

## BỘ CÔNG NGHỆ LỚP 6

### CHỦ ĐỀ: BẢO QUẢN VÀ CHÉ BIẾN THỰC PHẨM NỘI DUNG 1: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG



1

### 3. Chế độ ăn uống khoa học

#### 3.1 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý:



Gà kho gừng

Rau muống  
xào tỏi

Canh bí  
nấu thịt

Cơm trắng

*CÂU HỎI: Nhận xét về loại món ăn và thành phần các nhóm thực phẩm chính được sử dụng trong bữa ăn ở hình trên*

2

### 3.2 Phân chia số bữa ăn hợp lý:

#### Buổi sáng<sup>1</sup>



#### Buổi trưa<sup>2</sup>



#### Buổi chiều



3

### 3. Chế độ ăn uống khoa học

#### 3.2 Phân chia số bữa ăn hợp lý:



Hình 4.4. Phân chia số bữa ăn trong ngày

#### Câu hỏi:

*Nếu trung bình bữa ăn được tiêu hóa hết sau 4 giờ thì việc phân chia các bữa ăn của gia đình này có hợp lý không? Vì sao?*

4

## Chức năng sinh dưỡng



**Nhóm giàu chất béo (Lipid):** góp phần cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hóa một số vitamin cần thiết.



**Nhóm giàu sinh tố và chất khoáng:** tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khỏe mạnh để chống lại bệnh tật

6

## CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1: Nhóm thực phẩm nào dưới đây không thuộc các nhóm thực phẩm chính?

- A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm
- B. Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột.
- C. Nhóm thực phẩm giàu chất xơ.
- D. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin

Câu 2: Nhóm thực phẩm nào dưới đây là nguồn cung cấp chất đường, bột?

- A. Gạo, đậu xanh, ngô, khoai lang
- B. Bắp cải, cà rốt, táo, cam
- C. Tép, thịt gà, trứng vịt, sữa
- D. Dừa, mỡ lợn, dầu đậu nành.

Câu 3: 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

8

## 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?

2. NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA CƠ THỂ



-Nếu ăn uống thiếu chất thì cơ thể sẽ bị suy dinh dưỡng, phát triển chậm, sức đề kháng yếu, dễ nhiễm bệnh và trí tuệ kém phát triển.

-Nếu ăn uống quá thừa so với nhu cầu cơ thể, kèm theo thói quen ít vận động cơ thể béo phì, vận động khó khăn, chậm chạp, dễ mắc một số bệnh như cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường, ...

7