

- Nhóm thực phẩm nào dưới đây **không** thuộc các nhóm thực phẩm chính?
 - Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.
 - Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột.
 - Nhóm thực phẩm giàu chất xơ.
 - Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin.
- Đánh dấu ✓ vào cột thể hiện chất dinh dưỡng chính trong các loại thực phẩm sau.

Thực phẩm	Chất đạm	Chất béo	Chất đường, bột	Vitamin và chất khoáng
Cá chép				
Mì sợi				
Trứng gà				
Nui				
Rau muống				
Thịt vịt				
Đậu nành				
Cam				
Dầu dừa				
Cà chua				

- Nhóm thực phẩm nào dưới đây là nguồn cung cấp chất đường, bột?
 - Gạo, đậu xanh, ngô, khoai lang.
 - Bắp cải, cà rốt, táo, cam.
 - Tép, thịt gà, trứng vịt, sữa.
 - Dừa, mỡ lợn, dầu đậu nành.
- Chất dinh dưỡng nào sau đây là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể?
 - Chất đường, bột.
 - Chất đạm.
 - Chất béo.
 - Vitamin.

5. Chất đạm có vai trò nào sau đây đối với cơ thể?
- Tăng sức đề kháng của cơ thể.
 - Chuyển hoá một số vitamin cần thiết cho cơ thể.
 - Xây dựng cơ thể, tạo ra các tế bào mới thay thế tế bào già chết đi.
 - Tất cả các vai trò trên.
6. Điền từ/ cụm từ thích hợp dưới đây vào chỗ trống.
năng lượng, hao tổn, vui chơi, cung cấp, dinh dưỡng, thực phẩm, hoạt động sống, tế bào.
- Hằng ngày, con người cần (1)..... để lao động, học tập và (2)..... Thức ăn khi vào cơ thể sẽ được tiêu hoá để tạo ra năng lượng và các chất (3)..... cần thiết cho cơ thể. Chất dinh dưỡng còn tái tạo (4)....., giúp cơ thể phát triển, lớn lên; bù đắp những (5)..... trong quá trình sống và tạo hệ miễn dịch để bảo vệ cơ thể. Vì vậy, muốn duy trì các (6)..... và phát triển, con người cần được (7)..... đầy đủ chất dinh dưỡng thông qua các (8)..... ăn vào mỗi ngày.
7. Theo tháp dinh dưỡng (Hình 4.5, sách giáo khoa trang 31), hằng ngày chúng ta cần sử dụng loại thực phẩm nào nhiều nhất trong các thực phẩm dưới đây?
- Rau, củ, quả.
 - Thịt, cá.
 - Dầu, mỡ.
 - Gạo.
8. Xác định phát biểu đúng bằng cách đánh dấu ✓ vào ô .
- Trẻ sơ sinh có thể ăn uống bình thường như trẻ lớn.
 - Người lao động nặng nên ăn uống giống như người lao động nhẹ.
 - Người ở độ tuổi trưởng thành đều có nhu cầu dinh dưỡng như nhau.
 - Trẻ em đang phát triển cần được ưu tiên cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn.
9. Điền các cụm từ diễn tả thể trạng người dưới đây cho phù hợp với những biểu hiện của cơ thể.
- | | | |
|-----------------------------|--|----------------------|
| <i>Người suy dinh dưỡng</i> | <i>Người cân đối</i> | <i>Người béo phì</i> |
| | nặng nề, vận động khó khăn, chậm chạp, dễ mắc các bệnh cao huyết áp, tiểu đường, tim mạch. | |

..... gầy còm, yếu ớt, tay chân khẳng khiu, bụng to, tóc mọc thưa thớt, sức đề kháng giảm, dễ mắc các bệnh do nhiễm khuẩn, trí tuệ kém phát triển.

..... khoẻ mạnh, hồng hào, vận động nhanh nhẹn, trí tuệ phát triển bình thường theo độ tuổi.

10. Chế độ ăn uống khoa học cần đảm bảo những yêu cầu nào?

.....

.....

.....

.....

11. Ba bữa ăn được cung cấp như sau:



Bữa ăn số 1



Bữa ăn số 2



Bữa ăn số 3

Nhận xét mức độ dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn bằng cách đánh dấu vào bảng theo các kí hiệu:

+: vừa đủ

++: thừa

- : thiếu

Các nhóm thực phẩm được sử dụng	Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
Thực phẩm giàu chất đạm			
Thực phẩm giàu chất bột, đường			
Thực phẩm giàu chất béo			
Thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng			

12. Trong các bữa ăn ở câu 11, bữa ăn nào có thành phần dinh dưỡng hợp lí? Vì sao?

.....

.....

.....

13. Trong cách phân chia các bữa ăn của 3 bạn dưới đây, cho biết bạn nào cần bổ sung bữa ăn phụ hoặc bữa ăn xế. Nên bổ sung các bữa ăn đó vào khoảng thời gian nào?

	Bữa sáng	Bữa phụ	Bữa trưa	Bữa xế	Bữa tối
Bạn thứ nhất	6 giờ		10 giờ		17 giờ
Bạn thứ hai	6 giờ		11 giờ		17 giờ
Bạn thứ ba	6 giờ		12 giờ		17 giờ

14. Viết chữ Đ vào sau câu phát biểu đúng và chữ S vào sau câu phát biểu sai.

a. Bữa sáng cần ăn đầy đủ chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho lao động, học tập trong ngày.	
b. Bữa sáng cần ăn thật nhanh để kịp giờ vào học hoặc làm việc.	
c. Bữa trưa không nên kéo dài để có thời gian nghỉ ngơi, tiếp tục làm việc.	
d. Các bữa ăn nên cách nhau tối thiểu là 4 giờ để thức ăn kịp tiêu hoá nhưng cũng không nên cách nhau quá xa vì có thể gây hại cho dạ dày.	

e. Bữa tối nên ăn thật no để khi đi ngủ không bị đói.	
f. Có thể vừa ăn vừa xem TV để giải trí và thưởng thức món ăn.	

15. Kể tên một số món ăn thường dùng trong gia đình em theo mỗi loại dưới đây.

Món canh	Món rán hoặc kho, rang	Món xào hoặc luộc

16. Trong các món ăn đã kể ở câu 15, em hãy lựa chọn và kết hợp chúng để tạo thành những bữa ăn dinh dưỡng hợp lí. Chú ý các yêu cầu sau:

- Có cơm và đủ 3 loại món ăn như trên.
- Có đủ các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính.
- Có sự thay đổi nguyên liệu thực phẩm trong bữa ăn.

Các món ăn	Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
Món canh			
Món rán hoặc kho, rang			
Món xào hoặc luộc			
Món ăn kèm (nếu có)			