

MÔN CÔNG NGHỆ 6 (Tuần 1-2)

CHỦ ĐỀ: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

A. Nội dung tìm hiểu

Đọc sách và tìm hiểu nội dung (Mục 1,2,3 Bài 4 trang 25/SGK)

Yêu cầu:

- Nhận biết được một số nhóm thực phẩm chính.
- Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm
- Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể
- Ý nghĩa của chế độ ăn uống khoa học

B. Nội dung ghi bài

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,.. .

III.Chế độ ăn uống khoa học

1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí:

- Có sự phối hợp đủ 4 nhóm thức ăn.
- Cung cấp đủ các chất dinh dưỡng.
- Thay đổi được nhiều món ăn hợp khẩu vị.

2. Phân chia số bữa ăn hợp lí:

- Có 3 bữa ăn chính: bữa sáng, bữa trưa, bữa tối (có thể thêm 1 hoặc 2 bữa ăn phụ).
- Việc phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lí sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiêu hóa thức ăn và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

C. DẪN DÒ

HS ghi nội dung bài vào vở .

Học thuộc bài.

Hoàn tất phiếu bài tập Số 1

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

. Dựa vào Hình 4.1 (SGK/25), hoàn thiện thông tin trong bảng sau

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

- **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2**
- **Gia đình em thường dùng những món ăn nào trong buổi cơm trưa? Nêu rõ chất dinh dưỡng trong mỗi món ăn đó?**

Món ăn	Chất dinh dưỡng chủ yếu

Đọc và chuẩn bị phần tiếp theo : Xây dựng bữa ăn hợp lí cho gia đình.