

ĐỀ THI GIỮA HỌC KÌ 1 – ĐỀ SỐ 1**MÔN: TIẾNG ANH 11 ENGLISH DISCOVERY****BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM****HƯỚNG DẪN GIẢI****Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiaihay.com**

1. D	2. C	3. C	4. D	5. C
6. B	7. A	8. D	9. A	10. C
11. B	12. B	13. B	14. B	15. B
16. B	17. A	18. A	19. B	20. C
21. True	22. False	23. True	24. True	25. True

26. If only my mom wouldn't shout and get angry at me for no reason.

27. I wish my father allowed me to have fizzy drinks.

28. You won't be able to lose weight unless you stop consuming too much junk food.

29. You will get all the necessary vitamins as long as you maintain a balanced diet

30. If only I were good at mathematics.

HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT**1. D****Kiến thức:** Phát âm “e”**Giải thích:**A. species /'spi:ʃi:z/B. delete /di'li:t/C. region /'ri:.dʒən/D. effort /'ef.ət/

Phần được gạch chân ở phương án D được phát âm /e/, các phương án còn lại phát âm /i:/

Chọn D**2. C****Kiến thức:** Phát âm “e”**Giải thích:**

- A. press /pres/
- B. resident /'rez.ɪ.dənt/
- C. scene /si:n/
- D. preparation /,prep.ə'r'eɪ.ʃən/

Phần được gạch chân ở phương án C được phát âm /i:/, các phương án còn lại phát âm /e/

Chọn C

3. C

Kiến thức: Phát âm “ed”

Giải thích:

- A. threatened /'θret.ənd/
- B. answered /'ɑ:n.sərd/
- C. promised /'prɒm.ɪst/
- D. traveled /'træv.əld/

Phần được gạch chân ở phương án C được phát âm /t/, các phương án còn lại phát âm /d/

Chọn C

4. D

Kiến thức: Phát âm “s”

Giải thích:

- A. meets /mi:ts/
- B. shops /ʃɒps/
- C. trucks /trʌks/
- D. goods /gʊdz/

Phần được gạch chân ở phương án D được phát âm /z/, các phương án còn lại phát âm /s/

Chọn D

5. C

Kiến thức: Phát âm “s”

Giải thích:

- A. inventions /ɪn'ven.ʃənz/
- B. lives /laɪvz/
- C. kicks /kɪks/
- D. knows /nəʊz/

Phần được gạch chân ở phương án C được phát âm /s/, các phương án còn lại phát âm /z/

Chọn C

6. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. rotten (adj): thối

B. stale (adj): cũ

C. sour (adj): chua

D. raw (adj): thô

The biscuits are **stale**, we shouldn't eat them.

Tạm dịch: Bánh quy đã cũ rồi, chúng ta không nên ăn chúng.

Chọn B

7. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. detox (n): giải độc

B. diet (n): chế độ ăn

C. food (n): thực phẩm

D. meal (n): bữa ăn

My mother has been going on a **detox**. She's had smoothies for a week now.

Tạm dịch: Mẹ tôi đang thực hiện một chương trình thải độc. Bà ấy đã uống sinh tố trong một tuần nay.

Chọn A

8. D

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. form (n): hình thức

B. style (n): phong cách

C. look (n): cái nhìn

D. shape (n): hình dạng

Cụm từ "keep in shape": giữ dáng

A healthy diet helps keep celebrities in **shape**.

Tạm dịch: Một chế độ ăn uống lành mạnh giúp người nổi tiếng giữ dáng.

Chọn D

9.A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. bar (n): thanh

B. jar (n): lọ

C. can (n): lon

D. box (n): hộp

The boy didn't intend to eat that **bar** of chocolate. He has been eating too much sugary food.

Tạm dịch: Cậu bé không có ý định ăn thanh sô cô la đó. Anh ấy đã ăn quá nhiều đồ ăn có đường.

Chọn A

10. C

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. taste (n): vị

B. choice (n): sự lựa chọn

C. appetite (n): sự thèm ăn

D. mouth (n): miệng

My sister has lost her **appetite** for raw food. She doesn't like sushi anymore.

Tạm dịch: Chị gái tôi đã mất đi sự thèm ăn đối với thực phẩm sống. Cô ấy không còn thích sushi nữa.

Chọn C

11. B

Kiến thức: Câu hỏi đuôi

Giải thích:

Cách làm câu hỏi đuôi: phủ định động từ chính + S?

Động từ chính "are" đang ở thì hiện tại đơn ở dạng phủ định do có "never" (không bao giờ) nên động từ ở câu hỏi đuôi sẽ ở dạng khẳng định với chủ ngữ số nhiều "they" (họ).

Your parents are never interested in the latest fashion trends, **are they?**

Tạm dịch: *Cha mẹ bạn không bao giờ quan tâm đến những xu hướng thời trang mới nhất phải không?*

Chọn B

12. B

Kiến thức: Chia thì động từ

Giải thích:

Dấu hiệu thì quá khứ đơn “in 2020” (*vào năm 2020*) => Cấu trúc thì quá khứ đơn ở dạng khẳng định với động từ thường: S + V2/ed.

leave – left – left (v): rời

go – went – gone (v): đi

After the flood in 2020, many people **left** their hometown and **went** to big cities to find jobs.

Tạm dịch: *Sau trận lũ năm 2020, nhiều người đã rời quê hương lên các thành phố lớn tìm việc làm.*

Chọn B

13. B

Kiến thức: Câu hỏi đuôi

Giải thích:

Cách làm câu hỏi đuôi: phủ định động từ chính + S?

Động từ chính “is” đang ở thì hiện tại đơn ở dạng khẳng định nên động từ ở câu hỏi đuôi sẽ ở dạng phủ định với chủ ngữ số ít “he” là “isn’t he”

He is keen on his new kitten, **isn’t he?**

Tạm dịch: *Anh ấy rất thích thú với chú mèo con mới của mình phải không?*

Chọn B

14. B

Kiến thức: Chia thì động từ

Giải thích:

Dấu hiệu thì hiện tại hoàn thành “since” (*kể từ khi*) => Cấu trúc thì hiện tại hoàn thành ở dạng khẳng định với động từ thường chủ ngữ số nhiều “more jobs” (*nhiều công việc hơn*) ở dạng bị động: S + have been + V3/ed.

More jobs **have been offered** to the local inhabitants since the industrial zone was built here.

Tạm dịch: Nhiều việc làm hơn đã được cung cấp cho người dân địa phương kể từ khi khu công nghiệp được xây dựng ở đây.

Chọn B

15. B

Kiến thức: Chia dạng động từ

Giải thích:

Sau động từ “encourage” (*khuyến khích*) cần một động từ ở dạng TO V.

