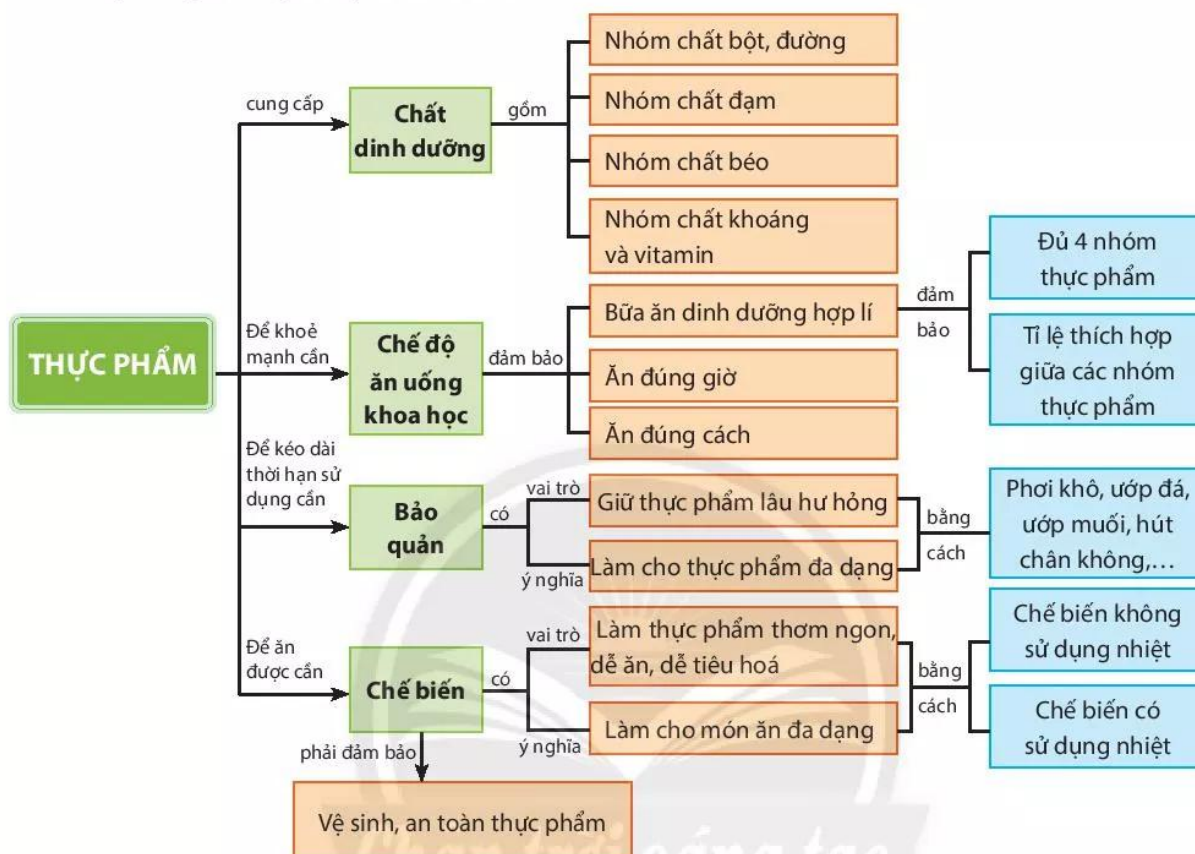


## ÔN TẬP CHƯƠNG 2

Nội dung Chương 2 được tóm tắt như sau:



### CÂU HỎI

- Hãy cho biết vai trò của mỗi nhóm thực phẩm chính đối với sức khoẻ con người.
- Cho biết những thực phẩm sau thuộc nhóm thực phẩm nào.
  - Đỗ xanh (đậu xanh), cua, mực, thịt vịt, trứng cút.
  - Xoài, rau muống, nho, bí đỏ, đu đủ.
  - Bún, khoai lang, ngô (bắp), bột gạo.
- Chế độ ăn uống khoa học cần phải đạt những yêu cầu gì?
- Em hãy tự đánh giá mức độ dinh dưỡng trong bữa ăn hằng ngày của gia đình mình và nêu cách khắc phục nếu chưa hợp lí.
- Nếu không được bảo quản đúng cách, thực phẩm sẽ bị hư hỏng như thế nào?
- Hãy trình bày các phương pháp bảo quản thực phẩm mà gia đình em từng sử dụng.
- Hãy kể các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt mà gia đình em đã thực hiện.
- Trình bày cách tính chi phí cho một bữa ăn.