

## **Bài 10. ĂN NHIỀU RAU VÀ QUẢ CHÍN. SỬ DỤNG THỰC PHẨM SẠCH VÀ AN TOÀN**

**1. Viết chữ Đ vào  trước câu đúng, chữ S vào  trước câu sai.**

Sau đây là một số lời khuyên về cách ăn các thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ :

Có thể ăn các thức ăn động vật như tôm, cua, cá để thay thế cho một số loại rau và quả chín.

Chúng ta nên ăn đủ và ăn phổi hợp nhiều loại rau, quả chín để cung cấp cho cơ thể đủ các loại vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.

Có thể ăn nhiều loại quả khác nhau để thay thế cho các loại rau.

**2. Nối ô chữ ở cột A với ô chữ ở cột B cho phù hợp.**

**A**

**Đặc điểm của thực phẩm**

Thực phẩm giữ được chất dinh dưỡng.

**B**

**Đánh giá chất lượng**

Được nuôi trồng, bảo quản và chế biến hợp vệ sinh. Không bị nhiễm khuẩn, nhiễm hoá chất. Không gây ngộ độc hoặc gây hại lâu dài cho sức khoẻ người sử dụng.

Rau, quả tươi

Còn nguyên vẹn, lành lặn ; không trầy xước, thâm nhũn ở nút cuống.

Rau, quả dư thừa hóa chất bảo vệ thực vật

Chóng quá "mập" hoặc quá "phổng phao". Có màu sắc bất thường hoặc xanh mướt. Cầm lên thấy nhẹ bỗng.

Sạch và an toàn

Có màu sắc tự nhiên của rau, quả ; không úa, héo.

3. Chọn các từ trong khung để điền vào chỗ ... cho thích hợp trong các câu dưới đây :

Nước sạch ; tươi ; sạch ; nấu chín ; màu sắc ; mùi vị lạ ; bảo quản ; an toàn

Để thực hiện vệ sinh ..... thực phẩm cần :

- Chọn thức ăn ....., ..., có giá trị dinh dưỡng, không có ..... và .....
- Dùng ..... để rửa thực phẩm, dụng cụ và để nấu ăn.
- Thức ăn được ....., nấu xong nên ăn ngay.
- Thức ăn chưa dùng hết phải ..... đúng cách.