My teacher always encourages me **to pursue** my dream career.

Tạm dịch: Giáo viên của tôi luôn khuyến khích tôi theo đuổi nghề nghiệp mơ ước của mình.

Chọn B

16. B

Kiến thức: Câu hỏi đuôi

Giải thích:

Động từ thường “has” đang ở thì hiện tại đơn ở dạng khẳng định nên động từ ở câu hỏi đuôi sẽ ở dạng phủ định của động từ thường với chủ ngữ số nhiều “they” là “don’t”

Every nationality has its traditional meals, **don’t** they?

Tạm dịch: Mỗi dân tộc đều có những bữa ăn truyền thống phải không?

Chọn B

17. A

Kiến thức: Câu hỏi đuôi

Giải thích:

Động từ thường “would” đang ở dạng khẳng định nên động từ ở câu hỏi đuôi sẽ ở dạng phủ định là “wouldn’t”

You'd just love to try that, **wouldn't** you?

Tạm dịch: Bạn rất muốn thử điều đó phải không?

Chọn A

18. A

Kiến thức: Giới từ

Giải thích:

A. for: cho

B. about: về

C. on: trên

D. of: của

Cụm từ “famous for”: nổi tiếng vì

We all know the Japanese are famous **for** eating fish, don't we?

Tạm dịch: Chúng ta đều biết người Nhật nổi tiếng vì ăn cá phải không?

Chọn A

19. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. offer (n): đề xuất

B. specialty (n): đặc sản

C. diet (n): chế độ ăn uống

D. snack (n): món ăn nhẹ

But did you know that one **specialty** is tuna eyeballs?

Tạm dịch: Nhưng bạn có biết một đặc sản đó là nhãn cầu cá ngừ không?

Chọn B

20. C

Kiến thức: Câu hỏi đuôi

Giải thích:

Động từ chính “is” đang ở dạng khẳng định nên động từ ở câu hỏi đuôi sẽ ở dạng phủ định với là “isn't”.

Eating insects is your thing, **isn't** it?

Tạm dịch: Ăn côn trùng là sở thích của bạn phải không?

Chọn C

Đoạn văn hoàn chỉnh:

Every nationality has its traditional meals, (16) **don't** they? Scotland, for example, with their haggis - a meat dish made with a sheep's stomach. You'd just love to try that, (17) **wouldn't** you? Yummy! Well, here are some more strange and delicious dishes from around the world. We all know the Japanese are famous (18) **for** eating fish, don't we? But did you know that one (19) **speciality** is tuna eyeballs? These are boiled in hot water and served with soy sauce or garlic. But you don't really fancy that, do you? Then how about some tasty white ant eggs

soup? This specialty comes from Laos, is topped with baby ants and tastes like squid (an animal similar to octopus) apparently. Eating insects is your thing, (20) **isn't** it? Yes? Then how about some fried tarantula? A popular snack in Cambodia so I hear.

Tạm dịch:

Mỗi dân tộc đều có những bữa ăn truyền thống, phải không? Ví dụ như Scotland với món haggis - một món thịt làm từ dạ dày cừu. Bạn chỉ muốn thử điều đó, phải không? Ngon! Vâng, đây là một số món ăn lạ và ngon hơn từ khắp nơi trên thế giới. Chúng ta đều biết người Nhật nổi tiếng vì ăn cá, phải không? Nhưng bạn có biết rằng một đặc sản là nhân cầu cá ngừ? Chúng được đun sôi trong nước nóng và ăn kèm với nước tương hoặc tỏi. Nhưng bạn không thực sự thích điều đó, phải không? Thế còn món súp trứng kiến trắng thơm ngon thì sao? Món đặc sản này đến từ Lào, bên trên có kiến con và có vị như mực (một loài động vật tương tự như bạch tuộc). Ăn côn trùng là sở thích của bạn, phải không? Đúng? Thế còn món tarantula chiên thì sao? Tôi nghe nói là một món ăn vặt phổ biến ở Campuchia đó.

21. True

Kiến thức: Đọc hiểu

In 2020, Africa had the highest number of malaria cases.

(Năm 2020, Châu Phi có số ca mắc bệnh sốt rét cao nhất.)

Thông tin: "in 2020, there were 627.000 fatal cases caused by malaria, the majority of which were recorded in Africa."

Tạm dịch: năm 2020 có 627.000 ca tử vong do sốt rét, phần lớn được ghi nhận ở Châu Phi.

Chọn True

22. False

Kiến thức: Đọc hiểu

Immigration does not contribute to the increasing number of malaria deaths

(Nhập cư không góp phần làm tăng số ca tử vong do sốt rét)

Thông tin: "A large share of these cases are statistically shown to be immigrants from other countries... Malaria can be highly fatal if you neglect safety procedures and possible signs."

Tạm dịch: Một phần lớn những trường hợp này được thống kê cho thấy là người nhập cư từ các quốc gia khác, ... Bệnh sốt rét có thể gây tử vong cao nếu bạn bỏ qua các quy trình an toàn và các dấu hiệu có thể xảy ra.

Chọn False

23. True**Kiến thức:** Đọc hiểu

Malaria is a mosquito-borne disease.

(Sốt rét là bệnh do muỗi truyền.)

Thông tin: “It is caused when a certain type of mosquitoes, which carries infection, bites humans.”

Tạm dịch: Nó xảy ra khi một loại muỗi mang mầm bệnh cắn người.

Chọn True**24. True****Kiến thức:** Đọc hiểu

Poor medical support also causes higher risks of malaria.

(Hỗ trợ y tế kém cũng gây ra nguy cơ mắc bệnh sốt rét cao hơn.)

Thông tin: “Data shows people living in underdeveloped areas with poor access to medical facilities record higher risks of contracting malaria.”

Tạm dịch: Dữ liệu cho thấy những người sống ở các khu vực kém phát triển với khả năng tiếp cận cơ sở y tế kém có nguy cơ mắc bệnh sốt rét cao hơn.

Chọn True**25. True****Kiến thức:** Đọc hiểu

If the disease is not treated well, it can cause problems to a part of your body.

(Nếu bệnh không được điều trị tốt, nó có thể gây ra vấn đề cho một bộ phận cơ thể bạn.)

Thông tin: “Kidney disorders, tension and fatality are possible, unless the disease is properly treated.”

Tạm dịch: Rối loạn thận, căng thẳng và tử vong có thể xảy ra nếu bệnh không được điều trị đúng cách.

