

PHẦN TỰ LUẬN: 3,0 điểm

Câu	Nội dung	Điểm		
1		1,00		
	Chúng ta nên bổ sung protein cho cơ thể từ nhiều loại thức ăn khác nhau vì: - Có khoảng 20 loại amino acid tham gia cấu tạo nên protein. Trong số này có 9 loại amino acid không thay thế do cơ thể người không tự tổng hợp được mà phải lấy từ thức ăn. Khi protein được đưa vào sẽ được các enzyme phân giải thành các amino acid để hấp thụ tạo ra loại protein đặc thù cho cơ thể người.	0,5		
	- Mà mỗi loại thực phẩm chỉ chứa một số loại amino acid với hàm lượng nhất định nên để cung cấp được tất cả amino acid về cả số lượng và số loại cần cho tổng hợp protein thì cần bổ sung từ nhiều nguồn thực phẩm khác nhau.	0,5		
2		1,00		
	Phân biệt DNA và RNA			
	Tiêu chí phân biệt	DNA	RNA	2 tiêu chí đầu 0,25.

	lượng năng lượng hấp thu và lượng năng lượng sử dụng, thông qua các biện pháp: + Theo dõi cân nặng và lượng năng lượng tiêu thụ + Ăn uống lành mạnh, cân đối + Tạo thói quen ăn đúng giờ, không thức quá khuya + Tập thể dục thường xuyên để duy trì cân nặng + Kiểm soát stress để tránh tăng cân + Hạn chế uống rượu, bia, các chất kích thích, chất độc hại để duy trì cân nặng + ...	
--	---	--
