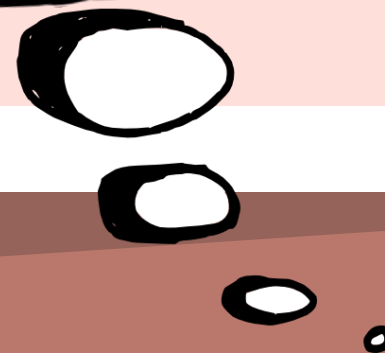


Khoa Học

BÀI 23: VAI TRÒ CỦA CHẤT DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI CƠ THỂ



Hoạt động 1:
**Các nhóm chất dinh
dưỡng có trong thức ăn**











Chúng ta thường sử dụng các thực phẩm như rau, củ, quả, thịt,... để **chế biến nhiều loại thức ăn, đồ uống**. Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn, đồ uống gồm: **chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min và chất khoáng**. Dựa vào hàm lượng chất dinh dưỡng trong mỗi loại thực phẩm, hay thức ăn chế biến từ thực phẩm đó, có thể phân chia thức ăn thành bốn nhóm: **chứa nhiều chất bột đường, chứa nhiều chất đạm, chứa nhiều chất béo, chứa nhiều vi-ta-min và chất khoáng**.





Quan sát hình 1 và cho biết:

- Thực phẩm nào chứa nhiều chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min, và chất khoáng?
- Hàm lượng các chất dinh dưỡng có trong mỗi loại thực phẩm khác nhau như thế nào?

Thực phẩm (Thức ăn)	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	76	8	1	ít hơn 1
	0	20	13	ít hơn 1
	3	3	ít hơn 1	1
	0	14	37	ít hơn 1
	0	18	10	ít hơn 1
	9	2	0	ít hơn 1
	16	28	44	ít hơn 1
	ít hơn 1	15	11	ít hơn 1

Hình 1. Thành phần các chất dinh dưỡng (đơn vị tính theo gam (g)) trong 100 g thực phẩm (Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia – 2017)





Hoạt động 2:
**Nhận biết về các nhóm
chất dinh dưỡng có trong
thức ăn hàng ngày**



Nói với bạn tên thức ăn, đồ uống có trong hình 2 và cho biết thực phẩm chính để làm mỗi loại thức ăn đó



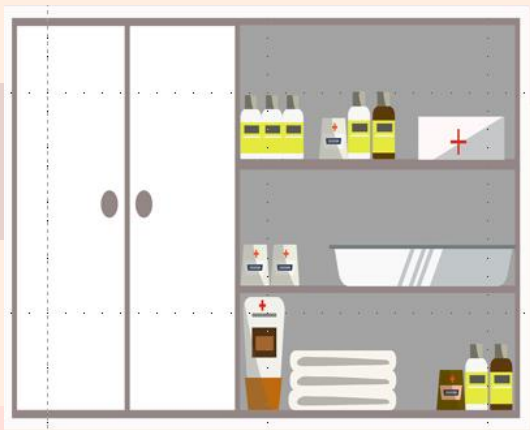
Hình	Thức ăn/ đồ uống	Thực phẩm chính
a	Bánh mì	Lúa mì
b	Nấm xào	Nấm hương
c	Lạc rang	Lạc (Đậu phộng)
d	Trứng luộc	Trứng
e	Tôm hấp	Tôm
f	Nước ép cà rốt	Cà rốt
h	Đu đủ	Đu đủ
i	Cá chiên	Cá
k	Sữa chua	Sữa
l	Dầu mè	Hạt mè (vừng)
m	Bún	Lúa gạo
n	Rau cải luộc	Rau cải





Em có biết

- Một số thức ăn có thể được xếp vào nhiều nhóm khác nhau do đều chứa nhiều chất dinh dưỡng thuộc các nhóm đó. Ví dụ: trứng, thịt bò có thể xếp vào nhóm nhiều chất đạm và cũng có thể xếp vào nhóm nhiều vi-ta-min và chất khoáng; đậu nành có thể xếp vào nhóm nhiều chất đạm và nhóm nhiều chất béo.
- Một số loại hạt chứa dầu có lượng chất béo cao, được ép lấy dầu dùng trong chế biến thực phẩm như vừng (dầu vừng), đậu nành (dầu đậu nành), lạc (dầu lạc),...



TẠM BIỆT

và

HẸN GẶP LẠI!