Chọn True**Dịch bài đọc:**

Sốt rét là căn bệnh nguy hiểm gây tử vong cho hơn một triệu người mỗi năm. Ngoài ra, theo Tổ chức Y tế Thế giới, năm 2020 có 627.000 ca tử vong do sốt rét, phần lớn được ghi nhận ở Châu Phi. Chỉ riêng ở Mỹ mỗi năm có 2000 trường hợp mắc bệnh sốt rét được ghi nhận. Phần

lớn những trường hợp này được thống kê cho thấy là người nhập cư từ các quốc gia khác, bao gồm cả những quốc gia ở Nam Á và Châu Phi.

Nó xảy ra khi một loại muỗi mang mầm bệnh cắn người. Dữ liệu cho thấy những người sống ở các khu vực kém phát triển với khả năng tiếp cận cơ sở y tế kém có nguy cơ mắc bệnh sốt rét cao hơn.

Bệnh nhân mắc bệnh sốt rét thường xuất hiện một số triệu chứng bao gồm cúm nặng, nhức đầu, nôn mửa, tiêu chảy và sốt. Những triệu chứng đó thường phải mất 10 ngày hoặc hơn mới xuất hiện. Vì vậy, cách hợp lý nhất để bảo vệ bản thân là tìm kiếm sự trợ giúp y tế đáng tin cậy, làm xét nghiệm chẩn đoán và làm theo hướng dẫn của chuyên gia.

Hãy nhớ: Rối loạn thận, căng thẳng và tử vong có thể xảy ra trừ khi bệnh được điều trị đúng cách. Bệnh sốt rét có thể gây tử vong cao nếu bạn bỏ qua các quy trình an toàn và các dấu hiệu có thể xảy ra. Do đó, có kiến thức tốt về căn bệnh này, các triệu chứng cũng có thể làm giảm nguy cơ bạn mắc bệnh sốt rét.

26.

Kiến thức: Cấu trúc tương đương

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với "If only" (giá như): If only + S + V (lùi thì).

It's a shame that my mom always shouts and gets angry at me for no reason.

Tạm dịch: Thật buồn khi mẹ luôn la mắng và giận dữ với tôi mà không có lý do.

Đáp án: **If only my mom wouldn't shout and get angry at me for no reason.**

(Giá như mẹ tôi đừng la mắng và giận tôi vô cớ.)

27.

Kiến thức: Cấu trúc tương đương

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với "wish" (ước): S + wish + S + V (lùi thì).

My father doesn't allow me to have fizzy drinks. I hate that.

Tạm dịch: Bố tôi không cho phép tôi uống đồ uống có ga. Tôi ghét điều đó.

Đáp án: **I wish my father allowed me to have fizzy drinks.**

(Ước gì bố tôi cho phép tôi uống nước có ga.)

28.

Kiến thức: Cấu trúc tương đương

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với “unless” (*trừ khi*) trong câu điều kiện loại 1: S + will + (not) + Vo + unless + S + V(s/es).

You will be able to lose weight if you stop consuming too much junk food.

Tạm dịch: *Bạn sẽ có thể giảm cân nếu bạn ngừng tiêu thụ quá nhiều đồ ăn vặt.*

Đáp án: **You won't be able to lose weight unless you stop consuming too much junk food.**

(Bạn sẽ không thể giảm cân trừ khi bạn ngừng tiêu thụ quá nhiều đồ ăn vặt.)

29.

Kiến thức: Cấu trúc tương đương

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với “as long as” (*miễn là*): S + will + (not) + Vo + as long as + S + V(s/es).

You will get all the necessary vitamins if you maintain a balanced diet.

Tạm dịch: *Bạn sẽ nhận được tất cả các vitamin cần thiết nếu duy trì chế độ ăn uống cân bằng.*

Đáp án: **You will get all the necessary vitamins as long as you maintain a balanced diet.**

(Bạn sẽ nhận được tất cả các vitamin cần thiết miễn là bạn duy trì chế độ ăn uống cân bằng)

30.

Kiến thức: Cấu trúc tương đương

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với “If only” (*giá như*): If only + S + V (lùi thì).

It's so unfortunate that I am not good at mathematics.

Tạm dịch: *Thật đáng tiếc là tôi không giỏi toán.*

Đáp án: **If only I were good at mathematics.**

(Giá như tôi giỏi toán.)

ĐỀ THI GIỮA HỌC KÌ 1 – ĐỀ SỐ 2**MÔN: TIẾNG ANH 11 ENGLISH DISCOVERY****BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM****HƯỚNG DẪN GIẢI****Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiaihay.com**

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

26. Thank you for telling me that I have won a spot in the project.

27. I would like to confirm some information about when the project starts.

28. Do I need to be in Hanoi before August for the project camp?

29. I am confident in my writing because I won the first prize in my school's writing contest last year.

30. I look forward to receiving your reply.

HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT**1. D**

Kiến thức: Phát âm “e”

Giải thích:

A. appetite /'æp.ə.taɪt/

B. bitter /'bɪt.ə/

C. rotten /'rɒt.ən/

D. dessert /dɪ'zɜ:t/

Phần được gạch chân ở phương án D được phát âm /ɜ:/, các phương án còn lại phát âm /ə/

Chọn D

2. A

Kiến thức: Phát âm “e”

Giải thích:

- A. excess /'ek.ses/
- B. detox /'di:.tɒks/
- C. weird /wiəd/
- D. sweet /swi:t/

Phần được gạch chân ở phương án D được phát âm /e/, các phương án còn lại phát âm /i:/

Chọn A

3. B

Kiến thức: Phát âm “a”

Giải thích:

- A. fatty /'fæt.i/
- B. elegant /'el.i.gənt/
- C. avocado /,æv.ə'kɑ:.dəʊ/
- D. agriculture /'æg.rɪ.kʌl.tʃəɹ/

Phần được gạch chân ở phương án B được phát âm /ə/, các phương án còn lại phát âm /æ/

Chọn B

4. C

Kiến thức: Trọng âm

Giải thích:

- A. detox /'di:.tɒks/
- B. rotten /'rɒt.ən/
- C. nutritious /nju:'trɪʃ.əs/
- D. calorie /'kæl.ər.i/

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

Chọn C

5. B

Kiến thức: Trọng âm

Giải thích:

- A. dessert /di'zɜ:t/
- B. fatty /'fæt.i/

C. excess /ik'ses/

D. convinced /kən'vɪnst/

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

Chọn B

6. A

Kiến thức: Chia dạng động từ

Giải thích:

Theo sau động từ “fancy” (*thích*) cần một động từ ở dạng V-ing.

My uncle is a vegan. He fancies **dining** in vegan restaurants.

