

ĐỀ THI HỌC KÌ 2 – ĐỀ SỐ 2
MÔN: TIẾNG ANH 11 BRIGHT



BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM

I. LISTENING

A nutritionist is talking about carnivore diets. Listen and decide if each of the statements is T (True) or F (False).

1. Only meat is accepted in carnivore diets.
2. It has been proven that carnivore diets can harm the body.
3. A diet with more protein and fewer carbohydrates can help lose weight.
4. We don't have to cut off carbohydrates to control blood sugar.
5. A perfect diet should include foods from various food groups.

II. LANGUAGE

Choose the word that has the underlined part pronounced differently from the others.

6. A. fear B. hear C. appear D. year
7. A. sugar B. runner C. hunger D. upset

Choose the word that has a stress pattern different from the others.

8. A. injure B. relax C. apply D. destroy
9. A. together B. regular C. sociable D. positive

Choose the best option for each of the questions.

10. Patients _____ take some antibiotics to help treat an earache, or it could get worse.
A. should B. had better C. have to D. must
11. Consuming too much salt may increase the _____ of high blood pressure.
A. problem B. danger C. threat D. risk
12. If one or more of these symptoms develop, such as _____ of breath and chest pain, call your local emergency number immediately.
A. short B. shortly C. shortness D. shorter
13. You should eat more _____ like salmon because they are good for your brain and heart.
A. seafood B. meat C. dairy products D. insects
14. **Alfred:** You enjoy the sports club, don't you? - **Bruce:** _____, but it'd be better if there were more members.
A. I do B. I don't agree C. I'll try this sport D. I see
15. There was a slight decrease in his _____ after a week of dieting.
A. health B. mind C. skin D. weight
16. Taking deep _____ can improve your anxiety and depression.
A. breath B. breathe C. breaths D. breathing

17. Walking for 2.5 hours a week can cut your risk _____ heart disease.

- A. at B. of C. in D. on

18. **Suzanna:** Thank you very much for your fitness instruction. - **Mia:** _____

- A. It's quite OK. B. That's right. C. I'd love to. D. My pleasure.

19. Amelia, _____ used to eat meat and poultry, is a vegetarian now.

- A. which B. that C. who D. whose

20. _____ a course of meditation last year, Catherine decided to teach her friends how to meditate.

- A. Taking B. Having taken C. Took D. Take

III. READING

Read a text about micronutrients. Choose the best option for each of the blanks.

Micronutrients, including vitamins and minerals, are important to the body because they help it to perform a variety of normal functions. However, those nutrients have to be obtained from the food we eat (21) _____ our bodies are unable to create them.

The majority of vitamins and minerals required for good health are included in a diet (22) _____ contains lots of fruits, vegetables, whole grains, lean protein and healthy fats. However, not everyone is able to maintain a healthy diet. When a diet is unable to meet a person's (23) _____ needs for a period of time, that person ought to take supplements, which are pills containing a variety of vitamins and minerals. However, those who often take supplements should keep in mind that the best way to receive all the vitamins they need is (24) _____ a balanced varied diet. In some circumstances, such as pregnancy, limited diets and particular health conditions, it could be acceptable to take multivitamins. Moreover, the people taking supplements (25) _____ be careful not to go above what has been recommended by the doctor because consuming too much of any vitamin might have negative health effects. Therefore, it's necessary to see a doctor before taking any multivitamins.

21. A. so B. so that C. if D. because
 22. A. that B. whose C. who D. when
 23. A. nutrition B. nutritional C. nutrient D. nutritionist
 24. A. to B. on C. from D. by
 25. A. had better B. mustn't C. can D. could

Read a text about calories. Choose the best answer to each of the questions.

CALORIES

A calorie, usually associated with food items, is a unit of energy or heat. Nearly every kind of food and drink product contains calories, and some may have more calories than others. Calories are important as they contain the energy needed for a human to survive, including breathing, moving and pumping blood. Humans need to eat in order to get energy from the calories in their daily food, so they eat all types of foods with a wide variety of ingredients, vitamins, nutrients, and other substances that are helpful for the body.

Recently, people have paid more attention to the number of calories, which is measured by how much potential energy the food contains. For example, 1 gram of carbohydrates or 1 gram of protein has 4 calories while a gram of fat has 9 calories. Therefore, a person can determine the amount of energy based on the number of carbohydrates, fats and proteins that the food product contains.

