



## Bài 5

## Vai trò của chất đạm và chất béo



- Kể tên một số thức ăn chứa nhiều chất đạm mà bạn biết.
- Nêu vai trò của chất đạm đối với cơ thể.



Đậu nành



Thịt lợn



Trứng gà



Vịt quay



Cá



Đậu phụ



Tôm



Thịt bò



Đậu Hà Lan



Cua



Ốc



Chất đạm giúp xây dựng và đổi mới cơ thể : tạo ra những tế bào mới làm cho cơ thể lớn lên, thay thế những tế bào già bị huỷ hoại trong hoạt động sống của con người.



- Kể tên một số thức ăn chứa nhiều chất béo mà bạn biết.
- Nêu vai trò của chất béo đối với cơ thể.



Mỡ lợn



Lạc



Dầu thực vật



Vừng



Dừa



Chất béo rất giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ các vi-ta-min :  
A, D, E, K.