Tạm dịch: *Chú tôi là người ăn chay. Ông ấy thích ăn uống ở những nhà hàng thuần chay.*

Chọn A

7. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. sour (adj): chua

B. raw (adj): sống

C. unripe (adj): chưa chín

D. rotten (adj): thối

Jack is in the hospital. He drank a bottle of **sour** milk an hour ago.

Tạm dịch: *Jack đang ở bệnh viện. Anh ấy đã uống một chai sữa bị chua một giờ trước.*

Chọn A

8. D

Kiến thức: Câu hỏi đuôi

Giải thích:

Câu bắt đầu bằng “Let’s” (*hãy*) thì câu hỏi đuôi sẽ có dạng “shall we”.

Let’s have some apple juice, **shall** we?

Tạm dịch: *Chúng ta hãy uống một ít nước táo nhé?*

Chọn D

9.C

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. starter (n): món khai vị
- B. main course (n): món chính
- C. dessert (n): món tráng miệng
- D. excess food (n): thức ăn dư thừa

When you go to a restaurant, **dessert** is often served last.

Tạm dịch: Khi bạn đến nhà hàng, món tráng miệng thường được phục vụ sau cùng.

Chọn C

10. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. quick (adj): nhanh
- B. junk (adj): tạp nham
- C. slow (adj): chậm
- D. ripe (adj): chín

“junk food”: đồ ăn vặt

One cause of heart diseases is **junk** food.

Tạm dịch: Một nguyên nhân gây ra bệnh tim là đồ ăn vặt.

Chọn B

11. C

Kiến thức: Câu điều kiện loại 2

Giải thích:

Cấu trúc câu điều kiện loại 2: If + S + V2/ed, S + would + (not) + Vo (nguyên thể).

If you **didn't** always consume too much fast food, you **wouldn't be** overweight now.

Tạm dịch: Nếu không phải lúc nào bạn cũng tiêu thụ quá nhiều đồ ăn nhanh thì hiện tại bạn đã không bị thừa cân.

Chọn C

12. B

Kiến thức: Liên từ chỉ mục đích

Giải thích:

- A. so as => sai vì thiếu “to”
- B. in order to + Vo: để

C. not to + Vo: để

D. so that + S + V: để

Theo sau vị trí trống là động từ “stay” nên chọn “in order to”

People maintain their strict diets **in order to** stay healthy and physically fit.

Tạm dịch: Mọi người duy trì chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt để giữ sức khỏe và thể chất tốt.

Chọn B

13. C

Kiến thức: Liên từ chỉ mục đích

Giải thích:

A. in order + to V: để

B. that: rằng

C. so that + S + V: để

D. in order for + O + to V: để ai làm gì.

Theo sau vị trí trống là một mệnh đề S + V “they can” nên chọn “so that”

Experts believe that people should turn off all electrical devices **so that** they can fall asleep more easily.

Tạm dịch: Các chuyên gia cho rằng mọi người nên tắt tất cả các thiết bị điện để dễ đi vào giấc ngủ hơn.

Chọn C

14. B

Kiến thức: Câu hỏi đuôi

Giải thích:

Động từ chính “eats” đang ở thì hiện tại đơn ở dạng phủ định do có “never” (không bao giờ) nên động từ ở câu hỏi đuôi sẽ ở dạng khẳng định của động từ thường với chủ ngữ số ít “she” (cô ấy) nên sẽ có dạng “does she”

She never eats processed food, **does she?**

Tạm dịch: Cô ấy không bao giờ ăn thực phẩm chế biến sẵn phải không?

Chọn B

15. D

Kiến thức: Chia thì động từ

Giải thích:

Dấu hiệu thì hiện tại hoàn thành “so far” (cho đến nay) => Cấu trúc thì hiện tại hoàn thành ở dạng câu hỏi chủ ngữ số nhiều “they” (họ): Have + S + V3/ed?

spend – spent – spent (v): dành ra

How much money **have** they **spent** (spend) on upgrading the infrastructure of the city so far?

Tạm dịch: Cho đến nay họ đã chi bao nhiêu tiền để nâng cấp cơ sở hạ tầng của thành phố?

Chọn D

16. C

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. markets (n): thị trường

B. countries (n): quốc gia

C. industries (n): ngành công nghiệp

D. fields (n): lĩnh vực

Cụm từ “**catering industries**”: ngành công nghiệp thực phẩm

Witnessing the enormous amount of food waste in the agricultural and catering **industries**, he felt compelled to take action.

Tạm dịch dịch: Chứng kiến lượng rác thải thực phẩm khổng lồ trong ngành nông nghiệp công nghiệp dịch vụ ẩm thực, ông cảm thấy buộc phải hành động.

Chọn C

17. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. things (n): điều

B. aims (n): mục tiêu

C. narrative (n): chuyện kể

D. competition (n): cuộc thi

The **aims** of the project is to address the issue of food waste by collecting discarded food from supermarkets and other sources and transforming it into nutritious meals.

Tạm dịch: Mục đích của dự án là giải quyết vấn đề lãng phí thực phẩm bằng cách thu gom thực phẩm bỏ đi từ siêu thị và các nguồn khác và biến nó thành những bữa ăn bổ dưỡng.

Chọn B

18. A

Kiến thức: Từ vựng**Giải thích:**

A. consumption (n): sự tiêu thụ

B. visualization (n): hình dung

C. lifestyle (n): lối sống

D. appetite (n): khẩu vị

The scale of global food waste is staggering, with approximately one-third of all food produced for human **consumption** being wasted each year.

Tạm dịch: Quy mô lãng phí thực phẩm toàn cầu thật đáng kinh ngạc, với khoảng 1/3 tổng số thực phẩm được sản xuất cho sự tiêu thụ của con người bị lãng phí mỗi năm.

Chọn A

19. C

Kiến thức: Từ vựng**Giải thích:**

A. stuffs (n): đồ dùng

B. devices (n): thiết bị

C. ingredients (n): thành phần

D. meals (n): bữa ăn

These collected **ingredients** are then used to prepare meals that are sold in the café.

Tạm dịch: Những nguyên liệu thu thập được sau đó sẽ được sử dụng để chế biến các bữa ăn bán trong quán cà phê.

Chọn C

20. A

Kiến thức: Chia dạng động từ**Giải thích:**

Theo sau động từ “encourage” (*khuyến khích*) cần một động từ ở dạng TO V.

Customers are encouraged **to pay** what they believe the meal is worth based on their financial capacity.

Tạm dịch: Khách hàng được khuyến khích trả số tiền mà họ tin rằng bữa ăn xứng đáng dựa trên khả năng tài chính của họ.

