

Tuần 9, tiết 9

BÀI 4. THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

Thực phẩm được chia thành 4 nhóm:

- Nhóm thực phẩm giàu chất đạm (protein): Xây dựng, tạo ra các tế bào mới, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển.
- Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột (glucid): nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể.
- Nhóm thực phẩm giàu chất béo (lipid): Cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hoá một số vitamin cần thiết.
- Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin: tăng sức đề kháng , giúp cơ thể khoẻ mạnh để chống lại bệnh tật.

2.Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

- Thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng đều gây hại đối với cơ thể.
- Nếu ăn uống thiếu chất: Cơ thể suy dinh dưỡng, phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển, sức đề kháng yếu, trí tuệ kém phát triển.
- Nếu ăn uống quá thừa chất: Béo phì, vận động khó khăn, chậm chạp và dễ mắc một số bệnh như: cao huyết áp, tim mạch

Dặn dò: - Học bài

- Xem bài tiếp theo