

PHIẾU HỌC TẬP

Môn : Khoa học

Họ và tên :

Lớp :

LIVEWORKSHEETS

Câu 1 : Viết Đ vào trước câu đúng, viết S vào trước câu sai :

- ☐ A. Mỗi loại thức ăn chỉ cung cấp một số chất dinh dưỡng nhất định ở những tỉ lệ khác nhau. Vì vậy cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- ☐ B. Không một loại thức ăn nào cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể dù thức ăn đó có nhiều chất dinh dưỡng.
- ☐ C. Hằng ngày chỉ cần ăn một số loại thức ăn mà ta thích là đảm bảo có sức khỏe tốt, không cần cầu kì thay đổi thức ăn.
- ☐ D. Thay đổi món ăn vừa giúp ta ngon miệng, vừa cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.

LIVEWORKSHEETS

Câu 2 : Kéo thả các cụm từ sau đây vào ô thích hợp :



ăn đủ

ăn đủ

ăn đủ

ăn hạn chế

ăn vừa phải

ăn có mức độ

ăn ít

LIVEWORKSHEETS

Câu 3 : Viết tên một số thức ăn chứa đạm động vật và đạm thực vật vào bảng sau :

STT	Thức ăn chứa đạm động vật	Thức ăn chứa đạm thực vật
1		
2		
3		

LIVEWORKSHEETS

Câu 4 : Viết Đ vào trước câu đúng, viết S vào trước câu sai :



A. Thịt có nhiều chất đạm quý không thay thế được. Thịt còn có nhiều chất sắt dễ hấp thụ. Vì vậy, chỉ cần ăn thịt là đủ.



B. Ta nên ăn cá vì cá có nhiều chất đạm quý. Cá là loại thức ăn dễ tiêu . Cá có chứa chất phòng chống xơ vữa động mạch.



C. Thịt là loại thức ăn khó tiêu. Thịt khi được tiêu hóa sẽ tạo ra một vài chất độc. Nếu các chất độc này không được nhanh chóng thải ra ngoài sẽ hấp thụ vào cơ thể gây ngộ độc. Vì vậy, ta không nên ăn nhiều thịt.



D. Chất đạm thực vật đều dễ tiêu, có nhiều ở đậu đen, đậu xanh, đậu nành. Đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành (như sữa đậu nành, đậu phụ, tương) có chứa chất phòng chống xơ vữa động mạch. Vì vậy, chỉ cần ăn đạm thực vật là đủ.



E. Chúng ta cần ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật vì mỗi loại đạm có chứa những chất bổ dưỡng khác nhau. Ăn nhiều loại đạm sẽ giúp cơ thể được bổ sung nhiều chất bổ dưỡng. Ăn nhiều loại đạm sẽ giúp cơ quan tiêu hóa hoạt động tốt hơn.