Each person also has a different number of calories needed although approximately 2000 calories are suggested as the average number for most adults per day. The numbers of calories that people need each day differs depending on their height, muscles, gender, age, and activity level. If a person takes in more calories than needed, that person will often become overweight. In contrast, if a person does not get enough calories needed for their body, they will usually lose weight. Hence, counting calories is a good way to help people reach and maintain their weight and fitness goals, as it involves tracking how much energy is going into the body each day.

26. Which of the following does the word **associated** in paragraph 1 refer to?

- A. connected B. consumed C. needed D. digested

27. Which of the following is NOT true according to the text?

- A. Calories are a unit of energy.
 B. A gram of fat and a gram of protein have the same number of calories.
 C. The number of calories needed for every person is different.
 D. Taking more calories than needed can make a person gain weight.

28. How can people count calories of what they eat?

- A. by looking for the suitable kind of food B. by finding out how to cook the food
 C. by measuring the food weight D. by finding the ingredients of the food

29. Which of the following factors affects the number of calories people need?

- A. how old they are B. how heavy they are
 C. how much they know about nutrition D. how they achieve their fitness goals

30. Which of the following is NOT mentioned in the text?

- A. Some types of food may have more calories than others.
 B. The average number of calories most people need is about 2,000 per day.
 C. Not all calories from foods are healthy.
 D. A person can decide on the amount of energy from the food he eats.

IV. WRITING

Write the second sentence so that it has a similar meaning to the first one. Use the word in the box.

31. The instruction says that children under five years old are not allowed to take this medication. (MUSTN'T)

=> _____.

32. If a young child does not react to certain sounds, he / she may have an earache. (SUFFERING)

=> _____.

33. Nuts and seed may support weight loss due to their high content of fiber. (BECAUSE)

=> _____.

34. Teenagers shouldn't consume many sugary foods. (AVOID)

=> _____.

35. Let's use a smartphone app called MyFitness Pal to calculate our daily calories intake. (WHY)

=> _____.

36. A health management app called MyChart can assist individuals in monitoring their own health conditions. (WHICH)

=> _____.

Rearrange the words or phrases to make meaningful sentences.

37. say/ eat/ should/ Doctors/ diet./ that/ we/ a/ balanced

=> _____.

38. 14-week/ on/ Internet./ I/ programme/ chose/ a/ running/ the

=> _____.

39. between/ beneficial/ study/ managing stress./ relaxation/ A balance/ and/ is/ in

=> _____.

40. not/ supermarkets/ throw/ I believe/ expired food./ that/ should/ away

=> _____.

-----THE END-----

HƯỚNG DẪN GIẢI

Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiaihay.com

1. F	6. B	11. D	16. C	21. D	26. A
2. F	7. A	12. C	17. B	22. A	27. B
3. T	8. A	13. A	18. D	23. A	28. C
4. T	9. A	14. A	19. C	24. C	29. A
5. T	10. B	15. D	20. B	25. A	30. C

31. Children under five years old mustn't take this medication.
32. A young child suffering from an earache may not react to certain sounds.
33. Nuts and seeds may support weight loss because of their high content of fiber.
34. Teenagers should avoid consuming many sugary foods.
35. Why don't we use a smartphone app called MyFitness Pal to calculate our daily calorie intake?
36. A health management app which is called MyChart can assist individuals in monitoring their own health conditions.
37. Doctors say that we should eat a balanced diet.
38. I chose a 14-week running programme on the Internet.
39. A balance between relaxation and stress management is beneficial in study.
40. I believe supermarkets should not throw away expired food.

HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT

Bài nghe

There are many popular types of diets, some of which are carnivore diets. Even though they may help us lose a few pounds, you might be unsure whether they are safe to go on those diets or not. Carnivore diets include meat, eggs, fish and acceptable amounts of dairy products, but it does not provide any guidelines on calorie intake or meal timing and size. There is no reliable scientific evidence on the negative effects of carnivore diets on the body. On the other hand, it is true that eating more protein and fewer carbohydrates may help weight loss. However, eating an extremely high amount of protein and no carbohydrates to lose weight is unnecessary. It is extremely important to avoid foods high in sugar or refined carbohydrates in order to reduce blood sugar. However, in order to control your blood sugar, you do not need to completely avoid carbohydrates. Moreover, because carnivore diets also have large amounts of fat and protein, but might not provide enough electrolytes like potassium, sodium and magnesium. There is a risk that our bodies cannot get enough nutrients. Carnivore diets are not perfect, so they're not for everyone. The best one should include a wide range of foods from several food groups.

