

CHUYÊN GIA DINH DƯỠNG:

VIỆN DINH DƯỠNG:

1.a.Hãy kể tên các loại vi-ta-min mà em biết:

.....
.....

1.b.Hãy kể tên các loại chất khoáng mà em biết:

.....
.....

2. Nối các chất ở cột A với các loại thức ăn tương ứng ở cột B

A. Thức ăn

1. Chất khoáng

2. Vi-ta-min

3. Chất xơ...

1 -

2 -

3 -

B. Chất có chứa nhiều trong thức ăn

a. Thịt lợn, cá, trứng, sữa,...

b. Các loại rau: rau cải, rau dền, bí, xà lách, mướp,...

c. Trái cây

d. Gạo, khoai, bắp, ...

3. Chọn đáp án thích hợp:

Vai trò của vi-ta-min:

Vai trò của chất khoáng:

Vai trò của chất xơ: