

BÀI 4. THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

Câu 1. Ghép thông tin ở cột A với thông tin tương ứng ở cột B và cột C sao cho phù hợp.

A	B	C
Tên nhóm thực phẩm chính	Hình ảnh minh họa	Một số thông tin cơ bản
1A. Nhóm thực phẩm giàu chất tinh bột, chất đường và chất xơ		1C. Là thành phần dinh dưỡng để cấu trúc cơ thể và giúp cơ thể phát triển tốt.
2A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm		2C. Có vai trò tăng cường hệ miễn dịch, tham gia vào quá trình chuyển hoá các chất giúp cơ thể khoẻ mạnh. Hầu hết các vitamin chúng ta cần đều có trong thực phẩm.
3A. Nhóm thực phẩm giàu chất béo		3C. Nhóm chất này có tên khoa học là carbohydrate, thường có trong ngũ cốc, bánh mì, khoai, sữa, mật ong, trái cây chín, rau xanh.
4A. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng		4C. Những thực phẩm chính cung cấp chất béo như: mỡ động vật, dầu thực vật, bơ.

5A. Nhóm thực phẩm giàu vitamin



5C. Giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, cấu tạo hồng cầu,... Mỗi loại chất khoáng có vai trò riêng đối với cơ thể và phần lớn đều có trong thực phẩm.

Câu 2. Ghép thông tin từ cột A với thông tin ở cột B sao cho phù hợp.

A

1. Ăn đúng bữa
2. Ăn đúng cách
3. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

B

- a) Trong bữa ăn cần tập trung vào việc ăn uống, nhai kỹ và cảm nhận hương vị món ăn; tạo bầu không khí thân mật, vui vẻ.
- b) Đồ ăn, đồ uống phải được lựa chọn, bảo quản và chế biến cẩn thận, đúng cách.
- c) Mỗi ngày cần ăn ba bữa chính là bữa sáng, bữa trưa, bữa tối. Các bữa ăn cách nhau khoảng 4 – 5 giờ.

Câu 3. Muốn cơ thể phát triển một cách cân đối và khoẻ mạnh, chúng ta cần

- A. ăn thật no, ăn nhiều thực phẩm cung cấp chất béo.
- B. ăn nhiều bữa, ăn đủ chất dinh dưỡng.
- C. ăn đúng bữa, ăn đúng cách, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- D. ăn nhiều thức ăn giàu chất đạm, ăn đúng giờ.

Câu 4. Thế nào là bữa ăn hợp lí?

- A. Có sự kết hợp đa dạng các loại thực phẩm cần thiết, theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và chất dinh dưỡng.
- B. Có sự phối hợp đa dạng các loại thực phẩm cần thiết, tạo ra nhiều món ăn hấp dẫn, không cung cấp đủ nhu cầu của cơ thể về dinh dưỡng.

- C. Không có sự đa dạng các loại thực phẩm mà chỉ tập trung vào một loại thực phẩm mà người dùng yêu thích, cung cấp vừa đủ nhu cầu của cơ thể về năng lượng.
- D. Có nhiều món ăn được tạo ra từ các loại thực phẩm, không chú trọng nhu cầu dinh dưỡng và năng lượng của cơ thể.

Câu 5. Vì sao nước không phải là chất dinh dưỡng nhưng lại có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người?

- A. Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể, giúp chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể.
- B. Nước là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể, giúp cơ thể điều hoà thân nhiệt.
- C. Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể, giúp cơ thể điều hoà thân nhiệt.
- D. Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể, là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất bên trong cơ thể, giúp cơ thể điều hoà thân nhiệt.

Câu 6. Mục đích của việc phân nhóm thực phẩm là gì? Thực phẩm thường được chia thành mấy nhóm? Kể tên các nhóm đó.

Câu 7. Hãy đánh dấu ✓ và điền tiếp vào ô trống trong Bảng 4.1 để nêu rõ những món ăn sau cung cấp các chất dinh dưỡng nào, các món ăn có thể thay thế để tạo nên sự đa dạng trong các bữa ăn.

- (1) Thực phẩm giàu chất tinh bột, chất đường, chất xơ.
- (2) Thực phẩm giàu chất đạm.
- (3) Thực phẩm giàu chất béo.
- (4) Thực phẩm giàu vitamin.
- (5) Thực phẩm giàu chất khoáng.

Bảng 4.1

Tên thực phẩm	Nhóm thực phẩm cung cấp					Thực phẩm có thể thay thế
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
Gạo trắng						
Rau muống						

Tên thực phẩm	Nhóm thực phẩm cung cấp					Thực phẩm có thể thay thế
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
Thịt bò						
Cá biển						
Quả cam						
Thịt lợn ba chỉ						
Dầu đậu nành						
Sữa bò						
Rau bắp cải						
Tôm						

Câu 8. Hãy thực hiện các bước sau để thiết kế một bữa ăn hợp lí cho gia đình của em.

- a) Liệt kê các món ăn có trong bữa ăn.
- b) Phân tích các chất dinh dưỡng được cung cấp trong các món ăn.