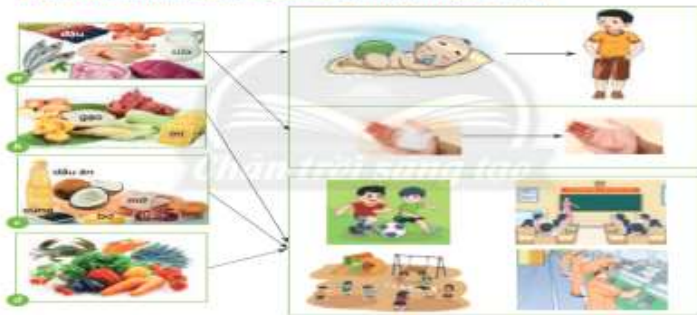


CHƯƠNG II: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM
BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (Tiết 1)

1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn:

Em hãy quan sát hình 4.1 trong SGK và cho biết tên các nhóm thực phẩm có trong hình:

1. GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA CÁC NHÓM THỰC PHẨM



Hình 4.1. Vai trò dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

1

1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn:



Nhóm giàu chất đường bột

3

1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn:



Nhóm giàu chất đạm

Nhóm giàu chất béo

2

1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn:



Nhóm giàu sinh tố và chất khoáng

4

Chức năng dinh dưỡng



Nhóm giàu chất đạm (Protein): có vai trò xây dựng tạo ra tế bào mới để thay thế các tế bào già chết đi, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển.



Nhóm giàu chất đường bột (glucid): nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể

5

Chức năng sinh dưỡng



Nhóm giàu chất béo (Lipid): góp phần cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hóa một số vitamin cần thiết.



Nhóm giàu sinh tố và chất khoáng: tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khỏe mạnh để chống lại bệnh tật

6

2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

Theo em thể trạng của mỗi bạn trong hình 4.2 thể hiện tình trạng dinh dưỡng của cơ thể như thế nào?

2. NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA CƠ THỂ



Hình 4.2. Sự khác biệt trong

-Nếu ăn uống thiếu chất thì cơ thể sẽ bị suy dinh dưỡng, phát triển chậm, sức đề kháng yếu, dễ nhiễm bệnh và trí tuệ kém phát triển.

-Nếu ăn uống quá thừa so với nhu cầu cơ thể, kèm theo thói quen ít vận động cơ thể béo phì, vận động khó khăn, chậm chạp, dễ mắc một số bệnh như cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường, ...

7

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1: Nhóm thực phẩm nào dưới đây không thuộc các nhóm thực phẩm chính?

- A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm
- B. Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột.
- C. Nhóm thực phẩm giàu chất xơ.
- D. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin

Câu 2: Nhóm thực phẩm nào dưới đây là nguồn cung cấp chất đường, bột?

- A. Gạo, đậu xanh, ngô, khoai lang
- B. Bắp cải, cà rốt, táo, cam
- C. Tép, thịt gà, trứng vịt, sữa
- D. Dừa, mỡ lợn, dầu đậu nành.

Câu 3: Chất dinh dưỡng nào sau đây là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể?

- A. Chất đường, bột
- B. Chất đạm
- C. Chất béo
- D. Vitamin

8