

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**

