

Họ và tên:

Lớp:

## TÌM HIỂU VỀ CACBOHIDRAT, LIPIT

### I. Cacbohidrat

*Xem video 1 và trả lời các câu hỏi sau:*

1. Hợp chất nào sau đây **không** phải là cacbohidrat
  - a. Tinh bột
  - b. Xenlulozo
  - c. Saccarozo
  - d. Mỡ
2. Nguyên tắc cấu tạo của cacbohidrat là đa phân. Đúng hay Sai?
3. Chất xơ không có vai trò gì đối với cơ thể con người
  - a. Gây tắc ruột nếu ăn nhiều
  - b. Một số loại chất xơ có lợi cho tim mạch
  - c. Giảm sự hấp thu đường đơn glucose ở ruột non
  - d. Giảm táo bón.
4. Chất xơ được tiêu hóa ở đâu trong ống tiêu hóa
  - a. Miệng
  - b. Dạ dày
  - c. Ruột non
  - d. Ruột già.

Họ và tên:

Lớp:

5. Hãy nối tên đường với hình ảnh sao cho chính xác



Đường sữa (lactozo)

Đường mantozo

Saccarozo

Tinh bột

Xenlulozo

Họ và tên:

Lớp:

## II. Lipit

Xem video 2 và trả lời các câu hỏi sau:

6. Lipit có tính chất vật lí gì sau đây
  - a. Không tan trong nước
  - b. Tan trong các dung môi hữu cơ
  - c. Luôn ở trạng thái lỏng
  - d. Luôn ở trạng thái đông đặc
7. Loại lipit nào có lợi cho sức khỏe hơn
  - a. Chất béo bão hòa
  - b. Chất béo không bão hòa
8. Nếu ăn quá nhiều chất béo bão hòa sẽ gây ra nguy cơ gì đối với cơ thể
  - a. Tăng lượng cholesterol xấu trong máu
  - b. Bị bệnh đái tháo đường
  - c. Gây táo bón
  - d. Tăng đường huyết

Họ và tên:

Lớp:

Hãy sắp xếp các hình ảnh vào các ô chất béo sao cho chính xác

**CHẤT BÉO BẢO HÒA**

**CHẤT BÉO KHÔNG BẢO  
HÒA**

