Знаки препинания расставлены правильно в предложениях:

- 1) Он хорошо помнил, кому был обязан своим карьерным ростом и старался держать себя так, чтобы никто его не упрекнул в неблагодарности.
 - 2) Мальчик заметил, что, когда коза отбивалась от стада, она издавала паническое блеянье.
 - 3) Вожатый назвал фамилию, одно упоминание которой, должно было вызвать у ребят трепет.
 - 4) Первыми помощниками для всех кто хочет похудеть, остаются чистая питьевая вода, свежие фрукты и овощи.
 - 5) С середины декабря открылись ёлочные базары и начались предновогодние распродажи в городских магазинах.