Chọn A**Đoạn văn hoàn chỉnh:**

The Real Junk Food Project is an initiative founded by Adam Smith. Smith, who worked as a head chef for a decade, became inspired to start the project while traveling in Australia. Witnessing the enormous amount of food waste in the agricultural and catering (16) **industries**, he felt compelled to take action. The (17) **aim** of the project is to address the issue of food waste by collecting discarded food from supermarkets and other sources and transforming it into nutritious meals.

The scale of global food waste is staggering, with approximately one-third of all food produced for human (18) **consumption** being wasted each year. Smith founded The Real Junk Food Project to bridge the gap between hunger and excess food, while also raising awareness about the magnitude of food waste.

In 2013, Smith opened the first Real Junk Food café in his hometown of Leeds. Since then, the concept has spread to various locations around the world, including Los Angeles, Brazil, Warsaw, and Zurich. The fundamental principle behind the project is simple: volunteers gather food from farms, restaurants, factories, and supermarkets. These collected (19) **ingredients** are then used to prepare meals that are sold in the café. The unique aspect of the café is its "pay-as-you-feel" (PAYF) approach, which ensures that everyone can access the meals. Customers are encouraged (20) **to pay** what they believe the meal is worth based on their financial capacity. Additionally, individuals who cannot afford to purchase meals from the café have the opportunity to earn their meals by volunteering, such as assisting with tasks like washing dishes.

Tạm dịch:

Dự án Đồ ăn vặt Thực sự là một sáng kiến do Adam Smith thành lập. Smith, người từng làm bếp trưởng trong một thập kỷ, đã được truyền cảm hứng để bắt đầu dự án khi đi du lịch ở Úc. Chứng kiến số lượng lớn chất thải thực phẩm trong ngành nông nghiệp và công nghiệp thực phẩm, ông cảm thấy buộc phải hành động. Mục đích của dự án là giải quyết vấn đề lãng phí thực phẩm bằng cách thu thập thực phẩm bỏ đi từ siêu thị và các nguồn khác và biến nó thành những bữa ăn bổ dưỡng.

Quy mô lãng phí thực phẩm toàn cầu thật đáng kinh ngạc, với khoảng một phần ba tổng số thực phẩm được sản xuất cho con người tiêu dùng bị lãng phí mỗi năm. Smith thành lập Dự

án Đồ ăn vặt Thực sự để thu hẹp khoảng cách giữa nạn đói và thức ăn dư thừa, đồng thời nâng cao nhận thức về mức độ lãng phí thực phẩm.

Năm 2013, Smith mở quán cà phê Real Junk Food đầu tiên ở quê hương Leeds. Kể từ đó, khái niệm này đã lan rộng đến nhiều địa điểm khác nhau trên khắp thế giới, bao gồm Los Angeles, Brazil, Warsaw và Zurich. Nguyên tắc cơ bản của dự án rất đơn giản: tình nguyện viên thu thập thực phẩm từ các trang trại, nhà hàng, nhà máy và siêu thị. Những nguyên liệu được thu thập sau đó được sử dụng để chuẩn bị bữa ăn được bán trong quán cà phê. Khía cạnh độc đáo của quán cà phê là cách tiếp cận "trả tiền theo cảm nhận" (PAYF), đảm bảo rằng mọi người đều có thể tiếp cận các bữa ăn. Khách hàng được khuyến khích trả những gì họ tin rằng bữa ăn có giá trị dựa trên khả năng tài chính của họ. Ngoài ra, những cá nhân không đủ khả năng mua bữa ăn từ quán cà phê có cơ hội kiếm tiền bằng cách tình nguyện, chẳng hạn như hỗ trợ các công việc như rửa bát.

21. A

Kiến thức: Đọc hiểu

Tuổi thọ trung bình bắt đầu tăng lần đầu tiên ở Nhật Bản vì:

- A. điều trị y tế tốt hơn
- B. bảo hiểm y tế
- C. thay đổi chế độ ăn uống của họ

Thông tin: "The rise in life expectancy started to happen in the 1950s as a result of medical advances."

Tạm dịch: Sự gia tăng tuổi thọ bắt đầu xảy ra vào những năm 1950 nhờ những tiến bộ y tế.

Chọn A

22. B

Kiến thức: Đọc hiểu

Ở Nhật Bản, có rất ít sự khác biệt về tuổi thọ giữa

- A. đàn ông và phụ nữ
- B. giàu và nghèo
- C. già và trẻ

Thông tin: "Unlike in some countries, life expectancy is high for all classes of people, however much they earn."

Tạm dịch: Không giống như ở một số quốc gia, tuổi thọ của mọi tầng lớp người dân đều cao, bất kể họ kiếm được bao nhiêu tiền.

Chọn B

23. A

Kiến thức: Đọc hiểu

Có một vấn đề ngày càng tăng ở Nhật Bản về

- A. thừa cân
- B. bị căng thẳng
- C. người hút thuốc

Thông tin: “A lot of people still smoke and people there are also becoming fatter as their diet changes.”

Tạm dịch: Rất nhiều người vẫn hút thuốc và mọi người ở đó cũng đang trở nên béo hơn khi chế độ ăn uống của họ thay đổi.

Chọn A

24. A

Kiến thức: Đọc hiểu

Okinawa khỏe mạnh nhờ

- A. chế độ ăn uống và lối sống của họ
- B. chỉ do chế độ ăn uống của họ
- C. lối sống của họ và không khí trong lành

Thông tin: “One factor is the Okinawan diet. - Their lifestyle is also less stressed and more active.”

Tạm dịch: Một yếu tố là chế độ ăn uống của người Okinawa. - Lối sống của họ cũng bớt căng thẳng và năng động hơn.

Chọn A

25. B

Kiến thức: Đọc hiểu

Điều gì có thể sẽ được thảo luận trong phần tiếp theo của bài giảng?

- A. gợi ý để Nhật Bản tăng tuổi thọ
- B. những thay đổi ở Okinawa do ảnh hưởng của phương Tây và hậu quả của chúng
- C. lối sống phương Tây làm tăng tuổi thọ như thế nào

Thông tin: Do câu kết bài có đề cập “The younger generation are leading a more 'western' lifestyle and are starting to suffer because of it.”

Tạm dịch: Thế hệ trẻ đang có lối sống 'tây' hơn và bắt đầu đau khổ vì điều đó.

Chọn B

Dịch bài đọc:

Kể từ năm 1986, người Nhật đã có tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới. Điều gì khiến người Nhật sống lâu hơn những nước khác?

Sự gia tăng tuổi thọ bắt đầu xảy ra vào những năm 1950 nhờ những tiến bộ y tế. Bước quan trọng tiếp theo xảy ra vào năm 1961 khi mọi người đều có thể mua bảo hiểm y tế, không chỉ người giàu. Không giống như ở một số quốc gia, tuổi thọ của mọi tầng lớp người dân đều cao, bất kể họ kiếm được bao nhiêu tiền.