Tạm dịch

Có nhiều loại chế độ ăn kiêng phổ biến, một số trong đó là chế độ ăn thịt. Mặc dù chúng có thể giúp chúng ta giảm vài cân nhưng bạn có thể không chắc liệu chúng có an toàn để thực hiện chế độ ăn kiêng đó hay không.

Chế độ ăn của động vật ăn thịt bao gồm thịt, trứng, cá và một lượng sản phẩm từ sữa có thể chấp nhận được, nhưng nó không cung cấp bất kỳ hướng dẫn nào về lượng calo nạp vào hoặc thời gian và kích cỡ bữa ăn. Không có bằng chứng khoa học đáng tin cậy nào về tác động tiêu cực của chế độ ăn thịt đối với cơ thể. Mặt khác, đúng là ăn nhiều protein và ít carbohydrate hơn có thể giúp giảm cân. Tuy nhiên, việc ăn một lượng cực cao protein và không có carbohydrate để giảm cân là không cần thiết. Điều cực kỳ quan trọng là tránh các thực phẩm chứa nhiều đường hoặc carbohydrate tinh chế để giảm lượng đường trong máu. Tuy nhiên, để kiểm soát lượng đường trong máu, bạn không cần phải tránh hoàn toàn carbohydrate. Hơn nữa, vì chế độ ăn của động vật ăn thịt cũng có lượng lớn chất béo và protein nhưng có thể không cung cấp đủ chất điện giải như kali, natri và magie. Có nguy cơ cơ thể chúng ta không thể nhận đủ chất dinh dưỡng. Chế độ ăn của động vật ăn thịt không hoàn hảo nên không dành cho tất cả mọi người. Loại tốt nhất nên bao gồm nhiều loại thực phẩm từ nhiều nhóm thực phẩm.

1. True

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích:

Only meat is accepted in carnivore diets.

(Chỉ có thịt mới được chấp nhận trong chế độ ăn của động vật ăn thịt.)

Thông tin: Carnivore diets include meat, eggs, fish and acceptable amounts of dairy products

(Chế độ ăn của động vật ăn thịt bao gồm thịt, trứng, cá và một lượng sản phẩm từ sữa có thể chấp nhận được)

Chọn True

2. False

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích:

It has been proven that carnivore diets can harm the body.

(Người ta đã chứng minh rằng chế độ ăn của động vật ăn thịt có thể gây hại cho cơ thể.)

Thông tin: There is no reliable scientific evidence on the negative effects of carnivore diets on the body.

(Không có bằng chứng khoa học đáng tin cậy nào về tác động tiêu cực của chế độ ăn thịt đối với cơ thể.)

Chọn False

3. True

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích:

A diet with more protein and fewer carbohydrates can help lose weight.

(Một chế độ ăn nhiều protein và ít carbohydrate hơn có thể giúp giảm cân.)

Thông tin: On the other hand, it is true that eating more protein and fewer carbohydrates may help weight loss.

(Mặt khác, đúng là ăn nhiều protein và ít carbohydrate hơn có thể giúp giảm cân.)

Chọn True

4. True

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích:

We don't have to cut off carbohydrates to control blood sugar.

(Chúng ta không cần phải cắt giảm lượng carbohydrate để kiểm soát lượng đường trong máu.)

Thông tin: However, in order to control your blood sugar, you do not need to completely avoid carbohydrates.

(Tuy nhiên, để kiểm soát lượng đường trong máu, bạn không cần phải tránh hoàn toàn carbohydrate.)

Chọn True

5. True

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích:

A perfect diet should include foods from various food groups.

(Một chế độ ăn uống hoàn hảo nên bao gồm các loại thực phẩm từ nhiều nhóm thực phẩm khác nhau.)

Thông tin: The best one should include a wide range of foods from several food groups.

(Tốt nhất nên bao gồm nhiều loại thực phẩm từ nhiều nhóm thực phẩm.)

Chọn True

6. B

Kiến thức: Phát âm "ea"

Giải thích:

A. fear /fɪər/

B. heart /hɑ:rt/

C. appear /ə'piər/

D. year /jɪər/

Phần được gạch chân ở phương án B được phát âm /ɑ:./, các phương án còn lại phát âm /ɪə./

Chọn B

7. A

Kiến thức: Phát âm "u"

Giải thích:

A. sugar /'ʃʊgər/

B. runner /'rʌnər/

C. hunger /'hʌŋgər/

D. upset /ʌp'set/

Phần được gạch chân ở phương án A được phát âm /ʊ/, các phương án còn lại phát âm /ʌ/.

