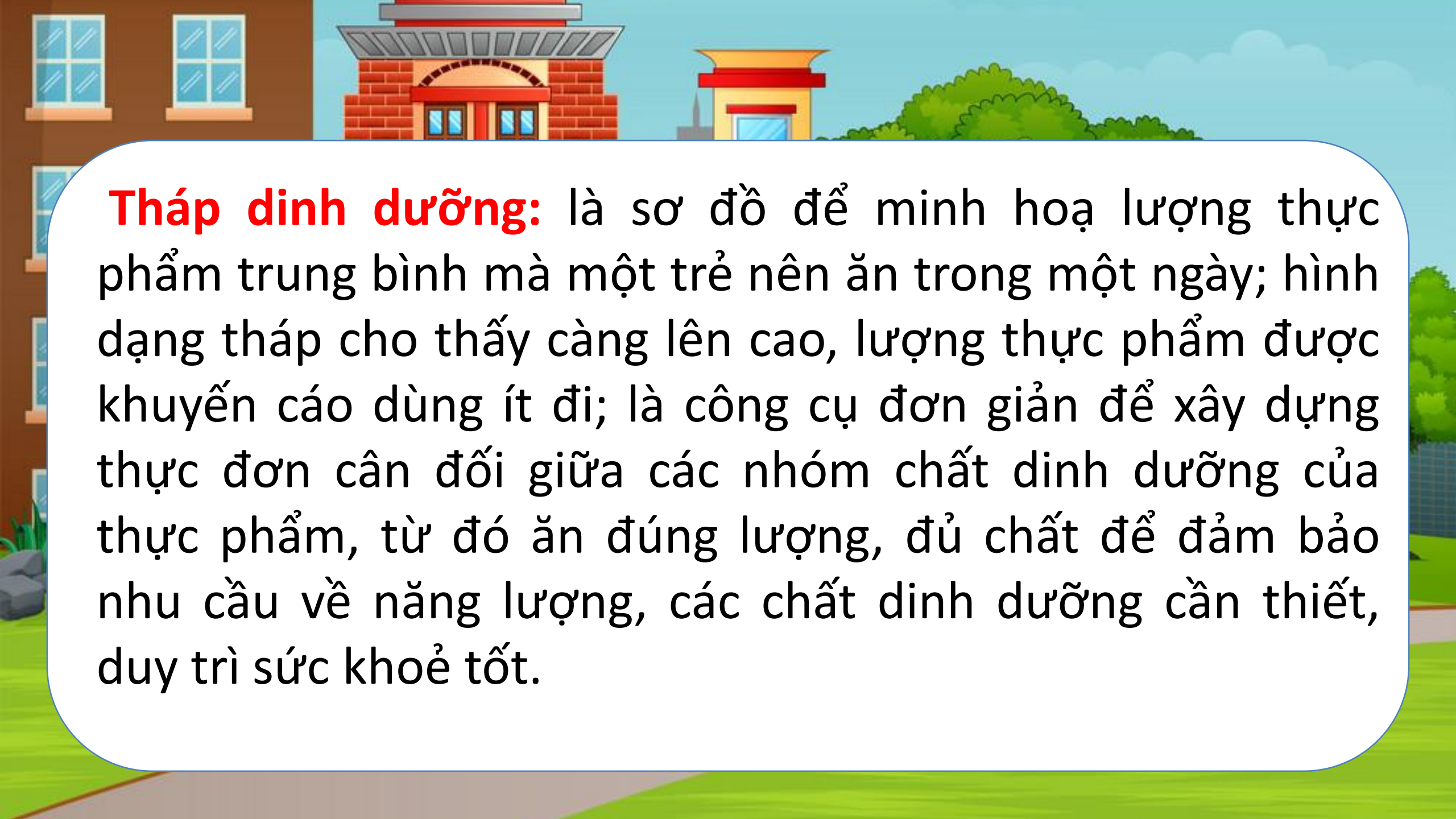


Khoa học

Bài 24: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CÂN BẰNG

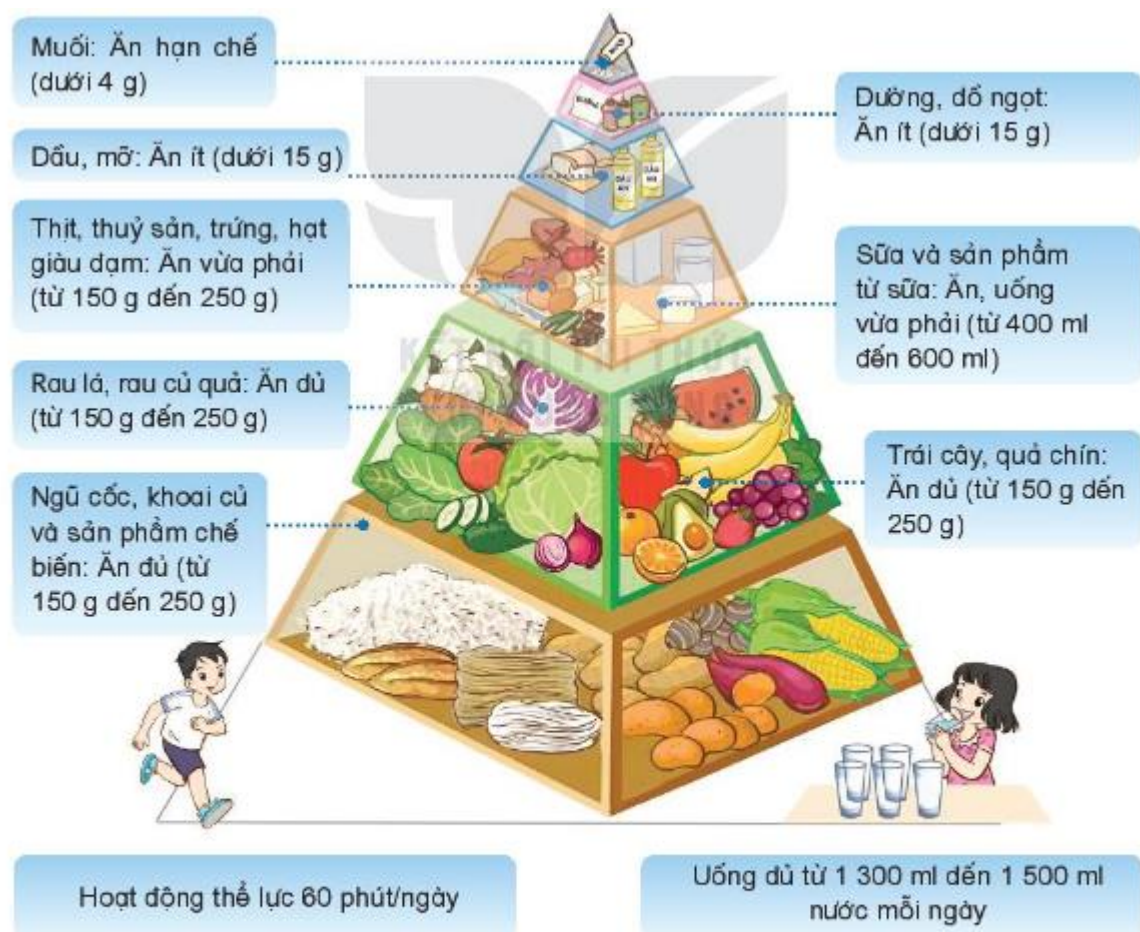
(Tiết 2)





Tháp dinh dưỡng: là sơ đồ để minh họa lượng thực phẩm trung bình mà một trẻ nên ăn trong một ngày; hình dạng tháp cho thấy càng lên cao, lượng thực phẩm được khuyến cáo dùng ít đi; là công cụ đơn giản để xây dựng thực đơn cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng của thực phẩm, từ đó ăn đúng lượng, đủ chất để đảm bảo nhu cầu về năng lượng, các chất dinh dưỡng cần thiết, duy trì sức khỏe tốt.