Người Nhật còn muốn tăng tuổi thọ hơn nữa. Rất nhiều người vẫn hút thuốc và mọi người ở đó cũng ngày càng béo hơn khi chế độ ăn uống của họ thay đổi. Đó là lý do tại sao mọi người ngày càng chú ý đến hòn đảo Okinawa, nơi có tuổi thọ cao nhất Nhật Bản. Làm thế nào mà cứ 100.000 người thì có 35 người sống đến hơn 100 tuổi? Một yếu tố là chế độ ăn uống của người Okinawa. Người dân ở đó ăn nhiều rau và đậu hơn, ít thịt và các sản phẩm động vật khác. Lối sống của họ cũng bớt căng thẳng và năng động hơn. Hòn đảo ít đông đúc hơn và nhiều người có vườn để làm việc trong thời gian rảnh rỗi. Tuy nhiên mọi thứ đang thay đổi ngay cả ở Okinawa. Thế hệ trẻ đang có lối sống 'tây' hơn và bắt đầu đau khổ vì điều đó.

26.

Kiến thức: Sắp xếp trật tự câu

Giải thích:

Thank sb for + N / V-ing: cảm ơn ai vì điều gì.

Câu trúc viết câu với hiện tại hoàn thành chủ ngữ số nhiều “I” ở dạng khẳng định: S + have + V3/ed.

Đáp án: Thank you for telling me that I have won a spot in the project.

Tạm dịch: Cảm ơn bạn đã cho tôi biết rằng tôi đã giành được một vị trí trong dự án.

27.

Kiến thức: Sắp xếp trật tự câu

Giải thích:

Câu trúc viết câu với “when” (khi): S + V + when + S + V.

Sau động từ “would like” (*muốn*) cần một động từ ở dạng TO V.

Đáp án: I would like to confirm some information about when the project starts.

Tạm dịch: Tôi muốn xác nhận một số thông tin về thời điểm dự án bắt đầu.

28.

Kiến thức: Sắp xếp trật tự câu

Giải thích:

Cấu trúc câu hỏi ở thì hiện tại đơn với động từ thường chủ ngữ số nhiều “I”: Do + S + Vo?

Theo sau động từ “need” (*cần*) cần một động từ ở dạng TO V.

Đáp án: Do I need to be in Hanoi before August for the project camp?

Tạm dịch: Tôi có cần phải đến Hà Nội trước tháng 8 để tham gia trại dự án không?

29.

Kiến thức: Sắp xếp trật tự câu

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với “because” (*vì*): S + V + because + S + V.

Cấu trúc viết câu với tính từ ở thì hiện tại đơn chủ ngữ số nhiều “I”: S + tobe + Adj.

Dấu hiệu thì quá khứ đơn “last year” (*năm ngoái*) => Cấu trúc câu khẳng định với động từ thường thì quá khứ đơn: S + V2/ed.

Đáp án: I am confident in my writing because I won the first prize in my school’s writing contest last year.

Tạm dịch: Tôi tự tin vào bài viết của mình vì tôi đã đạt giải nhất trong cuộc thi viết của trường năm ngoái.

30.

Kiến thức: Sắp xếp trật tự câu

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với “look forward” (*mong đợi*): S + look forward + to + V-ing.

Đáp án: I look forward to receiving your reply.

Tạm dịch: Tôi mong nhận được trả lời của bạn.

ĐỀ THI GIỮA HỌC KÌ 1 – ĐỀ SỐ 3**MÔN: TIẾNG ANH 11 ENGLISH DISCOVERY****BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM****HƯỚNG DẪN GIẢI****Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiaihay.com**

1. D	2. B	3. A	4. decided	5. determination
6. B	7. C	8. C	9. B	10. C
11. B	12. B	13. C	14. B	15. A
16. False	17. True	18. True	19. False	20. False
21. True	22. False	23. True	24. True	25. False

26. I cannot stand consuming high-calorie food.

27. You should not waste time staying at home.

28. Our teacher won't make us do that exercise.

29. The boys have not finished making the banana cake.

30. I lost my key last week.

HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT**1. D****Kiến thức:** Phát âm “a”**Giải thích:**

A. sprain /spreɪn/

B. break /breɪk/

C. dislocate /'dɪs.lə.keɪt/

D. vegetables /'vedʒ.tə.bəl/

Phần được gạch chân ở phương án D được phát âm /ə./, các phương án còn lại phát âm /ei/

Chọn D**2. B****Kiến thức:** Phát âm “u”**Giải thích:**A. cut /kʌt/B. burn /bɜ:n/C. thumb /θʌm/D. bruise /bru:z/

Phần được gạch chân ở phương án B được phát âm /ɜ:/, các phương án còn lại phát âm /ʌ/

Chọn B**3. A****Kiến thức:** Phát âm “k”**Giải thích:**A. knee /ni:/B. ankle /'æŋ.kəl/C. brak /breɪk/D. calf /kɑ:f/

Phần được gạch chân ở phương án A là âm câm, các phương án còn lại phát âm /k/

Chọn A**4. decided****Kiến thức:** Từ loại**Giải thích:**Sau chủ ngữ “my best friend” (*bạn thân của tôi*) cần một động từ.Do trong câu có dấu hiệu thì quá khứ đơn “last week” (*tuần trước*) nên động từ cần chia ở dạng V2/ed.

decision (n): quyết định

=> decide (v): quyết định.

decide – decided – decided (v): quyết định.

Last week, my best friend **decided** to try raw oysters.**Tạm dịch:** *Tuần trước, người bạn thân nhất của tôi quyết định thử món hàu sống.***Đáp án:** decided

5. determination**Kiến thức:** Từ loại**Giải thích:**Sau tính từ sở hữu "his" (*của anh ấy*) cần một danh từ.

determine (v): quyết tâm

=> determination (n): sự quyết tâm

Smith's initiative in founding The Real Junk Food Project demonstrates his **determination** to tackle the issue of food waste.**Tạm dịch:** Sáng kiến của Smith trong việc thành lập Dự án Đồ ăn vặt Thực sự thể hiện quyết tâm của ông trong việc giải quyết vấn đề lãng phí thực phẩm.**Đáp án:** determination**6. B****Kiến thức:** Chia thì động từ**Giải thích:**Dấu hiệu thì quá khứ đơn "yesterday" (*hôm qua*) => Cấu trúc thì quá khứ đơn ở dạng khẳng định với động từ thường: S + V2/ed.

make – made – made (v): làm

Sarah **made** a healthy smoothie yesterday.**Tạm dịch:** Sarah đã làm một ly sinh tố tốt cho sức khỏe ngày hôm qua.**Chọn B****7. C****Kiến thức:** Chia thì động từ**Giải thích:**Dấu hiệu thì hiện tại hoàn thành "for a month" (*khoảng một tháng*) => Cấu trúc thì hiện tại hoàn thành ở dạng khẳng định với động từ thường chủ ngữ số nhiều: S + have + V3/ed.They **have started** a balanced diet for a month now.**Tạm dịch:** Họ đã bắt đầu một chế độ ăn uống cân bằng trong khoảng một tháng nay.**Chọn C****8. C****Kiến thức:** Chia dạng động từ**Giải thích:**

Theo sau động từ “can’t stand” (*không thể chịu được*) cần một động từ ở dạng V-ing.