Chọn A

8. A**Kiến thức:** Trọng âm động từ có 2 âm tiết**Giải thích:**

A. injure /'ɪndʒər/

B. relax /rɪ'læks/

C. apply /ə'plai/

D. destroy /dɪ'strɔɪ/

Phương án A có trọng âm 1, các phương án còn lại có trọng âm 2.

Chọn A

9. A**Kiến thức:** Trọng âm từ có 3 âm tiết**Giải thích:**

A. together /tə'geðər/

B. regular /'regjʊlər/

C. sociable /'səʊfəbl/

D. positive /'pɒzɪtɪv/

Phương án A có trọng âm 2, các phương án còn lại có trọng âm 1.

Chọn A

10. B**Kiến thức:** Động từ khuyết thiếu**Giải thích:**

A. should: nên (đưa ra lời khuyên chung)

B. had better: nên (đưa ra lời khuyên cụ thể)

C. have to: phải

D. must: phải

Patients **had better** take some antibiotics to help treat an earache, or it could get worse.*(Tốt hơn hết, bệnh nhân nên dùng một số loại thuốc kháng sinh để điều trị chứng đau tai, nếu không bệnh có thể trở nên tồi tệ hơn.)*

Chọn B

11. D**Kiến thức:** Từ vựng**Giải thích:**

A. problem (n): vấn đề

B. danger (n): mối nguy

C. threat (n): sự đe dọa

D. risk (n): rủi ro

Consuming too much salt may increase the **risk** of high blood pressure.

(Tiêu thụ quá nhiều muối có thể làm tăng nguy cơ cao huyết áp.)

Chọn D

12. C

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. short (adj): ngắn
- B. shortly (adv): ngắn gọn
- C. shortness (n): sự thiếu hụt
- D. shorter (adj): ngắn hơn

Sau liên từ “and” là cụm danh từ “chest pain” nên trước đó cũng cần cụm danh từ.

If one or more of these symptoms develop, such as **shortness** of breath and chest pain, call your local emergency number immediately.

(Nếu một hoặc nhiều triệu chứng này phát triển, chẳng hạn như khó thở và đau ngực, hãy gọi ngay số điện thoại khẩn cấp tại địa phương của bạn.)

Chọn C

13. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. seafood (n): hải sản
- B. meat (n): thịt
- C. dairy products (n): sản phẩm từ sữa
- D. insects (n): côn trùng

You should eat more **seafood** like salmon because they are good for your brain and heart.

(Bạn nên ăn nhiều hải sản như cá hồi vì chúng tốt cho não và tim.)

Chọn A

14. A

Kiến thức: Chức năng giao tiếp

Giải thích:

- A. I do
(Tôi có)
- B. I don't agree
(Tôi không đồng ý)
- C. I'll try this sport
(Tôi sẽ thử môn thể thao này)
- D. I see

(Tôi hiểu rồi)

Alfred: You enjoy the sports club, don't you? - **Bruce: I do**, but it'd be better if there were more members.

(*Alfred: Bạn thích câu lạc bộ thể thao phải không? - Bruce: Tôi có, nhưng sẽ tốt hơn nếu có thêm thành viên.*)

Chọn A

15. D

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. health (n): sức khỏe

B. mind (n): tâm trí

C. skin (n): da

D. weight (n): cân nặng

There was a slight decrease in his **weight** after a week of dieting.

(*Cân nặng của anh đã giảm nhẹ sau một tuần ăn kiêng.*)

Chọn D

16. C

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. breath (n): hơi thở

B. breathe (v): hít thở

C. breaths (n): hơi thở

D. breathing (v): việc hít thở

Sau tính từ "deep" (*sâu*) cần một danh từ chỉ sự chung chung nên ở dạng số nhiều.

Taking deep **breaths** can improve your anxiety and depression.

(*Hít thở sâu có thể cải thiện sự lo lắng và trầm cảm của bạn.*)

Chọn C

17. B

Kiến thức: Giới từ

Giải thích:

A. at: tại

B. of: của

C. in: trong

D. on: trên

risk of + N: nguy cơ

Walking for 2.5 hours a week can cut your risk **of** heart disease.

