

PHIẾU HỌC TẬP

Lớp:.....

Nhóm:

Thành viên:

Nhiệm vụ 1: Dựa vào thông tin SGK-tr134 và kiến thức đã học, hãy ghép các thông tin tương ứng trong bảng sau để hoàn thiện bảng dưới đây

1. Cơ thể gầy còm, chậm lớn, khả năng đề kháng kém,...	7. Khoai lang, bánh mì,...
2. Sữa, bơ, socola,...	8. Thiếu năng lượng hoạt động, khả năng tập trung giảm
3. Hoa quả, rau củ tươi,...	9. Rối loạn các quá trình sống: VD: khô mắt, quáng gà, thiếu máu, bệnh còi xương, bệnh bướu cổ...
4. Thịt gà, thịt bò,...	10. Tăng cân bất thường, táo bón, bệnh gout,...
5. Khả năng chịu lạnh kém, không hấp thụ được 1 số vitamin như A, D, E, K	11. Sâu răng, thừa cân, béo phì,...
6. Rối loạn các quá trình sống: VD: vàng da, chóng mặt, buồn nôn,...	12. Béo phì, xơ vữa mạch máu, gan nhiễm mỡ...

Chất dinh dưỡng	Thức ăn chứa nhiều chất dinh dưỡng	Một số biểu hiện của cơ thể khi bị thiếu chất dinh dưỡng	Một số biểu hiện của cơ thể khi bị thừa chất dinh dưỡng
Protein			
Carbohydrate			
Lipid			
Vitamin và chất khoáng			

Nhiệm vụ 2: Tại sao chúng ta nên ăn đa dạng nhiều loại thức ăn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....