

## **Bài 4. CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CÓ TRONG THỨC ĂN. VAI TRÒ CỦA CHẤT BỘT ĐƯỜNG**

1. Đánh dấu × vào cột phù hợp với nguồn gốc của thức ăn, đồ uống có trong bảng dưới đây :

<b>Tên thức ăn, đồ uống</b>	<b>Nguồn gốc thực vật</b>	<b>Nguồn gốc động vật</b>
Rau cải		
Đậu cô ve		
Bí đao		
Lạc		
Thịt gà		
Sữa		
Nước cam		
Cá		
Cơm		
Thịt lợn		
Tôm		

2. Viết tên các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn.

- .....
- .....
- .....
- .....

3. Đánh dấu × vào cột tương ứng với những thức ăn chứa nhiều chất bột đường trong bảng dưới đây :

Tên thức ăn	Chứa nhiều chất bột đường
Gạo	
Thịt lợn	
Sắn	
Ngô	
Cá	
Tôm	
Bánh mì	
Chuối	

Tên thức ăn	Chứa nhiều chất bột đường
Khoai lang	
Bí đao	
Khoai tây	
Lạc	
Mì sợi	
Thịt gà	
Rau cải	

4. Đánh dấu × vào  trước câu trả lời đúng.

a) Các thức ăn chứa nhiều chất bột đường đều có nguồn gốc từ :

- Động vật.
- Thực vật.
- Động vật và thực vật.

b) Vai trò của chất bột đường :

- Xây dựng và đổi mới cơ thể.
- Cung cấp năng lượng cần thiết cho mọi hoạt động và duy trì nhiệt độ của cơ thể.
- Tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống.
- Giúp cơ thể phòng chống bệnh.