She can't help **eating** a piece of chocolate after dinner.

Tạm dịch: Cô ấy không thể không ăn một miếng sôcôla sau bữa tối.

Chọn C

9.B

Kiến thức: Chia dạng động từ

Giải thích:

Theo sau động từ “aim” (*có mục tiêu*) cần một động từ ở dạng TO V.

They aim **to run** a marathon next year.

Tạm dịch: Họ đặt mục tiêu chạy marathon vào năm tới.

Chọn B

10. C

Kiến thức: Chia dạng động từ

Giải thích:

Sau cụm động từ “make effort” (*nỗ lực*) cần một động từ ở dạng TO V.

Governments are making efforts **to reduce** food waste in catering industry.

Tạm dịch: Các chính phủ đang nỗ lực giảm lãng phí thực phẩm trong ngành dịch vụ ăn uống.

Chọn C

11. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. bruise (n): vết bầm

B. cuts (n): vết cắt

C. scratches (n): vết xước

D. pain (n): đau

She accidentally touched a sharp knife and then got a few **cuts** on her hands.

Tạm dịch: Cô vô tình chạm vào một con dao sắc và sau đó bị vài vết cắt trên tay.

Chọn B

12. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. thigh (n): đùi
- B. hand (n): bàn tay
- C. thumb (n): ngón tay cái
- D. head (n): đầu

That's a serious injury! How did you cut your **hand** ?

Tạm dịch: Đó là một vết thương nghiêm trọng! Bạn bị đứt tay như thế nào?

Chọn B

13. C

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. smile (n): nụ cười
- B. heart (n): trái tim
- C. head (n): đầu
- D. eyes (n): mắt

Cụm thành ngữ “laugh someone’s head off”: cười nghiêng ngả

The movie was so entertaining that the audience laughed their **head** off.

Tạm dịch: Bộ phim mang tính giải trí cao đến mức khán giả cười nghiêng ngả.

Chọn C

14. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

Sau động từ tobe “is” cần một tính từ.

allergy (n): dị ứng

=> allergic (adj): bị dị ứng

=> tobe allergic to sth: bị dị ứng với cái gì đó

Don't give her nuts. She's **allergic to** them.

Tạm dịch: Đừng cho cô ấy ăn hạt. Cô ấy bị dị ứng với chúng.

Chọn B

15. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. scratches (n): vết xước
- B. cuts (n): vết cắt
- C. injuries (n): vết thương
- D. bruises (n): vết bầm

If you don't shower for too many days, you will have scratches all over your body.

Tạm dịch: Nếu không tắm quá nhiều ngày, bạn sẽ có nhiều vết xước khắp cơ thể.

Chọn A

16. False

Kiến thức: Đọc hiểu

Eating too much salt can lead to low blood pressure.

(Ăn quá nhiều muối có thể dẫn đến huyết áp thấp.)

Thông tin: "Excessive salt intake can lead to various health issues, including high blood pressure."

Tạm dịch: Ăn quá nhiều muối có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe khác nhau, bao gồm cả huyết áp cao.

Chọn False

17. True

Kiến thức: Đọc hiểu

Consuming excessive amounts of sugar can contribute to weight gain.

(Tiêu thụ quá nhiều đường có thể góp phần tăng cân.)

Thông tin: "Too much sugar can contribute to weight gain and increase the risk of developing conditions like diabetes."

Tạm dịch: Quá nhiều đường có thể góp phần tăng cân và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như tiểu đường.

Chọn True

18. True

Kiến thức: Đọc hiểu

A balanced diet includes a variety of fresh foods.

(Một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm nhiều loại thực phẩm tươi sống.)

Thông tin: "Another important aspect of healthy eating is having a balanced diet. This means incorporating a variety of fresh foods into our meals."

Tạm dịch: Một khía cạnh quan trọng khác của việc ăn uống lành mạnh là có một chế độ ăn uống cân bằng. Điều này có nghĩa là kết hợp nhiều loại thực phẩm tươi sống vào bữa ăn của chúng ta.

Chọn True

19. False

Kiến thức: Đọc hiểu

Eating fish at least once a week does not provide essential omega-3 fatty acids.

(Ăn cá ít nhất một lần một tuần không cung cấp axit béo omega-3 thiết yếu.)

Thông tin: "It's also beneficial to include fish in our diet at least once a week, as it provides essential omega-3 fatty acids that promote heart health."

Tạm dịch: Việc đưa cá vào chế độ ăn uống của chúng ta ít nhất một lần một tuần cũng có lợi vì nó cung cấp các axit béo omega-3 thiết yếu giúp tăng cường sức khỏe tim mạch.

Chọn False

20. False

Kiến thức: Đọc hiểu

It is recommended to consume red meat more than three times a week.

(Nên tiêu thụ thịt đỏ nhiều hơn ba lần một tuần.)

Thông tin: "it's recommended to limit the intake of red meat to no more than three times a week."

Tạm dịch: Nên ăn thịt đỏ không quá ba lần một tuần.

Chọn False

21. True

Kiến thức: Đọc hiểu

Following a healthy diet can improve energy levels.

(Tuân theo chế độ ăn uống lành mạnh có thể cải thiện mức năng lượng.)

Thông tin: "People who follow a balanced and nutritious eating plan often report feeling well and having an abundance of energy."

Tạm dịch: Những người tuân theo kế hoạch ăn uống cân bằng và bổ dưỡng thường cho biết cảm thấy khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng.

Chọn True

22. False

Kiến thức: Đọc hiểu

A healthy diet has no impact on physical appearance.

(Một chế độ ăn uống lành mạnh không ảnh hưởng đến ngoại hình.)

Thông tin: “a healthy diet can contribute to a radiant appearance, with healthy-looking skin and hair.”

Tạm dịch: *một chế độ ăn uống lành mạnh có thể góp phần mang lại vẻ ngoài rạng rỡ, với làn da và mái tóc khỏe mạnh.*

Chọn False**23. True****Kiến thức:** Đọc hiểu

Limiting sugar intake is important for managing diabetes.

