

Hướng dẫn giải bài tập SGK **Công Nghệ 6 Bài 155: Cơ sở của ăn uống hợp lý** có đáp án và lời giải chi tiết, ngắn gọn, dễ hiểu bám sát các yêu cầu nội dung trong sách giáo khoa. Nhằm giúp học sinh tiếp thu bài học và ôn luyện hiệu quả trong học tập.

Trả lời câu hỏi SGK Bài 15 Công Nghệ 6 trang 5, 6

Trang 67 SGK Công nghệ 6 (1): Tại sao chúng ta cần phải ăn uống hợp lí?

Lời giải chi tiết:

Ăn uống hợp lí để cơ thể hấp thụ đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết như đạm, đường bột, vitamin,.. giúp cơ thể hoạt động bình thường, phát triển cân đối.

Trang 67 SGK Công nghệ 6 (2): Quan sát hình 3.1 (tr. 67 – SGK) và rút ra kết luận về vai trò của thức ăn.

Lời giải chi tiết:

- Hình 3.1a: bé trai hơi gầy

- Hình 3.1b: bé gái hơi béo.

Thức ăn gồm lương thực và thực phẩm, cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể đủ no, đủ chất để khỏe mạnh, phát triển cân đối.

Trang 67 SGK Công nghệ 6 (3): Hãy xem hình 3.2 và ghi vào vở những thực phẩm cung cấp chất đạm:

- Đạm động vật:

- Đạm thực vật:

Lời giải chi tiết:

- Đạm động vật: **thịt, cá, trứng, sữa.**

- Đạm thực vật: **đậu nành, đậu xanh, vừng.**

Trang 67 SGK Công nghệ 6 (4): Hãy quan sát hình 3.3 và rút ra nhận xét

Lời giải chi tiết:

Chất đạm được xem là chất dinh dưỡng quan trọng nhất để cấu thành cơ thể và giúp cơ thể phát triển tốt, con người từ lúc mới sinh ra đến khi lớn lên sẽ có sự thay đổi rõ rệt về thể chất(chiều cao, cân nặng) và về trí tuệ.

Trang 68 SGK Công nghệ 6 (1): Hãy xem gợi ý ở hình 3.4 và kể tên các nguồn cung cấp chất đường bột:

Trong hình 3.4 thực phẩm nào chứa:

+ Tinh bột là thành phần chính :

+ Đường là thành phần chính :

Lời giải chi tiết:

- Tinh bột là thành phần chính: **gạo, khoai, sắn, ngô,...**

- Đường là thành phần chính: **bánh, kẹo, mía, mật ong,...**

Trang 67 SGK Công nghệ 6 (1): Hãy phân tích ví dụ ở hình 3.5

Lời giải chi tiết:

+ Gluxit liên quan đến các hoạt động của cơ thể, là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu và rẻ tiền cho cơ thể: hơn 1/2 năng lượng trong khẩu phần ăn hàng ngày là do chất đường bột cung cấp. Nguồn lương thực chính cung cấp chất đường bột cho cơ thể là gạo (1 kg gạo ~ 1/5kg thịt => khi cung cấp năng lượng => hiệu quả, rẻ tiền).

+ Gluxit liên quan tới quá trình chuyển hóa protêin và lipit.

Trang 68 SGK Công nghệ 6 (2): Dựa vào gợi ý ở hình 3.6, em hãy kể tên các loại thực phẩm và sản phẩm chế biến cung cấp:

+ Chất béo động vật:

+ Chất béo thực vật:....

Lời giải chi tiết:

+ Chất béo động vật: **mỡ lợn, phomat, sữa, bơ, mật ong...**

+ Chất béo thực vật: **chế biến từ các loại đậu, hạt vừng, lạc. ôliu...**

Trang 69 SGK Công nghệ 6: Quan sát hình 3.7 và ghi vào vở tên những thực phẩm cung cấp các loại sinh tố

Lời giải chi tiết

- Sinh tố A: cà chua, dưa hấu, bí ngô, ...

- Sinh tố B: các loại hạt điều, óc chó, hạnh nhân, chuối.

- Sinh tố C: các loại rau, dưa, chanh, cà chua.
- Sinh tố D: cá, nấm, đậu phụ, ...

Trang 70 SGK Công nghệ 6: Hãy quan sát hình 3.8 và ghi vào vở các loại thực phẩm cung cấp từng loại chất khoáng

Lời giải chi tiết

- Canxi, photpho: trứng, tôm, cua, cá
- I ốt: các loại cá biển, cua, ốc, ...
- Sắt: bí xanh, đỏ, gan, ...

Trang 71 SGK Công nghệ 6 (1): Ngoài nước uống còn nguồn nào khác cung cấp nước cho cơ thể?

Lời giải chi tiết:

Ngoài nước uống, còn có nguồn nào khác cung cấp nước cho cơ thể như: nước trong thực phẩm chúng ta ăn, nước dinh dưỡng truyền qua kim tiêm,...

Trang 71 SGK Công nghệ 6 (2): Chất xơ có trong những loại thực phẩm nào?

Lời giải chi tiết:

Chất xơ có trong các loại thực phẩm:

- Rau, đậu và hạt: đậu tương,...
- Trái cây: Táo, đào, quýt,...
- Ngũ cốc: gạo lức, bắp (ngô),...

