



XÁO TRỘN TỪ

Những thực phẩm dưới đây đã bị xáo trộn tên! Sắp xếp lại các chữ cái ở mỗi hàng để tìm ra tên ý nghĩa của các thực phẩm, sau đó liệt kê chúng theo Nhóm Thực Phẩm của Myplate cho chính xác.

1. tạ êk _____
2. pắ gnra _____
3. ảqu nah oàđ _____
4. mnấ _____
5. alú cmaệ end _____
6. àg _____
7. ữas acuh _____
8. ritá àođ _____
9. ác hut _____
10. gnbô icả haxn _____
11. uđậ gắln _____
12. ảqu íb gôn _____
13. ữsa nêl nem _____
14. itár iảv _____
15. hốp ima tiườ _____

TRÁI CÂY	RAU CỦ	NGŨ CỐC	THỰC PHẨM CHỨA PROTEIN	BƠ SỮA
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

LỜI GIẢI

9. cá thu	1. hạt kê	Bơ sữa	Thực phẩm chứa protein	Ngũ cốc	Rau củ	Trái cây
10. bông cải xanh	2. bắp rang	sữa chua	gà	hạt kê	năm	quả anh đào
11. đậu lăng	3. quả anh đào	sữa chua	gà	hạt kê	năm	quả anh đào
12. quả bí ngô	4. năm	sữa lên men	cá thu	bắp rang	bông cải xanh	trái đào
13. sữa lên men	5. lúa mạch đen	sữa lên men	cá thu	bắp rang	bông cải xanh	trái đào
14. trái vải	6. gà	phô mai tươi	đậu lăng*	lúa mạch đen	đậu lăng*	trái vải
15. phô mai tươi	7. sữa chua	phô mai tươi	đậu lăng*	lúa mạch đen	quả bí ngô	quả bí ngô
	8. trái đào					

*Đậu lăng, đậu và đậu Hà Lan khô là nguồn protein thực vật, vì vậy chúng là một phần của cả hai nhóm thực phẩm.