

Họ và tên:.....

Lớp:

Câu 1: Em hãy sắp xếp các loại thức ăn dưới đây vào nhóm thích hợp:



Bánh quy



Rau dền



Đậu phụ



Mỡ lợn



Dâu tây



Lạc



Cua

Chứa nhiều
chất bột đường

Chứa nhiều
chất đạm

Chứa nhiều
chất béo

Chứa nhiều vi-ta-min
và chất khoáng

Câu 2: Em hãy nối nội dung ở cột A thích hợp với nội dung ở cột B:

A

B

1. Vai trò của chất bột đường

2. Vai trò của chất đạm

3. Vai trò của chất béo

4. Vai trò của vi-ta-min

5. Vai trò của chất khoáng

6. Vai trò của chất xơ

a. Giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ các vi-ta-min: A, D, E, K.

b. Cung cấp năng lượng cần thiết cho mọi hoạt động và duy trì nhiệt độ của cơ thể.

c. Xây dựng và đổi mới cơ thể: Tạo ra tế bào mới, thay thế những tế bào già bị hủy hoại.

d. Tham gia vào việc xây dựng cơ thể tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống.

đ. Không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hóa.

e. Không tham gia trực tiếp vào xây dựng cơ thể nhưng giúp cơ thể phòng chống bệnh.