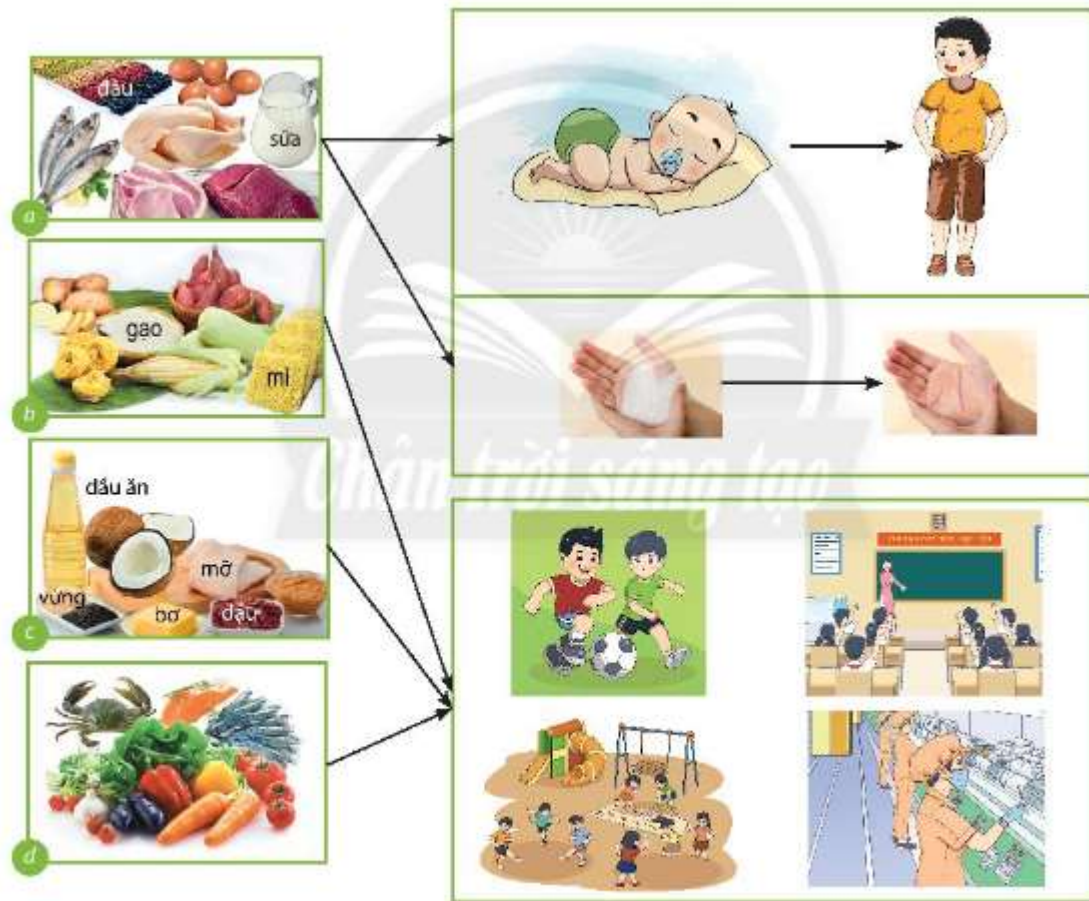


Bài 4: Thực phẩm và dinh dưỡng

Trả lời câu hỏi giữa bài SGK Bài 4 Công nghệ 6 (Chân trời sáng tạo)

Câu hỏi 1 trang 25 Công nghệ lớp 6:



TAILIEU.COM

Hình 4.1. Vai trò dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

- Em hãy cho biết tên các nhóm thực phẩm có trong Hình 4.1.
- Dựa vào các hình ảnh ở cột bên phải, em hãy cho biết vai trò của mỗi nhóm thực phẩm đối với cơ thể con người.