(*Đi bộ 2,5 giờ mỗi tuần có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim.*)

Chọn B

18. D

Kiến thức: Chức năng giao tiếp

Giải thích:

A. It's quite OK.

(Nó khá ổn.)

B. That's right.

(Đúng vậy.)

C. I'd love to.

(Tôi rất muốn.)

D. My pleasure.

(Vinh dự của tôi)

Suzanna: Thank you very much for your fitness instruction. - **Mia:** My pleasure.

(Suzanna: Cảm ơn bạn rất nhiều vì đã hướng dẫn thể dục. - Mia: Rất hân hạnh.)

Chọn D

19. C

Kiến thức: Đại từ quan hệ

Giải thích:

A. which: cái mà

B. that: người / cái mà (không đứng sau dấu phẩy)

C. who: người mà (theo sau là một động từ)

D. whose: người mà có (theo sau là một danh từ)

“Amelia” là tên riêng chỉ người.

Amelia, **who** used to eat meat and poultry, is a vegetarian now.

(Amelia, người từng ăn thịt và gia cầm, giờ đã ăn chay.)

Chọn C

20. B

Kiến thức: Danh động từ hoàn thành

Giải thích:

Rút gọn động từ đầu câu khi cả hai vế có cùng chủ ngữ, diễn tả hành động trước sau trong quá khứ có dạng:

Having + V3/ed, S + V2/ed.

Having taken a course of meditation last year, Catherine decided to teach her friends how to meditate.

(Sau khi tham gia một khóa thiền vào năm ngoái, Catherine quyết định dạy bạn bè cách thiền.)

Chọn B

21. D

Kiến thức: Liên từ

Giải thích:

- A. so: vì vậy
- B. so that: để
- C. if: nếu
- D. because: vì

However, those nutrients have to be obtained from the food we eat **because** our bodies are unable to create them.

(Tuy nhiên, những chất dinh dưỡng đó phải được lấy từ thực phẩm chúng ta ăn vì cơ thể chúng ta không thể tự tạo ra chúng.)

Chọn D

22. A

Kiến thức: Mệnh đề quan hệ

Giải thích:

- A. that: cái mà
- B. whose: người mà có
- C. who: người mà
- D. when: khi mà

Thay cho danh từ chỉ vật “diet” (*chế độ ăn kiêng*) => that

The majority of vitamins and minerals required for good health are included in a diet **that** contains lots of fruits, vegetables, whole grains, lean protein and healthy fats.

(Phần lớn các vitamin và khoáng chất cần thiết cho sức khỏe tốt đều có trong chế độ ăn uống có nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, protein nạc và chất béo lành mạnh.)

Chọn A

23. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. nutrition (n): dinh dưỡng
- B. nutritional (adj): dinh dưỡng
- C. nutrient (n): chất dinh dưỡng
- D. nutritionist (n): chuyên gia dinh dưỡng

Sau tính từ sở hữu “person’s” cần một cụm danh từ. => nutrition needs: nhu cầu dinh dưỡng

When a diet is unable to meet a person’s **nutrition** needs for a period of time,...

(Khi chế độ ăn kiêng không thể đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của một người trong một khoảng thời gian,....)

Chọn A

24. C

Kiến thức: Giới từ

Giải thích:

- A. to: tới
- B. on: trên
- C. from: từ
- D. by: bởi

However, those who often take supplements should keep in mind that the best way to receive all the vitamins they need is **from** a balanced varied diet.

(Tuy nhiên, những người thường xuyên dùng thực phẩm bổ sung nên nhớ rằng cách tốt nhất để nhận được đủ lượng vitamin cần thiết là từ một chế độ ăn uống cân bằng, đa dạng.)

Chọn C

25. A

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu

Giải thích:

- A. had better: nên
- B. mustn't: không được
- C. can: có thể
- D. could: có thể

Moreover, the people taking supplements **had better** be careful not to go above what has been recommended by the doctor

(Hơn nữa, những người dùng thực phẩm bổ sung nên cẩn thận để không vượt quá mức khuyến cáo của bác sĩ.)

Chọn A

Bài hoàn chỉnh

Micronutrients, including vitamins and minerals, are important to the body because they help it to perform a variety of normal functions. However, those nutrients have to be obtained from the food we eat (21) **because** our bodies are unable to create them.

