

Thời gian: HKI – Tuần 10

## CHƯƠNG II: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

### BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

#### II- Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể:

- Ăn uống thiếu chất dinh dưỡng: bị suy dinh dưỡng, cơ thể phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển, trẻ em còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.
- Ăn uống thừa chất dinh dưỡng và kèm theo lười vận động: gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch, . .

#### III. Chế độ ăn uống khoa học:

##### 1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý:

Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý phải có đủ các nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp. Ngoài cơm trắng, cần có đủ các loại món ăn chính ( món mặn, món canh, xào hoặc luộc,)

##### 2. Phân chia số bữa ăn hợp lý:

Để có chế độ dinh dưỡng hợp lý phải ăn đúng bữa, đúng cách để giúp cơ thể tiêu hóa thức ăn dễ dàng.

-----HẾT-----