

Bài 6.

VAI TRÒ CỦA VI-TA-MIN, CHẤT KHOÁNG VÀ CHẤT XƠ

1. Đánh dấu × vào cột tương ứng với những thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng, chất xơ, có nguồn gốc thực vật hay động vật (theo mẫu).

Tên thức ăn	Chứa vi-ta-min	Chứa chất khoáng	Chứa chất xơ	Có nguồn gốc thực vật	Có nguồn gốc động vật
Sữa	×	×			×
Trứng					
Cà rốt					
Cải bắp					

9

- Tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống. Nếu thiếu chúng, cơ thể sẽ bị bệnh.
- Không tham gia trực tiếp vào việc xây dựng cơ thể hay cung cấp năng lượng nhưng rất cần cho hoạt động sống của cơ thể.

b) Vai trò của chất khoáng :

- Không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hoá.
- 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. Nếu thiếu chúng, cơ thể sẽ bị bệnh.
- Không tham gia trực tiếp vào việc xây dựng cơ thể hay cung cấp năng lượng nhưng rất cần cho hoạt động sống của cơ thể.

c) Vai trò của chất xơ :

- Không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hoá.
- Giúp cơ thể phòng chống bệnh.
- Tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống.
- Không tham gia trực tiếp vào việc xây dựng cơ thể hay cung cấp năng lượng nhưng rất cần cho hoạt động sống của cơ thể.

Tên thức ăn	Chứa vi-ta-min	Chứa chất khoáng	Chứa chất xơ	Có nguồn gốc thực vật	Có nguồn gốc động vật
Gạo					
Thịt lợn					
Chuối					
Cà chua					
Cam					
Rau cải					
Thanh long					
Khế					
Cá					
Cua					
Rau muống					
Rau dền					
Rau ngót					
Xà lách					
Gấc					
Đu đủ					
Xoài					
Dưa hấu					

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

a) Vai trò của vi-ta-min :

- Không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hoá.
- Giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ một số vi-ta-min (A, D, E, K).