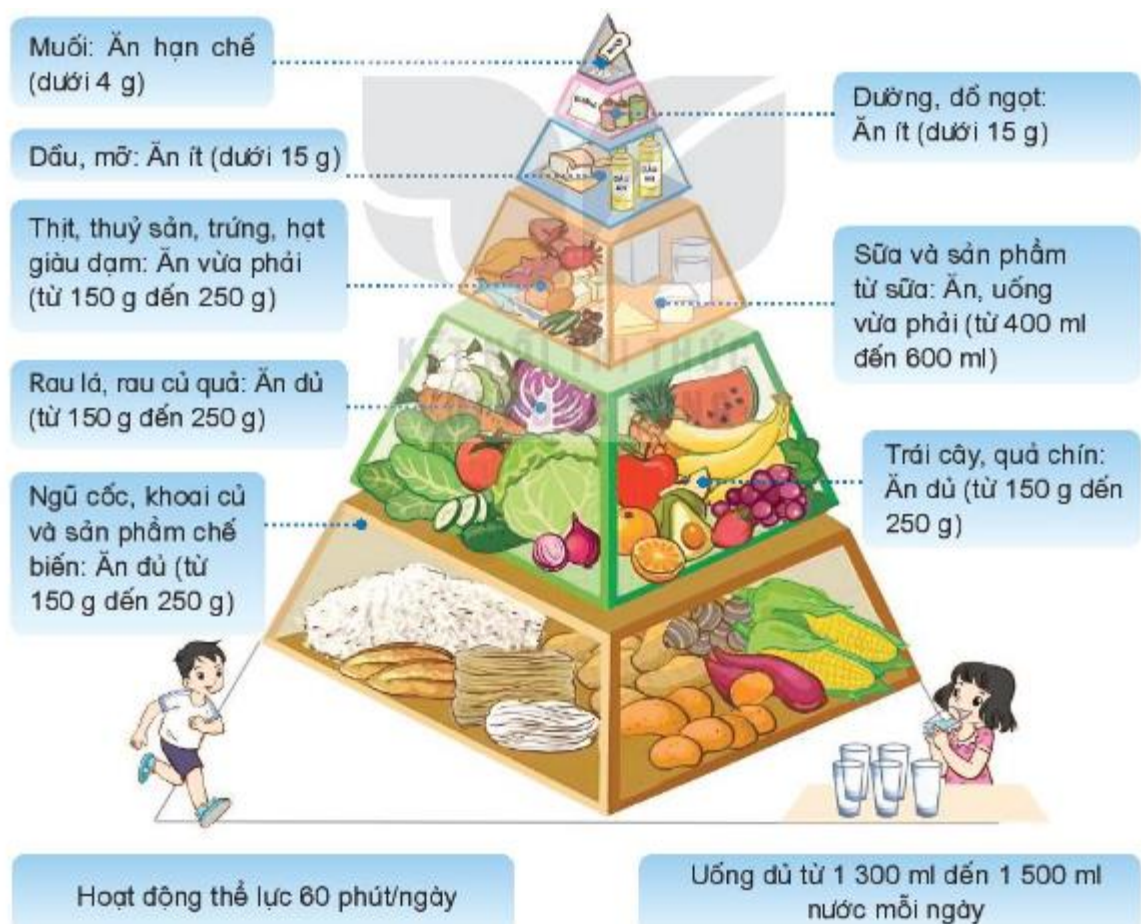
1. Quan sát các tầng của sơ đồ “Tháp dinh dưỡng” (Hình 3) và nhận xét:



(Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia – 2021)

Hình 3. Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 6 tuổi đến 11 tuổi và mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho một trẻ trong một ngày

Thực phẩm	Nhóm chất dinh dưỡng	Mức độ sử dụng
Muối ăn	Vi-ta-min và chất khoáng	< 4 g
Đường, đồ ngọt	Chất bột đường	< 15 g
Dầu mỡ	Chất béo	< 15 g
Thịt, thủy sản, trứng, hạt giàu đạm	Chất đạm	150 đến 250 g
Sữa và sản phẩm từ sữa	Chất đạm	400 đến 600 ml
Rau lá, rau củ quả	Vi-ta-min và chất khoáng	150 đến 250 g
Trái cây, quả chín	Vi-ta-min và chất khoáng	150 đến 250 g
Ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến	Chất bột đường	150 đến 250 g



(Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia – 2021)

Hình 3. Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 6 tuổi đến 11 tuổi và mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho một trẻ trong một ngày

Các loại thực phẩm sẽ được biểu diễn theo hình kim tự tháp với đỉnh tháp tượng trưng cho nhóm thực phẩm cần hạn chế ăn và đáy tháp là nhóm thực phẩm cho phép ăn nhiều.

Dựa vào sơ đồ hình 3, hãy cho biết:

- Bữa ăn nào trong hình 4 đã cân bằng, lành mạnh? Vì sao?
- Cần thêm hoặc bớt thức ăn trong khay như thế nào để có bữa ăn cân bằng, lành mạnh?



Hình 4



CHÚC CÁC EM
HỌC TỐT