:**

A. Ăn nhiều thịt, không ăn rau xanh.

B. Ăn nhiều chất xơ, bớt thức ăn chứa nhiều đạm

C. Ăn uống đủ chất, đa dạng về loại thức ăn và đảm bảo vệ sinh ăn uống

D. Thích gì ăn đấy.

**Câu 9<TH>. Thiếu vitamin A, cơ thể mắc loại bệnh nào?**

A. Khô mắt B. Quáng gà

C. Khô mắt, quáng gà D. Không có biểu hiện

**Câu 10<VDC>. Bạn An nặng 30 kg. Dựa theo khuyến nghị của Viện dinh dưỡng quốc gia, thể tích nước bạn An cần cung cấp cho bản thân mỗi ngày là:**

A. 700 ml B. 1200 ml C. 40 ml D. 288 ml

**II. TỰ LUẬN:**

**Câu 1: <NB>** quan sát Hình 31.5, mô tả con đường vận chuyển các chất ở động vật và người.



**Trả lời:**

Ở người, các chất được vận chuyển theo hai vòng tuần hoàn:

- Vòng tuần hoàn nhỏ đưa máu đỏ thẫm nghèo O2 từ tim đến phổi, tại đây máu nhận O2 và thải ra CO2 trở thành máu đỏ tươi và trở về tim.

- Vòng tuần hoàn lớn đưa máu đỏ tươi giàu O2 và các chất dinh dưỡng đi nuôi cơ thể. Tại các tế bào, mô, cơ quan, máu nhận các chất bài tiết và CO2 trở thành máu đỏ thẫm và trở về tim.

**Câu 2: <NB> Em hãy mô tả con đường thu nhận thức ăn trong ống tiêu hóa ở người?**

**Trả lời:**

Con đường thu nhận và tiêu hóa thức ăn trong ống tiêu hóa ở người:

- Con người thu nhận thức ăn từ môi trường bên ngoài chủ yếu thông qua hoạt động ăn và uống.

- Các chất dinh dưỡng có trong thức ăn như carbohydrate, protein, lipid,… cần được biến đổi thành các chất đơn giản mà cơ thể có thể hấp thụ được nhờ hoạt động tiêu hóa trong ống tiêu hóa. Sau đó, các chất dinh dưỡng đơn giản này sẽ được hấp thụ vào máu.

- Các chất cặn bã còn lại không được cơ thể hấp thụ sẽ được thải ra ngoài dưới dạng phân qua hậu môn.

**Câu 3 <TH> Em có thể bổ sung nước cho cơ thể bằng những cách nào?**

**Trả lời:**

Các cách bổ sung nước cho cơ thể:

- Uống nước.

- Ăn những đồ ăn có chứa nhiều nước như hoa quả mọng nước,…

- Trong những trường hợp bệnh lí, có thể bổ sung nước bằng cách truyền nước theo sự theo dõi và thực hiện của bác sĩ.

**Câu 4<VD> Giải thích vì sao chúng ta nên ăn đa dạng các loại thức ăn mà không nên chỉ ăn một loại thức ăn dù loại thức ăn đó rất bổ dưỡng.**

**Trả lời:**

Chúng ta nên ăn đa dạng các loại thức ăn mà không nên chỉ ăn một loại thức ăn dù loại thức ăn đó rất bổ dưỡng vì:

- Mỗi loại thức ăn chỉ chứa một số loại chất dinh dưỡng nhất định.

- Cơ thể cần đầy đủ các loại chất dinh dưỡng để có thể sinh trưởng và phát triển bình thường.

→ Nếu chỉ ăn một loại thức ăn thì cơ thể sẽ có nguy cơ thiếu hụt chất dinh dưỡng dẫn đến cơ thể sẽ không thể sinh trưởng và phát triển bình thường, thậm chí có thể mắc bệnh tật.

 **Câu 5 <VDC>**. **Bạn Tấn cao 1m 40, nặng 50kg, theo khuyến nghị của Viện dinh dưỡng quốc gia năm 2012. Trẻ em ở tuổi vị thành niên cần 40ml nước/ 1kg thể trọng em hãy tính toán và đưa ra lời khuyên cho bạn Tấn về nhu cầu cung cấp nước và chế độ ăn uống hàng ngày cho bản thân bạn Tấn để bạn có một cơ thể khỏe mạnh.**

**Trả lời** Nhu cầu cung cấp nước hàng ngày cho bạn Tấn là: 50 x 40 = 2000 ml = 2 lít nước.

Lời khuyên cho bạn Tấn: Cần uống đủ 2 lít nước trong 1 ngày, ăn uống hợp lí, hạn chế ăn nhiều chất chứa đường để tránh tình trạng béo phì, luyện tập thể thao thường xuyên để có cơ thể khỏe mạnh.