

Họ và tên:.....

Lớp:.....

1. Chọn từ thích hợp để điền vào chỗ chấm:

chất xơ

rất nhỏ

động vật

huyết áp cao

thể lực và trí tuệ

- a. Nên ăn ít thức ăn chứa nhiều chất béo để phòng tránh các bệnh như huyết áp cao, tim mạch.
- b. Cơ thể chỉ cần một lượng i-ốt Nếu thiếu i-ốt, cơ thể sẽ kém phát triển cả về
- c. Các trong rau, quả giúp chống táo bón.
- d. Cần hạn chế ăn mặn để tránh bệnh

2. Em hãy chọn phát biểu đúng (có thể chọn nhiều đáp án):

- ☐ Ăn các thức ăn động vật như tôm, cua, cá để thay thế cho các loại rau, quả.
- ☐ Chúng ta nên ăn đủ và ăn phối hợp nhiều loại rau, quả chín để cung cấp cho cơ thể đủ các loại vitamin, chất khoáng và chất xơ.
- ☐ Thực phẩm sạch và an toàn là thực phẩm giữ được chất dinh dưỡng; được nuôi trồng, bảo quản và chế biến hợp vệ sinh.
- ☐ Nên bổ sung càng nhiều i-ốt càng tốt

3. Em hãy nối nội dung thích hợp với mỗi bức tranh dưới đây:

Để thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm cần:

Chọn thức ăn tươi, sạch, có giá trị dinh dưỡng, không có màu sắc và mùi vị lạ.

Dùng nước sạch để rửa thực phẩm, dụng cụ và để nấu ăn

Thức ăn nấu xong nên ăn ngay và bảo quản đúng cách khi chưa dùng hết

