**CÔNG NGHỆ 6**

Bài 3

**THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG**

1. **Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm**

Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng người ta chia thực phẩm làm 4 nhóm:

* Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.
* Nhóm thực phẩm giàu chất đường bột.
* Nhóm thực phẩm giàu chất béo.
* Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin.

Mỗi nhóm thực phẩm có chức năng khác nhau, giúp cơ thể khỏe mạnh và phát triển toàn diện.

1. **Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể**

Các chất dinh dưỡng rất cần thiết cho cơ thể, nhưng cần ăn với lượng vừa đủ. Thiếu hay thừa chất dinh dưỡng đều gây ra tác hại đối với cơ thể.