

Ôn tập

1. Đánh dấu vào ô trống

a) Thức ăn có nguồn gốc thực vật là:



b) Dựa vào lượng chất dinh dưỡng chứa trong mỗi loại thức ăn, người ta chia thức ăn thành các nhóm:

- ☐ Nhóm chất đạm; nhóm chất bột đường; nhóm chất béo; nhóm vi-ta-min và chất khoáng.
- ☐ Nhóm chất đạm; nhóm chất bột đường; nhóm chất béo; nhóm vi-ta-min và chất sắt.
- ☐ Nhóm chất gạo; nhóm chất béo; nhóm chất đạm; nhóm vi-ta-min và chất khoáng.
- ☐ Nhóm chất bột đường; nhóm chất béo; nhóm vi-ta-min và chất khoáng; nhóm chất kẽm.

2. Xếp các loại thức ăn dưới đây vào các nhóm chất thích hợp.



Chất bột đường		Chất đạm		Chất béo		Vitamin, chất khoáng	



3. Chọn từ thích hợp điền vào chỗ trống.



a) Chất bột đường cung cấp..... và duy trì cho cơ thể.

b)cung cấp năng lượng và giúp cơ thể hấp thu các vitamin A, D, E, K.

c)đảm bảo hoạt động bình thường của hệ tiêu hóa.





4. Đúng ghi Đ, sai ghi S vào ô trống.

- a) Vitamin tham gia trực tiếp vào việc xây dựng cơ thể, cung cấp năng lượng. ☐
- b) Vitamin cần thiết cho hoạt động sống của con người. ☐
- c) Chất khoáng thúc đẩy, điều khiển hoạt động sống của cơ thể. ☐
- d) Nếu thiếu chất khoáng, cơ thể sẽ bị bệnh. ☐

5. Bạn A bị táo bón. Theo em, A nên bổ sung chất gì vào khẩu phần ăn? Vì sao?