The majority of vitamins and minerals required for good health are included in a diet (22) **that** contains lots of fruits, vegetables, whole grains, lean protein and healthy fats. However, not everyone is able to maintain a healthy diet. When a diet is unable to meet a person's (23) **nutrition** needs for a period of time, that person ought to take supplements, which are pills containing a variety of vitamins and minerals. However, those who often take supplements should keep in mind that the best way to receive all the vitamins they need is (24) **from** a balanced varied diet. In some circumstances, such as pregnancy, limited diets and particular health conditions, it could be acceptable to take multivitamins. Moreover, the people taking supplements (25) **had better** be careful not to go above what has been recommended by the doctor because consuming too much of any vitamin might have negative health effects. Therefore, it's necessary to see a doctor before taking any multivitamins.

Tạm dịch

Các vi chất dinh dưỡng, bao gồm vitamin và khoáng chất, rất quan trọng đối với cơ thể vì chúng giúp cơ thể thực hiện nhiều chức năng bình thường. Tuy nhiên, những chất dinh dưỡng đó phải được lấy từ thực phẩm chúng ta ăn (21) vì cơ thể chúng ta không thể tự tạo ra chúng.

Phần lớn các vitamin và khoáng chất cần thiết cho sức khỏe tốt đều có trong chế độ ăn uống (22) **cái mà** có nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, protein nạc và chất béo lành mạnh. Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể duy trì chế độ ăn uống lành mạnh. Khi chế độ ăn kiêng không thể đáp ứng nhu cầu (23) **dinh dưỡng** của một người trong một khoảng thời gian, người đó phải dùng chất bổ sung, là những viên thuốc có chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất. Tuy nhiên, những người thường xuyên dùng thực phẩm bổ sung nên nhớ rằng cách tốt nhất để nhận được tất cả các loại vitamin họ cần là (24) **từ** một chế độ ăn uống cân bằng đa dạng. Trong một số trường hợp, chẳng hạn như mang thai, chế độ ăn kiêng hạn chế và tình trạng sức khỏe cụ thể, việc bổ sung vitamin tổng hợp có thể được chấp nhận. Hơn nữa, những người dùng thuốc bổ sung (25) **nhên** cần thận để không vượt quá mức khuyến cáo của bác sĩ vì tiêu thụ quá nhiều bất kỳ loại vitamin nào đều có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe. Vì vậy, cần phải gặp bác sĩ trước khi dùng bất kỳ loại vitamin tổng hợp nào.

26. A**Kiến thức:** Đọc hiểu**Giải thích:**

Từ “associated” ở đoạn 1 đề cập đến từ nào sau đây?

- A. kết nối
- B. tiêu thụ
- C. cần thiết
- D. tiêu hóa

associate (v) = connect (v): kết nối

Thông tin: A calorie, usually **associated** with food items, is a unit of energy or heat.

(Một calo, thường gắn liền với các mặt hàng thực phẩm, là một đơn vị năng lượng hoặc nhiệt.)

Chọn

27. B**Kiến thức:** Đọc hiểu**Giải thích:**

Điều nào sau đây KHÔNG đúng theo văn bản?

- A. Calo là đơn vị năng lượng.
- B. Một gam chất béo và một gam protein có cùng số lượng calo.
- C. Số lượng calo cần thiết của mỗi người là khác nhau.
- D. Nạp nhiều calo hơn mức cần thiết có thể khiến một người tăng cân.

Thông tin: For example, 1 gram of carbohydrates or 1 gram of protein has 4 calories while a gram of fat has 9 calories.

(Ví dụ, 1 gam carbohydrate hoặc 1 gam protein có 4 calo trong khi một gam chất béo có 9 calo.)

Chọn B

28. C

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Làm thế nào mọi người có thể đếm lượng calo trong những gì họ ăn?

- A. bằng cách tìm kiếm loại thực phẩm phù hợp
- B. bằng cách tìm ra cách nấu thức ăn
- C. bằng cách đo trọng lượng thực phẩm
- D. bằng cách tìm các thành phần của thực phẩm

Thông tin: For example, 1 gram of carbohydrates or 1 gram of protein has 4 calories while a gram of fat has 9 calories.

(Ví dụ, 1 gam carbohydrate hoặc 1 gam protein có 4 calo trong khi một gam chất béo có 9 calo.)

Chọn C

29. A

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Yếu tố nào sau đây ảnh hưởng đến số lượng calo con người cần?

- A. họ bao nhiêu tuổi
- B. họ nặng bao nhiêu
- C. họ biết bao nhiêu về dinh dưỡng
- D. họ đạt được mục tiêu về thể chất như thế nào

Thông tin: The numbers of calories that people need each day differs depending on their height, muscles, gender, age, and activity level.

