

BÀI 15. MỘT SỐ LƯỢNG THỰC, THỰC PHẨM

15.1. Lứa tuổi từ 11–15 là lứa tuổi có sự phát triển nhanh chóng về chiều cao. Chất quan trọng nhất cho sự phát triển của xương là

- A. carbohydrate.
- B. protein.
- C. calcium.
- D. chất béo.

15.2. Hãy nêu các nhóm chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể người.

15.3. Em hãy nêu một số cách để bảo quản thực phẩm.

15.4. Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào những yếu tố nào?

15.5. Nhãn ghi trên bao bì sản phẩm từ các thực phẩm cung cấp thông tin gì về thực phẩm?

15.6. Em hãy kể tên một số thức ăn để cung cấp năng lượng cho cơ thể.

15.7. Hãy nối thông tin hai cột cho phù hợp với nhau.

A. Chất béo	(1) Chúng có vai trò như nhiên liệu của cơ thể. Sự tiêu hoá chuyển hoá chúng thành một loại đường đơn giản gọi là glucose, được đốt cháy để cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động.
B. Carbohydrate	(2) Nhờ dự trữ chúng dưới da mà các chú gấu có thể chống rét trong mùa đông lạnh giá.
C. Chất xơ	(3) Chúng có trong nhiều bộ phận của cơ thể động vật và con người như tóc, cơ, máu, da,...
D. Protein	(4) Con người chỉ cần một lượng nhỏ nhóm chất này nhưng có tác dụng lớn đến quá trình trao đổi chất.
E. Vitamin	(5) Chúng không cung cấp dinh dưỡng nhưng cần cho quá trình tiêu hoá.

15.8. Em hãy ghi lại thực đơn ngày hôm qua của em và xếp các thức ăn đó theo nhóm chất (carbohydrate, protein, chất béo, chất khoáng, vitamin).

15.9. Điền từ in nghiêng dưới đây vào chỗ trống cho phù hợp:

Chất dinh dưỡng, chuyển hoá, thức ăn, năng lượng

Mọi cơ thể sống đều cần chất dinh dưỡng. Thực vật sử dụng ánh sáng mặt trời, nước và khí carbon dioxide để cung cấp cho chúng năng lượng. Động vật phải lấy ..(1).. thông qua ăn thức ăn. Hầu hết ..(2).. của chúng là thực vật hoặc động vật khác. Sau khi ăn, thức ăn được tiêu hoá, xảy ra các quá trình ..(3).. để biến thức ăn thành các chất cơ thể cần.