

Nhóm:

Lớp:

Thành viên:

PHIẾU HỌC TẬP

- Nghiên cứu thông tin SGK trang 131-132, hoàn thành nội dung sau
- Thời gian **10 phút**

Câu 1: Hoàn thành bảng thông tin sau về khẩu phần ăn của 1 nữ sinh lớp 8 gồm:

- 400g gạo tẻ
- 300g cá chép
- 200g xoài

Tên thực phẩm	Khối lượng (g)			Thành phần dinh dưỡng (g)			Năng lượng (Kcal)	Chất khoáng (mg)		Vitamin (mg)	
	X	Y	Z	Protein	Lipid	Carbo hydrate		Calcium	Sắt	A	
Gạo tẻ											
Cá chép											
Xoài											
Tổng cộng											

Câu 2: Đánh giá chất lượng khẩu phần: sử dụng số liệu bảng 32.2 đối chiếu với bảng 32.1 để đánh giá

Câu 3: Điều chỉnh lại khẩu phần ăn cho phù hợp

Tên thực phẩm	Khối lượng (g)			Thành phần dinh dưỡng (g)			Năng lượng (Kcal)	Chất khoáng (mg)		Vitamin (mg)				
	X	Y	Z	Protein	Lipid	Carbo hydrate		Calcium	Sắt	A				
Tổng cộng														