**Bài 14: MỘT SỐ LƯƠNG THỰC- THỰC PHẨM**

**I. Một số lương thực phổ biến**

- Lương thựclà cung cấp chính về (1)**carbohydrate** (chất bột)do chứa hàm lượng lớn tinh bột.

- Lương thực cũng chứa một số (2)**dưỡng chất** khác: như protein (chất đạm), lipid (chất béo), calcium, phosphorus, sắt, các vitamine nhóm B (như B1, B2, …) và các khoáng chất.

- Lương thực được chế biến thành các sản phẩm ẩm thực đa dạng.

**II. Một số thực phẩm phổ biến**

-Thực phẩm (thức ăn) chứa: carbohydrate, lipid, protein…

- Thực phẩm cung cấp các (3)**chất dinh dưỡng** cho cơ thể.

- Thực phẩm có thể bị biển đối (4)**tính chất** (màu sắc, mùi vị, giá trị dinh dưỡng, ...) khi:

 + Bảo quản không đúng cách.

 + Trộn lẫn các loại thực phẩm với nhau.

 + Để lâu ngoài không khí.

**BÀI TẬP**

**1/. Câu hỏi trắc nghiệm**

**Câu 1.** Cây trồng nào sau đây **không** được xem là cây lương thực?

**A.** Lúa gạo.

**B.** Ngô.

**C.** Mía.

**D.** Lúa mì.

**Câu 2.** Trong các thực phẩm dưới đây, loại nào chứa nhiều protein (chất đạm) nhất?

**A.** Gạo.

**B.** Rau xanh.

**C.** Thịt.

**D.** Gạo và rau xanh.

**Câu 3.** Gạo sẽ cung cấp chất dinh dưỡng nào nhiều nhất cho cơ thể?

**A.** Carbohydrate (chất đường bột).

**B.** Protein (chất đạm).

**C.** Lipid (chất béo).

**D.** Vitamin.

**2/. Câu hỏi tự luận**

**Câu 1.** Khẩu phần ăn có ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe và sự phát triển của cơ thể con người. Hãy cho biết:

a) Khẩu phần ăn đầy đủ phải bao gồm những chất dinh dưỡng nào.

b) Để xây dựng khẩu phần ăn hợp lý, ta cần dựa vào những căn cứ nào.