

## Bài 5: Thực phẩm và giá trị dinh dưỡng

### Trả lời câu hỏi giữa bài SGK Bài 5 Công nghệ 6 (Cánh diều)

**Câu hỏi mở đầu trang 25 Công nghệ lớp 6 - Cánh diều:** Món ăn mà em ưa thích nhất là gì? Kể tên các thành phần trong món ăn đó?

**Lời giải:**

Món ăn em yêu thích là bánh mì, bún, phở có thành đường, tinh bột.

**Câu hỏi 1 trang 25 Công nghệ lớp 6 - Cánh diều:** Em hãy kể thêm các thực phẩm chế biến theo gợi ý ở cột (3) Bảng 5.1

Nhóm thực phẩm (1)	Nguồn cung cấp	
	Thực phẩm tươi sống (2)	Thực phẩm chế biến (3)
Giàu tinh bột, đường (glucid)	Các loại hạt lương thực, khoai củ,...	Cơm, bánh mì, bún...
Giàu chất đạm (protein)	Thịt, cá, tôm, trứng, các loại đỗ,...	Giò, đậu phụ (đậu hũ),...
Giàu chất béo (lipid)	Các loại hạt nhiều dầu; mỡ,...	Dầu thực vật, bơ,...
Giàu vitamin, chất khoáng	Các loại rau, quả, ngũ cốc nguyên hạt,...	Nước cam, nước cà rốt,...

**Lời giải:**

Các thực phẩm chế biến theo gợi ý ở cột (3) Bảng 5.1

- Giàu tinh bột, đường: khoai lang, khoai tây.
- Giàu chất đạm: thịt gà, thịt lợn, cá chép.
- Giàu chất béo: lạc, vừng.
- Giàu vitamin, chất khoáng: cà rốt, su su, đu đủ.

**Câu hỏi 2 trang 25 Công nghệ lớp 6 - Cánh diều:** Quan sát Hình 5.1, cho biết các chất khoáng và vitamin có trong những thực phẩm nào?



Hình 5.1. Các sản phẩm giàu vitamin và chất khoáng

**Lời giải:**

Các chất khoáng và vitamin có trong thực phẩm ở Hình 5.1 là:

- Thực phẩm giàu chất khoáng: Cam, sữa, bơ, lạc, đậu, cá, trứng, ngô, thịt.
- Thực phẩm giàu chất vitamin: Cà chua, cà rốt, cá, sữa, trứng, bơ, nấm, rau, thịt, các loại hoa quả.

**Câu hỏi trang 29 Công nghệ lớp 6 - Cảnh điều:** Nếu ở địa phương em không có sẵn các nguyên liệu như trong ví dụ trên hoặc chi phí của bữa ăn không phù hợp với khả năng tài chính của gia đình, em sẽ làm như thế nào để vẫn đảm bảo đủ năng lượng, đủ và cân đối các chất dinh dưỡng?

**Lời giải:**

Nếu ở địa phương em không có sẵn các nguyên liệu như trong ví dụ trên hoặc chi phí của bữa ăn không phù hợp với khả năng tài chính của gia đình, em sẽ tìm những món ăn khác có giá thành rẻ cũng bổ sung các chất dinh dưỡng như trong bài đã nêu.

**Giải luyện tập & vận dụng Bài 5 Công nghệ lớp 6 (Cánh điều)**

**Luyện tập và Vận dụng 1 trang 26 Công nghệ lớp 6 - Cảnh điều:** Trong các chất dinh dưỡng sau: đường, đạm, chất khoáng, chất béo, loại nào không cung cấp năng lượng cho cơ thể?

**Lời giải:**

Trong các chất dinh dưỡng sau: đường, đạm, chất khoáng, chất béo thì chất khoáng không cung cấp năng lượng cho cơ thể.

**Luyện tập và Vận dụng 2 trang 26 Công nghệ lớp 6 - Cảnh điều:** Nếu bạn của em có chiều cao thấp hơn so với lứa tuổi, em sẽ khuyên bạn nên ăn thêm những thực phẩm nào? Vì sao?

**Lời giải:**

Nếu bạn của em có chiều cao thấp hơn so với lứa tuổi, em sẽ khuyên bạn nên ăn thêm những thực phẩm như cá, trứng, rau, sữa, nấm, đỗ . Vì đây đều là những thực phẩm có chứa vitamin D, nhiều canxi cho xương chắc khỏe.

**Luyện tập và Vận dụng 3 trang 29 Công nghệ lớp 6 - Cảnh điều:** Hãy tính toán sơ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bữa ăn của gia đình em?

**Lời giải:**

1 kg thịt ba chỉ hoặc nạc vai xay: 140-160 ngàn đồng/kg

1 kg cá rô phi: 20 ngàn đồng/kg

5 quả trứng gà: 15 ngàn đồng (25k/chục quả)

1kg cà pháo hay cà cải: 15-20 ngàn đồng/kg

1kg khoai tây: 25 ngàn đồng

Các loại rau thơm, giềng, tỏi, gừng: 25 ngàn đồng.

Tổng: 100 ngàn đồng.