

BÀI 15: MỘT SỐ LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM**Bài 15.8 trang 26 sách bài tập KHTN 6 – Kết nối tri thức với cuộc sống**

Em hãy ghi lại thực đơn ngày hôm qua của em và xếp các thức ăn đó theo nhóm chất (carbohydrate, protein, chất béo, chất khoáng, vitamin).

Phương pháp

- Thực phẩm chứa carbohydrate: cơm, mì, mì tôm, bánh mì...
- Thực phẩm chứa protein: thịt lợn, gà, bò...
- Thực phẩm chứa chất béo: sữa, thịt mỡ, dầu thực vật, bơ, lạc, vừng...
- Thực phẩm chứa vitamin và chất khoáng: hải sản, rau, củ, quả

Lời giải chi tiết

| Nhóm chất | Buổi sáng | Buổi trưa | Buổi tối |
|-------------------------------|-----------|--------------------|--------------------|
| Carbohydrate | Bánh mì | Cơm | Cơm |
| Protein | Trứng | Thịt lợn kho | Thịt bò xào |
| Chất béo | Sữa | Thịt mỡ | Dầu thực vật |
| Vitamin và chất khoáng | Rau thơm | Ranh xanh, hoa quả | Ranh xanh, hoa quả |