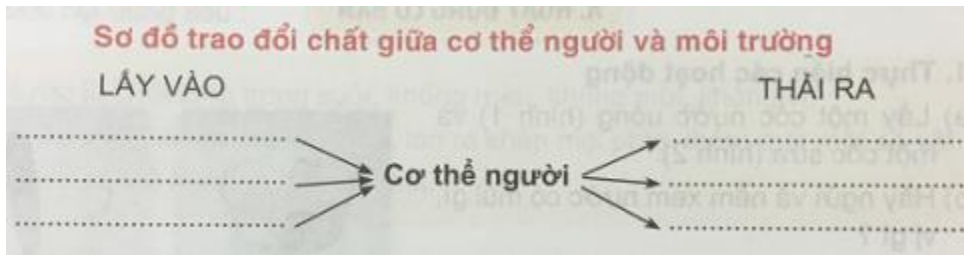
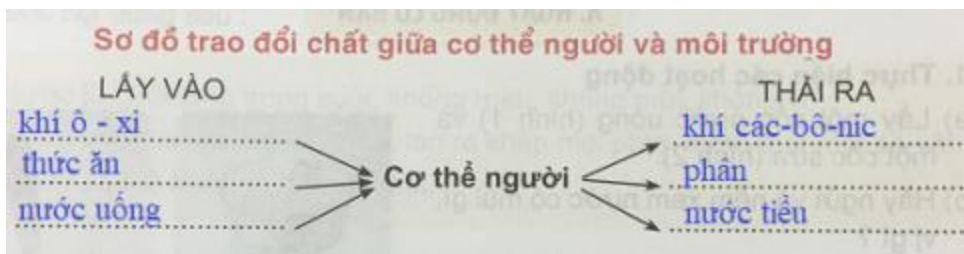


1. Em hãy điền các từ, cụm từ phù hợp vào các chỗ chấm (...) trong sơ đồ dưới đây thể hiện quá trình trao đổi chất giữa cơ thể người và môi trường.



Đáp án và hướng dẫn giải



2. Em hãy viết tiếp vào chỗ chấm (...) trong các câu sau:

- a. Nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đường: .....
- b. Nhóm thức ăn chứa nhiều chất đạm: .....
- c. Nhóm thức ăn chứa nhiều chất béo: .....
- d. Nhóm thức ăn chứa nhiều vi-ta-min và khoáng chất: .....

Đáp án và hướng dẫn giải

- a. Nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đường: gạo, mì tôm, khoai, ngô, sắn
- b. Nhóm thức ăn chứa nhiều chất đạm: thịt nạc, đậu phụ, trứng, tôm, cua, cá
- c. Nhóm thức ăn chứa nhiều chất béo: thịt mỡ, dầu ăn, vừng đen, đậu phộng,
- d. Nhóm thức ăn chứa nhiều vi-ta-min và khoáng chất: rau xanh, hoa quả (dưa hấu, chuối, cam, quýt...), sữa.

**3. Em hãy viết 3 việc cần làm để giữ gìn vệ sinh ăn uống:**

1. ....

2. ....

3. ....

**Đáp án và hướng dẫn giải**

Ba việc cần làm để giữ gìn vệ sinh ăn uống:

- Cần rửa sạch thực phẩm trước khi chế biến.
- Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Không ăn thịt tái, cá sống....