(Hạn chế ăn đường là rất quan trọng để kiểm soát bệnh tiểu đường.)

Thông tin: “Too much sugar can contribute to weight gain and increase the risk of developing conditions like diabetes.”

Tạm dịch: *Quá nhiều đường có thể góp phần tăng cân và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như tiểu đường.*

Chọn True**24. True****Kiến thức:** Đọc hiểu

Reducing red meat consumption can benefit cardiovascular health.

(Giảm tiêu thụ thịt đỏ có thể có lợi cho sức khỏe tim mạch.)

Thông tin: “Reducing red meat consumption can have positive effects on cardiovascular health”

Tạm dịch: *Giảm tiêu thụ thịt đỏ có thể có tác động tích cực đến sức khỏe tim mạch*

Chọn True**25. False****Kiến thức:** Đọc hiểu

Consuming excessive amounts of salt can lower blood pressure.

(Tiêu thụ quá nhiều muối có thể làm giảm huyết áp.)

Thông tin: “Excessive salt intake can lead to various health issues, including high blood pressure.”

Tạm dịch: Ăn quá nhiều muối có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe khác nhau, bao gồm cả huyết áp cao.

Chọn False

Dịch bài hoàn chỉnh

Duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh là điều cần thiết cho sức khỏe tổng thể của chúng ta. Nó liên quan đến việc đưa ra những lựa chọn có ý thức về loại và số lượng thực phẩm chúng ta tiêu thụ. Bằng cách áp dụng thói quen ăn uống lành mạnh, chúng ta có thể cải thiện mức năng lượng, ngoại hình và sức khỏe tổng thể.

Một khía cạnh quan trọng của việc ăn uống lành mạnh là kiểm soát việc hấp thụ một số chất. Ví dụ, điều quan trọng là hạn chế tiêu thụ muối, muối có trong các thực phẩm như khoai tây chiên giòn và thức ăn nhanh. Ăn quá nhiều muối có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe khác nhau, bao gồm cả huyết áp cao. Tương tự như vậy, chúng ta nên chú ý đến lượng đường nạp vào và tránh tiêu thụ quá nhiều đường như đồ ngọt và đồ uống có ga. Quá nhiều đường có thể góp phần tăng cân và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như tiểu đường.

Một khía cạnh quan trọng khác của việc ăn uống lành mạnh là có một chế độ ăn uống cân bằng. Điều này có nghĩa là kết hợp nhiều loại thực phẩm tươi sống vào bữa ăn của chúng ta. Một chế độ ăn uống cân bằng đảm bảo rằng chúng ta có được nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động bình thường của cơ thể. Việc đưa cá vào chế độ ăn uống của chúng ta ít nhất một lần một tuần cũng có lợi vì nó cung cấp các axit béo omega-3 thiết yếu giúp tăng cường sức khỏe tim mạch.

Khi nói đến việc tiêu thụ thịt, nên hạn chế ăn thịt đỏ không quá ba lần một tuần. Giảm tiêu thụ thịt đỏ có thể có tác động tích cực đến sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ mắc một số bệnh. Áp dụng một chế độ ăn uống lành mạnh có thể mang lại nhiều lợi ích. Những người tuân theo kế hoạch ăn uống cân bằng và bổ dưỡng thường cho biết họ cảm thấy khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng. Ngoài ra, một chế độ ăn uống lành mạnh có thể góp phần mang lại vẻ ngoài rạng rỡ, làn da và mái tóc khỏe mạnh.

Tóm lại, áp dụng thói quen ăn uống lành mạnh là một bước quan trọng để duy trì sức khỏe tổng thể. Bằng cách kiểm soát lượng muối và đường ăn vào, có một chế độ ăn uống cân bằng và đưa ra những lựa chọn sáng suốt về loại thực phẩm chúng ta tiêu thụ, chúng ta có thể cải thiện mức năng lượng, ngoại hình và sức khỏe tổng thể.

26.

Kiến thức: Cấu trúc tương đương

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với “can’t stand” (*không thể chịu được*): S + cannot / can’t stand + V-ing.

It is very difficult for me to consume high-calorie food.

Tạm dịch: Tôi rất khó tiêu thụ thực phẩm có hàm lượng calo cao.

Đáp án: I cannot stand consuming high-calorie food.

(Tôi không thể chịu được việc tiêu thụ thực phẩm có hàm lượng calo cao.)

27.

Kiến thức: Cấu trúc tương đương

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với “waste” (*lãng phí*) ở thì hiện tại đơn chủ ngữ số nhiều với động từ khiếm khuyết “should” (*nên*) ở dạng phủ định: S + should + not + waste + thời gian + V-ing.

You should not spend too much time staying at home.

Tạm dịch: Bạn không nên dành quá nhiều thời gian ở nhà.

Đáp án: You should not waste time staying at home.

(Bạn không nên lãng phí quá nhiều thời gian ở nhà.)

28.

Kiến thức: Cấu trúc tương đương

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với cấu trúc động từ sai khiến “make” (*khiến*) ở thì tương lai đơn dạng phủ định: S + won’t + make + O + Vo.

Our teacher won’t force us to do that exercise.

Tạm dịch: Giáo viên của chúng tôi sẽ không ép chúng tôi làm bài tập đó.

Đáp án: Our teacher won’t make us do that exercise.

(Giáo viên của chúng tôi sẽ không bắt chúng tôi làm bài tập đó.)

29.

Kiến thức: Cấu trúc tương đương

Giải thích:

Thì hiện tại hoàn thành diễn tả một hành động kéo dài từ quá khứ đến hiện tại có thể đã hoàn thành hoặc vẫn chưa.

Cấu trúc thì hiện tại hoàn thành ở dạng phủ định chủ ngữ số nhiều “the boys” (các bạn trai):

S + have + not + V3/ed.

The boys are still making banana cake.

Tạm dịch: Các bạn trai vẫn đang làm bánh chuối.

Đáp án: The boys have not finished making the banana cake.

(Các bạn trai vẫn chưa làm xong chiếc bánh chuối.)

30.

Kiến thức: Cấu trúc tương đương

Giải thích:

Thì quá khứ đơn diễn tả một hành động đã xảy ra và kết thúc trong quá khứ.

Cấu trúc thì quá khứ đơn với động từ thường ở dạng khẳng định chủ ngữ số nhiều “I”: S + V2/ed.

I haven't found my key for a week.

Tạm dịch: Tôi đã không tìm thấy chìa khóa của mình trong một tuần.

Đáp án: I lost my key last week.

(Tuần trước tôi bị mất chìa khóa.)