(Số lượng calo mà mọi người cần mỗi ngày khác nhau tùy thuộc vào chiều cao, cơ bắp, giới tính, độ tuổi và mức độ hoạt động của họ.)

Chọn A

30. C

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Điều nào sau đây KHÔNG được đề cập trong văn bản?

- A. Một số loại thực phẩm có thể có nhiều calo hơn những loại khác.
- B. Số lượng calo trung bình mà hầu hết mọi người cần là khoảng 2.000 mỗi ngày.
- C. Không phải tất cả lượng calo từ thực phẩm đều tốt cho sức khỏe.

D. Một người có thể quyết định lượng năng lượng từ thức ăn mình ăn.

Thông tin: Nearly every kind of food and drink product contains calories, and some may have more calories than others... Each person also has a different number of calories needed although approximately 2000 calories... a person can determine the amount of energy based on the number of carbohydrates, fats and proteins that the food product contains.

(Gần như mọi loại sản phẩm thực phẩm và đồ uống đều chứa calo, và một số có thể có nhiều calo hơn những loại khác... Mỗi người cũng có lượng calo cần thiết khác nhau mặc dù khoảng 2000 calo... một người có thể xác định lượng năng lượng dựa trên số lượng carbohydrate, chất béo và protein có trong sản phẩm thực phẩm)

Chọn C

Tạm dịch

CALO

Một calo, thường gắn liền với các mặt hàng thực phẩm, là một đơn vị năng lượng hoặc nhiệt. Gần như mọi loại sản phẩm thực phẩm và đồ uống đều chứa calo và một số có thể có nhiều calo hơn những loại khác. Calo rất quan trọng vì chúng chứa năng lượng cần thiết để con người tồn tại, bao gồm thở, di chuyển và bơm máu. Con người cần ăn để lấy năng lượng từ lượng calo trong thức ăn hàng ngày nên ăn tất cả các loại thực phẩm với nhiều thành phần, vitamin, chất dinh dưỡng và các chất khác có ích cho cơ thể.

Gần đây, người ta chú ý nhiều hơn đến số lượng calo, được đo bằng lượng năng lượng tiềm tàng mà thực phẩm chứa đựng. Ví dụ: 1 gam carbohydrate hoặc 1 gam protein có 4 calo trong khi một gam chất béo có 9 calo. Do đó, một người có thể xác định lượng năng lượng dựa trên số lượng carbohydrate, chất béo và protein có trong thực phẩm.

Mỗi người cũng có lượng calo cần thiết khác nhau mặc dù khoảng 2000 calo được đề xuất là con số trung bình cho hầu hết người lớn mỗi ngày. Số lượng calo mà mọi người cần mỗi ngày khác nhau tùy thuộc vào chiều cao, cơ bắp, giới tính, độ tuổi và mức độ hoạt động của họ. Nếu một người nạp vào nhiều calo hơn mức cần thiết, người đó thường sẽ bị thừa cân. Ngược lại, nếu một người không nạp đủ lượng calo cần thiết cho cơ thể, họ thường sẽ giảm cân. Do đó, đếm lượng calo là một cách tốt để giúp mọi người đạt được và duy trì các mục tiêu về cân nặng cũng như thể lực của mình, vì nó liên quan đến việc theo dõi lượng năng lượng đi vào cơ thể mỗi ngày.

31.

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với động từ khiếm khuyết “mustn't” (không được): S + mustn't + Vo (nguyên thể).

The instruction says that children under five years old are not allowed to take this medication.

(Hướng dẫn nói rằng trẻ em dưới năm tuổi không được phép dùng thuốc này.)

Đáp án: **Children under five years old mustn't take this medication.**

(Trẻ em dưới 5 tuổi không được dùng thuốc này.)

32.

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu – rút gọn mệnh đề quan hệ**Giải thích:**

Cấu trúc viết câu với dạng rút gọn đại từ quan hệ mang nghĩa chủ động: S + V-ing... + V(chia thì).

If a young child does not react to certain sounds, he / she may have an earache.

*(Nếu trẻ nhỏ không phản ứng với một số âm thanh nhất định, trẻ có thể bị đau tai.)*Đáp án: **A young child suffering from an earache may not react to certain sounds.***(Một đứa trẻ bị đau tai có thể không phản ứng với một số âm thanh nhất định.)*

33.

