

KEY FOR FINAL TEST

PART 1: READING FOR COMPREHENSION

PASSAGE 1:

1. providing energy for working muscles.
2. providing fuel for the central nervous system.
3. enabling fat metabolism.
4. preventing protein from being used as energy.
5. grain
6. fruit
7. milk
8. fructose
9. galactose
10. liver
11. skeletal muscles
12. smaller
13. candy
14. soda/juice
15. milk

PASSAGE 2:

16. Preformed vitamin A is found in animal products such as meat, fish, poultry and dairy foods. The other type, pro-vitamin A is found in plant-based foods such as fruits and vegetables.
17. Vitamin A helps form and maintain healthy skin, teeth, skeletal and soft tissue, mucus membranes, and skin. It is also known as retinol because it produces the pigments in the [retina](#) of the eye. Vitamin A promotes good vision, especially in low light. It may also be needed for reproduction and breast-feeding.
18. Bright yellow and orange fruits such as cantaloupe, pink grapefruit, and apricots

Vegetables such as carrots, pumpkin, sweet potatoes, and winter squash

Other sources of beta-carotene include broccoli, spinach, and most dark green, leafy vegetables. The more intense the color of a fruit or vegetable, the higher the beta-carotene content.

19. If you don't get enough vitamin A, you are more likely to get infectious diseases and vision problems.
20. If you get too much vitamin A, you can become sick. Large doses of vitamin A can also cause birth defects.

PART 2:

Writing bases on the following criteria:

- Task achievement: the writing covers both ingredients and recipe
- Lexical resource
- Grammatical Accuracy
- Coherence and cohesion

PART 3:

1. Vào thời điểm thụ thai, em bé chỉ là một trứng thụ tinh. Đây là giai đoạn đầu tiên của một quá trình phát triển 9 tháng trong bụng mẹ. Sau 2 tuần, trứng thụ tinh phân tạo thành một tế bào lớn gọi là phôi thai. Sau 2 tháng, phôi thai dài khoảng chừng 2 cm và được gọi là bào thai.

Sau 3 tháng thụ thai, bào thai dài khoảng 8 cm, có đủ tay chân và trông giống như một em bé thu nhỏ. Vào tháng thứ bảy sau khi thụ thai, bào thai dài chừng 40cm, phản xạ đã phát triển, bé có thể thở, nuốt và khóc. Vì vậy, nếu bé bị sinh sớm trong thời kỳ này, bé vẫn có cơ hội sống sót.

2. Vitamin c là một dưỡng chất dưỡng chất cần thiết. Vì vậy, chúng ta nên cung cấp cho cơ thể nhiều Vitamin C.

Vitamin C là vitamin hòa tan trong nước, hỗ trợ cho sự phát triển bình thường của cơ thể.

Vitamin C giúp cơ thể chúng ta hấp thụ chất sắt. Vì cơ thể chúng ta không tự sản xuất và dự trữ Vitamin C, chúng ta phải cung cấp cho cơ thể mỗi ngày thông qua việc ăn uống.

Đối với nhiều người, một quả cam lớn, một ly dâu, ớt chuông hoặc bông cải xanh cung cấp đủ vitamin cho một ngày. Nếu cung cấp thừa, vitamin C sẽ được thải ra khỏi cơ thể thông qua nước tiểu.

Người lớn cần cung cấp cho cơ thể từ 65 đến 90 mg mỗi ngày, tối đa là 2000mg. Mặc dù cung cấp quá nhiều vitamin C cho cơ thể không hẳn là gây hại, nhưng nó có thể dẫn tới tiêu chảy, buồn nôn, nôn ói, sinh mụn hoặc cơ, đau đầu, mất ngủ, sỏi thận.

Vì vậy, bạn nên nhớ rằng một chế độ ăn giúp cơ thể khỏe mạnh cần có đủ vitamin C.