

VAI TRÒ CỦA LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM



a) Lương thực, thực phẩm có nguồn gốc từ

thực vật	động vật

b) Lương thực thực phẩm có thể

ăn sống	nấu chín

CÁC NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG TRONG LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM

Nhiệm vụ 1: Nối hình ảnh nhóm chất dinh dưỡng với phần mô tả tương ứng



Carbohydrate

Là nguồn dự trữ năng lượng trong cơ thể và có tác dụng chống lạnh.



Protein(chất đạm)

Có vai trò nâng cao hệ miễn dịch, giúp chúng ta có một cơ thể khoẻ mạnh, phòng chống bệnh tật.



Lipit (chất béo)

Tên gọi chung của nhóm chất chứa tinh bột, đường, chất xơ.

Là những chất cung cấp năng lượng cần thiết cho hoạt động của cơ thể.



Chất khoáng và vitamin

Có vai trò cấu tạo, duy trì và phát triển cơ thể.

Liên quan đến mọi chức năng sống của cơ thể và cần thiết cho sự chuyển hoá các chất dinh dưỡng.

Nhiệm vụ 2: Các lương thực, thực phẩm sau giàu chất dinh dưỡng nào?

