

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:

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



Gà kho gừng

Rau muống
xào tỏi

Canh bí
nấu thịt

Cơm trắng

2

3. Chế độ ăn uống khoa học

3.1 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý:



Gà kho gừng

Món mặn

Nguyên liệu: Gà (nhóm giàu chất đạm),
Gừng, gia vị (Vitamin và chất khoáng)



Rau muống xào tỏi

Món xào:

Nguyên liệu: Rau muống, tỏi (nhóm giàu Vitamin)
Mỡ (nhóm giàu chất béo), gia vị (Nhóm giàu chất khoáng).

3

3. Chế độ ăn uống khoa học

3.1 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý:



Canh bí nấu thịt

Món canh:

Nguyên liệu:
Thịt băm (nhóm giàu chất đạm)
Bí xanh, nước và gia vị (nhóm giàu sinh tố, chất khoáng)



Cơm trắng (nhóm giàu chất đường bột)

4



3. Chế độ ăn uống khoa học

3.1 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý:

Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý phải có sự phối hợp đủ 4 nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của cơ thể

Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý ngoài cơm trắng nên có các loại món ăn chính, gồm: món **canh**, món **xào hoặc luộc**, món **mặn** (rán hoặc kho, rang ...).

5



3. Chế độ ăn uống khoa học

3.2 Phân chia số bữa ăn hợp lý:

- Ăn đúng bữa: phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lý (mỗi bữa ăn nên cách nhau 4 giờ) nhằm giúp cho việc tiêu hóa thức ăn và cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động.

- Ăn đúng cách: cần tập trung nhai kỹ, không nên đọc sách, xem ti-vi hay làm việc trong khi ăn uống.

Câu hỏi: Chế độ ăn uống khoa học cần đảm bảo những yêu cầu nào?

7

3.2 Phân chia số bữa ăn hợp lý:

Buổi sáng¹



Buổi trưa²



Buổi chiều³



6