

Hướng dẫn giải bài tập SGK **Công Nghệ 6 Bài 21: Tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình** 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 21 Công Nghệ 6 trang 105, 106**

**Trang 105 SGK Công nghệ 6 (1):** Em hãy cho biết nhận xét chung về các bữa ăn thường ngày của gia đình:

- Có những món ăn nào?
- Có những loại chất dinh dưỡng nào?
- Có đủ dùng không? Có cảm thấy ngon miệng không?

**Lời giải chi tiết:**

\* Có những món ăn như: Rau củ, thịt, cá, trứng, sò, cua, hến,...

\* Chất dinh dưỡng:

- Rau củ = vitamin các loại,
- Thịt, cá, trứng,... = chất đạm,
- Sò, cua, hến,... = canxi, photpho,...

\* Bữa ăn đủ dùng và cảm thấy ngon miệng

**Trang 105 SGK Công nghệ 6 (2):** Việc phân chia số bữa ăn trong ngày có ảnh hưởng gì đến việc tổ chức ăn uống hợp lý?

**Lời giải chi tiết:**

Việc phân chia số bữa ăn trong ngày là hết sức quan trọng, vì nó ảnh hưởng đến việc tiêu hóa thức ăn và nhu cầu năng lượng cho từng khoảng thời gian, trong lúc làm việc, hoặc khi nghỉ ngơi.

**Trang 105 SGK Công nghệ 6 (3):** Mỗi ngày em ăn mấy bữa? Bữa nào là bữa ăn chính?

**Lời giải chi tiết:**

Hàng ngày em ăn 3 bữa: Sáng, trưa, tối. Trong đó bữa sáng và bữa trưa là bữa chính.

**Trang 106 SGK Công nghệ 6:** Em hãy nêu ví dụ về một bữa ăn hợp lí trong gia đình và giải thích tại sao đó là bữa ăn hợp lí?

### Lời giải chi tiết

Ví dụ bữa ăn trong gia đình em hợp lí gồm: cơm trắng, thịt lợn luộc, rau xào, dưa hấu tráng miệng. Đây là bữa ăn hợp lí vì nó có sự phối hợp các loại thực phẩm với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỉ lệ thích hợp

### Giải bài tập SGK Bài 21 Công Nghệ lớp 6

#### Câu 1 trang 108 SGK Công nghệ 6:

Em hãy nêu những yếu tố cần thiết để tổ chức một bữa ăn hợp lí ?

### Lời giải chi tiết

Những yếu tố cần thiết để tổ chức một bữa ăn hợp lí:

- Phù hợp với điều kiện tài chính
- Cân bằng các chất dinh dưỡng
- Đáp ứng nhu cầu của các thành viên trong gia đình (hoặc người tham gia bữa ăn)
- Có sự thay đổi các món ăn tránh nhàm chán

#### Câu 2 trang 108 SGK Công nghệ 6:

Tại sao phải cân bằng chất dinh dưỡng trong bữa ăn ?

### Lời giải chi tiết

Phải cân bằng chất dinh dưỡng trong bữa ăn để đảm bảo tốt cho sức khỏe các thành viên trong gia đình. Tránh tình trạng thừa chất hay thiếu chất trong các bữa ăn trong gia đình một thời gian dài, sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của các thành viên.

#### Câu 3 trang 108 SGK Công nghệ 6:

Hãy kê tên các món ăn mà em đã dùng trong các bữa ăn hàng ngày và nhận xét ăn như vậy đã hợp lí chưa ?

### Lời giải chi tiết

- Các món ăn mà em đã sử dụng trong các bữa ăn hàng ngày như : cá nấu, cá rán ; rau, thịt xào, thịt luộc , tôm rang, thịt rang, thịt rán , đậu phụ rán, rau luộc, dưa muối chua, ....

- Ăn như vậy tương đối hợp lý : Vì thay đổi bữa ăn hàng ngày thay đổi cách chế biến trong nấu ăn, đảm bảo đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết.

**Câu 4 trang 108 SGK Công nghệ 6:**

Tại sao phải quan tâm đến chế độ ăn uống cho từng đối tượng khi tổ chức bữa ăn trong gia đình ?

**Lời giải chi tiết**

Phải quan tâm đến chế độ ăn cho từng đối tượng khi tổ chức bữa ăn trong gia đình vì mỗi người trong gia đình có nhu cầu chất dinh dưỡng khác nhau.