

## CÔNG NGHỆ 6 - TUẦN 1 (06/09 /2021– 12/09/2021)

### CHỦ ĐỀ: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

#### BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

(Tiết 1)

#### **I/ Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm**

- Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng, có 4 nhóm thức ăn:

- + Nhóm giàu chất đạm
- + Nhóm giàu chất đường, bột
- + Nhóm giàu chất béo
- + Nhóm giàu vitamin, chất khoáng

- Mỗi ngày, trong khẩu phần ăn nên chọn đủ thực phẩm của 4 nhóm chính để cơ thể phát triển và khỏe mạnh.

#### **II/Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể**

- Cơ thể luôn đòi hỏi phải có đủ chất dinh dưỡng để nuôi sống và phát triển. Mọi sự thừa hoặc thiếu đều có hại cho sức khỏe.

- Nếu ăn uống thiếu chất thì bị suy dinh dưỡng làm cho cơ thể phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển. Ngoài ra trẻ em còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

- Nếu ăn uống thừa so với nhu cầu cơ thể, kèm theo lười vận động gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch...

#### **❖ DẶN DÒ**

- Học bài.

- Hoàn tất bài tập . **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1**

1. Kể tên các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể người?

2. Dựa vào Hình 7.1 (SGK/45), hoàn thiện thông tin trong bảng sau

Tên nhóm thực phẩm	Tên một số thực phẩm	Vai trò đối với cơ thể con người

- Đọc và tìm hiểu: III - Chế độ ăn uống khoa học

