

## **Bài 18-19. ÔN TẬP : CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ**

1. Theo dõi và ghi lại tên thức ăn, đồ uống hằng ngày của bạn vào bảng sau :

Thời gian	Tên thức ăn, đồ uống						
	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật
Sáng	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Trưa	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Thời gian	Tên thức ăn, đồ uống						
	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật
Chiều	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

2. Tự nhận xét về các bữa ăn trong tuần của bạn và đánh dấu × vào cột phù hợp trong bảng sau :

	Đã thực hiện	Chưa thực hiện
Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món.		
Phối hợp đạm động vật và đạm thực vật.		
Sử dụng hợp lí các chất béo và muối ăn.		
Ăn nhiều rau và quả chín.		