BỘ MÔN CÔNG NGHỆ 6

CHƯƠNG II: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

1

1.Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn:

Em hãy quan sát hình 4.1 trong SGK và cho biết tên các nhóm thực phẩm có trong hình:

Hình 4.1. Vai trò dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

2

- ***Câu 1.*** *Quan sát những món ăn dưới đây, em hãy cho biết mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu.*

3

Câu 2:Chất dinh dưỡng nào sau đây là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể

A. Chất đường bột
B. Chất đạm
C. Chất béo
D. Vitamin

4

2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

Theo em thể trạng của mỗi bạn trong hình 4.2 thể hiện tình trạng dinh dưỡng của cơ thể như thế nào?

Hình 4.2. Một số loại thể trạng

Thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng đều gây ra tác hại đối với cơ thể.

Câu 3. *Cho các nhóm người sau:*
(1) Người cao tuổi; (2) Trẻ em đang lớn; (3) Trẻ sơ sinh; (4) Người lao động nặng.
Em hãy ghép các yêu cầu dinh dưỡng dưới đây với từng nhóm người cho phù hợp.

a. Đang trong giai đoạn phát triển nên cần được cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn.

b. Còn quá nhỏ, hệ tiêu hoá chưa hoàn thiện nên chưa thể tiêu hoá được những thức ăn cứng. Vì vậy cần sử dụng sữa cho toàn bộ các bữa ăn trong ngày.

c. Các cơ quan trong cơ thể hoạt động suy yếu dần nên nhu cầu dinh dưỡng giảm so với lúc còn trẻ. Vì vậy cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hoá.

d. Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ.

Câu 4: Điện cụm từ diễn tả tình trạng người dưới đây cho phù hợp với những biểu hiện của cơ thể: Người suy dinh dưỡng, người cân đối, người béo phì.

……Nặng nề, vận động khó khan, chậm chạp, dex mắc các bệnh cao huyết áp, tiểu đường, tim mạch.

…….gầy còm, yếu ớt chân tay khẳng khiu, bụng to, tóc mọc lưa thưa, sức đề kháng giảm, dễ mắc bệnh do nhiễm khuẩn, trí tuệ kém phát triển.

…….khỏe mạnh, hồng hào, vận động nhanh nhẹn, trí tuệ phát triển bình thường theo độ tuổi.