Kiến thức: Mệnh đề chỉ nguyên nhân “because of/ due to”**Giải thích:**

“due to” = because of: bởi vì

Cấu trúc viết câu với “because of”: S + V + because of + cụm danh từ.

Nuts and seed may support weight loss due to their high content of fiber.

*(Các loại hạt có thể hỗ trợ giảm cân do hàm lượng chất xơ cao.)*Đáp án: **Nuts and seeds may support weight loss because of their high content of fiber.***(Các loại hạt có thể hỗ trợ giảm cân vì hàm lượng chất xơ cao.)*

34.

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu**Giải thích:**Cấu trúc viết câu với động từ khiếm khuyết “shouldn’t” (*không nên*): S + shouldn’t + Vo (nguyên thể).Theo sau động từ “avoid” (*tránh*) cần một động từ ở dạng V-ing.

Teenagers shouldn’t consume many sugary foods.

*(Thanh thiếu niên không nên tiêu thụ nhiều thực phẩm có đường.)*Đáp án: **Teenagers should avoid consuming many sugary foods.***(Thanh thiếu niên nên tránh ăn nhiều đồ ăn có đường.)*

35.

Kiến thức: Câu đề nghị**Giải thích:**Cấu trúc viết câu đề nghị từ “Let’s” (*hãy*) sang “Why don’t we” (*tại sao chúng ta không*):

Let’s + Vo (nguyên thể).

=> Why don’t we + Vo (nguyên thể)?

Let’s use a smartphone app called MyFitness Pal to calculate our daily calories intake.

(Hãy sử dụng ứng dụng điện thoại thông minh có tên MyFitness Pal để tính lượng calo tiêu thụ hàng ngày của chúng ta.)

Đáp án: **Why don't we use a smartphone app called MyFitness Pal to calculate our daily calorie intake?**

(Tại sao chúng ta không sử dụng ứng dụng điện thoại thông minh có tên MyFitness Pal để tính lượng calo tiêu thụ hàng ngày?)

36.

Kiến thức: Mệnh đề quan hệ

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với đại từ quan hệ “which” (cái mà) theo sau là cấu trúc bị động: S + which + tobe V3/ed ... + V (chia thì).

A health management app called MyChart can assist individuals in monitoring their own health conditions. (Ứng dụng quản lý sức khỏe có tên MyChart có thể hỗ trợ các cá nhân theo dõi tình trạng sức khỏe của chính họ.)

Đáp án: **A health management app which is called MyChart can assist individuals in monitoring their own health conditions.**

(Một ứng dụng quản lý sức khỏe cái mà được gọi là MyChart có thể hỗ trợ các cá nhân theo dõi tình trạng sức khỏe của chính mình.)

37.

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu – câu tường thuật thì hiện tại đơn

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với động từ tường thuật “say” (nói) đưa ra lời khuyên: S + say + S + that + S + should + Vo (nguyên thể).

Đáp án: **Doctors say that we should eat a balanced diet.**

(Các bác sĩ nói rằng chúng ta nên ăn một chế độ ăn uống cân bằng.)

38.

Kiến thức: Câu đơn – thì hiện tại đơn

Giải thích:

Cấu trúc viết câu thì hiện tại đơn chủ ngữ số nhiều “I” với động từ thường: S + Vo.

Đáp án: **I chose a 14-week running programme on the Internet.**

(Tôi đã chọn chương trình chạy 14 tuần trên Internet.)

39.

Kiến thức: Câu đơn – thì hiện tại đơn với động từ “be”

Giải thích:

Cấu trúc viết câu thì hiện tại đơn chủ ngữ số nhiều ít với động từ tobe: S + is.

Theo sau động từ tobe cần một tính từ “beneficial” (có lợi).

“between...and...”: giữa...và...

Đáp án: **A balance between relaxation and stress management is beneficial in study.**

(Sự cân bằng giữa thư giãn và kiểm soát căng thẳng có lợi trong học tập.)

40.

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu

Giải thích:

Cấu trúc viết câu thì hiện tại đơn chủ ngữ số nhiều "I" với động từ thường: S + Vo.

Cấu trúc viết câu với động từ khiếm khuyết "should" (*nên*): S + should + Vo (nguyên thể).

Đáp án: **I believe supermarkets should not throw away expired food.**

(Tôi tin rằng siêu thị không nên vứt bỏ thực phẩm đã hết hạn sử dụng.)