Trang 71 SGK Công nghệ 6 (3): Xem hình 3.9, hãy nêu tên các loại thức ăn và giá trị dinh dưỡng của từng nhóm

Lời giải chi tiết:

- Nhóm giàu chất béo: mỡ, dầu, ...
- Nhóm giàu vitamin và chất khoáng: các loại hoa quả, rau xanh, ...
- Nhóm giàu chất đạm: các loại thịt lợn, gà, bò, cá.
- Nhóm giàu chất đường bột: gạo, ngô, khoai, sắn, mì, ...

Trang 72 SGK Công nghệ 6: Em có nhận xét gì về thể trạng của cậu bé ở hình 3.11. Em đó đang mắc bệnh gì và do nguyên nhân nào gây nên?

Lời giải chi tiết

Tình trạng của cậu bé: Tay chân gầy gộc, ốm yếu, bụng phình to, tóc mọc thưa,... → Em đó đang bị thiếu chất đạm.

Trang 73 SGK Công nghệ 6 (1): Em sẽ khuyên cậu bé ở hình 3.12 như thế nào để có thể gầy bớt đi?

Lời giải chi tiết:

Em sẽ khuyên cậu bé đó giảm ăn đồ ăn chứa chất đường bột như kẹo, bánh,... nên ăn nhiều rau xanh và hoa quả và tăng cường vận động.

Trang 73 SGK Công nghệ 6 (2): Em hãy cho biết thức ăn nào có thể làm răng dễ bị sâu?

Lời giải chi tiết:

Thức ăn chứa nhiều chất đường có thể làm răng dễ bị sâu nếu không vệ sinh răng miệng sạch sẽ sau khi ăn.

Trang 73 SGK Công nghệ 6 (3): Nếu hàng ngày em ăn quá nhiều chất béo, cơ thể có bình thường không? Em sẽ bị hiện tượng gì?

Lời giải chi tiết:

Nếu hàng ngày em ăn quá nhiều chất béo, cơ thể em có thể thừa chất béo, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Giải bài tập SGK Bài 15 Công Nghệ lớp 6**Câu 1 trang 75 SGK Công nghệ 6:**

Thức ăn có vai trò gì đối với cơ thể của chúng ta ?

Lời giải chi tiết

- Thức ăn có những vai trò đối vs chúng ta là
- Cung cấp đủ chất dinh dưỡng và kháng thể
 - Giúp chúng ta chống chịu được với bệnh tật
 - Làm cho cơ thể khỏe mạnh
 - Phát triển cơ thể và làm cân bằng

Câu 2 trang 75 SGK Công nghệ 6:

Em hãy cho biết chức năng của chất đạm, chất béo, chất đường bột ?

Lời giải chi tiết

Chất dinh dưỡng	Chức năng
Chất đạm	- Giúp cơ thể phát triển về thể chất và trí tuệ - Tái tạo các tế bào đã chết. - Tăng khả năng đề kháng - Cung cấp năng lượng cho cơ thể
Chất đường bột	- Cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể - Chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác
Chất béo	- Cung cấp năng lượng. - Tích trữ dưới da dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể.

Câu 3 trang 75 SGK Công nghệ 6:

Kể tên các chất dinh dưỡng chính có trong thức ăn sau:

- Sữa gạo, đậu nành, thịt gà
- Khoai, bơ, lạc(đậu phộng), thịt lợn, bánh kẹo

Lời giải chi tiết

- Chất đạm có trong : thịt gà ,thịt lợn, sữa
- Chất béo có trong : Bơ, lạc ,sữa, thịt gà, thịt lợn
- Chất đường bột có trong : gạo ,khoai ,bánh kẹo
- Chất xơ: Đậu nành, khoai

Câu 4 trang 75 SGK Công nghệ 6:

Mục đích của việc phân nhóm thức ăn là gì? Thức ăn được phân làm mấy nhóm ?

Kể tên các nhóm đó ?

Lời giải chi tiết

- Mục đích: Giúp cho người tổ chức bữa ăn mua đủ các loại thực phẩm cần thiết và thay đổi món ăn cho đỡ nhàm chán, hợp khẩu vị, thời tiết... mà vẫn đảm bảo cân bằng dinh dưỡng theo yêu cầu của bữa ăn.
- Thức ăn được phân làm 4 nhóm đó là :
 - + Nhóm giàu chất béo.
 - + Nhóm giàu vitamin, chất khoáng.
 - + Nhóm giàu chất đường bột.
 - + Nhóm giàu chất đạm.

Câu 5 trang 75 SGK Công nghệ 6:

Hàng ngày, gia đình em thường sử dụng những thức ăn gì cho các bữa ăn? Hãy kể tên và cho biết những thức ăn đó thuộc các nhóm nào? Trình bày cách thay thế thức ăn để có bữa ăn hợp lý?

Lời giải chi tiết

- Hàng ngày, gia đình em thường sử dụng những thức ăn cho các bữa ăn như cơm, thịt lợn, thịt gà, đậu xào, trứng, thịt gà, rau muống,...

- Phân loại các thức ăn:

+ Thức ăn thuộc nhóm chứa nhiều chất béo: thịt lợn, thịt gà

+ Thức ăn thuộc nhóm chứa nhiều chất đường bột: cơm

+ Thức ăn thuộc nhóm chứa nhiều chất đạm: thịt gà, trứng

+ Thức ăn giàu vitamin, chất khoáng: rau muống, các loại rau

- Cách thay thế thức ăn để có bữa ăn hợp lý: Thay đổi món ăn đỡ nhàm chán, hợp khẩu vị ... mà vẫn đảm bảo cân bằng dinh dưỡng theo yêu cầu của bữa ăn.