

PHIẾU BÀI TẬP KHOA HỌC TUẦN 5

SỬ DỤNG HỢP LÝ CÁC CHẤT BÉO VÀ MUỐI ĂN ĂN NHIỀU RAU VÀ QUẢ CHÍN

Câu 1/ Viết chữ Đ vào ô trống trước câu trả lời đúng, chữ S vào ô trống trước câu trả lời sai.

	Có thể ăn các thức ăn động vật như tôm, cua, cá để thay thế cho một số loại rau và quả chín
	Chúng ta nên ăn đủ và ăn phối hợp nhiều loại rau, quả chín để cung cấp cho cơ thể đủ các loại vitamin, chất khoáng và chất xơ
	Có thể ăn nhiều loại quả khác nhau để thay thế cho các loại rau
	Nên ăn ít thức ăn chứa nhiều chất béo động vật để phòng tránh các bệnh như huyết áp cao, tim mạch
	Không nên ăn chất béo có nguồn gốc động vật vì trong chất béo này có chứa chất gây xơ vữa thành mạch máu
	Nên ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật để đảm bảo cung cấp đủ các loại chất béo cần thiết cho cơ thể
	Chỉ nên ăn chất béo có nguồn gốc thực vật vì trong chất béo này có chứa chất chống lại bệnh xơ vữa thành mạch máu

Câu 2/ Điền các từ: muối i-ốt, ăn mặn vào chỗ ... cho phù hợp:

- a) Chúng ta không nên để tránh bệnh huyết áp cao
b) Chúng ta nên sử dụng trong các bữa ăn để cơ thể phát triển bình thường cả về thể lực và trí tuệ đồng thời phòng bệnh bướu cổ.

Câu 3/ Khoanh vào câu trả lời đúng:



**Vì sao cần
ăn nhiều rau
và quả chín
hàng ngày?**




A. Vì rau và quả rẻ hơn thịt

B. Vì rau và quả có nhiều chất dinh dưỡng

C. Vì rau và quả tốt cho hệ tiêu hoá

D. Cả B và C đều đúng