

THỨC ĂN, ĐỒ UỐNG CÓ LỢI CHO SỨC KHOẺ

Câu 1. Khoanh vào chữ cái trước ý trả lời đúng.

- a) Thức ăn được làm từ sữa bò, giúp quá trình tiêu hoá thuận lợi là
- | | |
|-------------|--------------|
| A. bơ. | B. sữa đặc. |
| C. phô mai. | D. sữa chua. |
- b) Loại quả nào dưới đây giúp làm giảm táo bón, đầy hơi?
- | | |
|-----------|----------|
| A. Vải. | B. Nhãn. |
| C. Đu đủ. | D. Dừa. |
- c) Những thức ăn nào dưới đây không tốt cho cơ quan tuần hoàn?
- A. Các loại rau xanh, quả mọng.
 B. Các thức ăn nhanh chứa nhiều chất béo.
 C. Các loại cá có dầu như cá hồi, cá ngừ, cá trích, cá thu.
 D. Các loại hạt như đậu đỗ, vừng, gạo.
- d) Những thức ăn nào dưới đây không tốt cho cơ quan thần kinh?
- A. Bí đỏ, quả bơ, dừa.
 B. Các loại đậu đỗ.
 C. Hải sản (cá, hào, sò huyết,...).
 D. Thức ăn được chế biến quá mặn.

Câu 2. Viết tên một số thức ăn có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.

.....

.....

.....

.....

Câu 3. Viết tên một số thức ăn, đồ uống nếu ăn nhiều và thường xuyên sẽ không có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.

.....

.....

.....

.....

Câu 4. a) Theo dõi việc ăn uống hằng ngày của em trong một tuần và hoàn thành bảng dưới đây.

Các loại thức ăn	Thường xuyên sử dụng	Thỉnh thoảng sử dụng	Không sử dụng
1. Có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh
2. Không có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh

b) Em cần thay đổi thói quen ăn uống nào để có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh?

.....

.....

.....

Câu 5. Em sẽ khuyên bạn thế nào nếu bạn của em thường xuyên ăn bánh mì kẹp thịt và uống nước ngọt?

.....

.....

.....

19

MỘT SỐ CHẤT CÓ HẠI ĐỐI VỚI CÁC CƠ QUAN TIÊU HOÁ, TUẦN HOÀN, THẦN KINH

Câu 1. Đánh dấu **x** vào ô tương ứng với nội dung em lựa chọn để thu thập thông tin về tác hại của thuốc lá, rượu, ma tuý và cách phòng tránh.

Một số chất có hại	Cơ quan tiêu hoá	Cơ quan tuần hoàn	Cơ quan thần kinh
1. Thuốc lá			
2. Rượu			
3. Ma tuý			

Câu 2. Khoanh vào những chữ cái trước ý chỉ cách em sử dụng để thu thập thông tin về nội dung đã lựa chọn.

- A. Đọc các sách, báo, tài liệu trong thư viện.
- B. Hỏi thầy cô hoặc người thân.
- C. Sử dụng máy vi tính, tìm thông tin trên in-tơ-nét.
- D. Cách khác (ghi rõ):

Câu 3. Trình bày thông tin em thu thập được về nội dung đã lựa chọn vào khung dưới đây rồi chia sẻ với các bạn và người thân.