

## PHIẾU HỌC TẬP

Em hãy đọc thông tin hình 9.2 SGK và xem video để hoàn thành các câu hỏi .

**Câu 1:** Em hãy hoàn thành bảng phụ sau bằng cách kéo các lương thực, thực phẩm về đúng nhóm chất dinh dưỡng

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |    |
|  |  |  |  |  |  |

| Chất bột, đường | Chất đạm | Chất béo | Vitamin và chất khoáng |
|-----------------|----------|----------|------------------------|
|                 |          |          |                        |
|                 |          |          |                        |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Câu 2:** Em hãy nói tên nhóm chất dinh dưỡng với vai trò tương ứng của chúng.

| Các nhóm chất            | Vai trò                                                                                                                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Các chất bột, đường    | a/ Dự trữ, cung cấp năng lượng cho cơ và các hoạt động sống của cơ thể.                                                                           |
| 2.Chất đạm               | b/ Nâng cao hệ miễn dịch, giúp chúng ta có một cơ thể khỏe mạnh, phòng chống các loại bệnh tật                                                    |
| 3.Chất béo               | c/ Cung cấp năng lượng cần thiết cho các hoạt động của cơ thể.                                                                                    |
| 4.Vitamin và chất khoáng | d/ - Là 1 trong các thành phần cấu tạo nên cơ thể sinh vật.<br>- Tham gia cung cấp năng lượng và tham gia hầu hết các hoạt động sống của sinh vật |