

## **Bài 5. VAI TRÒ CỦA CHẤT ĐẠM VÀ CHẤT BÉO**

1. Đánh dấu × vào cột tương ứng với những thức ăn chứa nhiều chất đạm hoặc chất béo.

<b>Tên thức ăn, đồ uống</b>	<b>Chứa nhiều chất đạm</b>	<b>Chứa nhiều chất béo</b>
Đậu nành (đậu tương)		
Thịt lợn		
Mỡ lợn		
Trứng		
Thịt vịt		
Lạc		
Cá		
Đậu phụ		
Dầu thực vật		
Vừng		
Tôm		
Thịt bò		
Dừa		
Đậu Hà Lan		
Cua		
Ốc		

2. Điền vào chỗ ... cho phù hợp.

**a)** Các thức ăn chứa nhiều chất đạm có nguồn gốc từ : .....

**b)** Các thức ăn chứa nhiều chất béo có nguồn gốc từ : .....

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

a) Vai trò của chất đạm :

- Xây dựng và đổi mới cơ thể.
- Không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hoá.
- Tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống.
- Giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ một số vi-ta-min (A, D, E, K).

b) Vai trò của chất béo :

- Giúp cơ thể phòng chống bệnh.
- Không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hoá.
- Tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống.
- Giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ một số vi-ta-min (A, D, E, K).