Lời giải:

- Tên các nhóm thực phẩm có trong Hình 4.1 là: chất đạm, chất béo, bột, khoáng chất và vitamin.
- Vai trò của mỗi nhóm thực phẩm đối với cơ thể là:

+ Nhóm thực phẩm giàu chất đạm (protein): có vai trò xây dựng, tạo ra các tế bào mới để thay thế những tế bào già chết đi, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển.

+ Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột (glucid): nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể.

+ Nhóm thực phẩm giàu chất béo (lipid): góp phần cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hoá một số vitamin cần thiết.

+ Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin: tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh để chống lại bệnh tật.

Câu hỏi 2 trang 26 Công nghệ lớp 6:



Hình 4.2. Một số loại thể trạng

Theo em, thể trạng của mỗi bạn trong Hình 4.2 thể hiện tình trạng dinh dưỡng của cơ thể như thế nào?

Lời giải:

Hình	Tình trạng
a	Bạn thiếu dinh dưỡng
b	Bạn bị béo phì
c	Bạn có dáng người cân đối

Câu hỏi 3 trang 27 Công nghệ lớp 6:



Gà xào sả ớt



Rau muống xào tỏi



Canh bí nấu thịt



Cơm trắng

TAILIEU.COM

Hình 4.3. Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý

Em hãy nhận xét về loại món ăn và thành phần các nhóm thực phẩm chính được sử dụng trong bữa ăn ở Hình 4.3.

Lời giải:

- Nhận xét về các loại món ăn: Các loại món ăn trong Hình 4.3 đảm bảo cho một bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng.
- Nhận xét về thành phần các nhóm thực phẩm chính được sử dụng ở hình 4.3 là: chất đạm, đường, bột, khoáng, vitamin trong món ăn.

Câu hỏi 4 trang 27 Công nghệ lớp 6: Em hãy quan sát sự phân chia các bữa ăn của gia đình trong Hình 4.4 và trả lời các câu hỏi dưới đây:



TAILIEU.COM

Hình 4.4. Phân chia số bữa ăn trong ngày

- Thời gian phân chia các bữa ăn của gia đình trên như thế nào?
- Nếu trung bình thức ăn được tiêu hóa hết sau 4 giờ thì việc phân chia các bữa ăn của gia đình này có hợp lý không? Vì sao?

Lời giải:

- Thời gian phân chia các bữa ăn của gia đình là: bữa sáng, trưa, chiều tối.

- Nếu trung bình thức ăn được tiêu hoá hết sau 4 giờ thì việc phân chia các bữa ăn của gia đình này có hợp lí. Vì việc phân chia như vậy sẽ giúp cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho cả một ngày.

Giải luyện tập Bài 4 Công nghệ lớp 6 (Chân trời sáng tạo)

Luyện tập 1 trang 29 Công nghệ lớp 6: Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính.

Thịt lợn (thịt heo), cà rốt, cua, đậu cô ve, bí đao, rau muống, khoai lang, bánh mì, bông cải, cải thìa, sườn lợn, bắp cải thảo, dưa, mỡ lợn, tôm khô, cá viên, su su, thịt gà, dầu ăn, gạo, cá ba sa.

Lời giải:

Em phân loại thực phẩm theo những nhóm thực phẩm chính như sau:

Nhóm thực phẩm	Thực phẩm
Chất đạm	Thịt lợn, cua, sườn lợn, Tôm, thịt gà, cá viên, cá basa.
Chất béo	Thịt lợn, sườn lợn, mỡ lợn, dầu ăn, cá basa.
Chất bột	Khoai lang, bánh mì, gạo
Vitamin và khoáng chất	Cà rốt, đậu cô ve, bí đao, rau muống, khoai lang, bông cải, cải thìa, bắp cải thảo, dưa, su su.

Luyện tập 2 trang 29 Công nghệ lớp 6: Quan sát những món ăn dưới đây, em hãy cho biết mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu.



Lời giải:

2. Mỗi món ăn trong hình cung cấp chất dinh dưỡng chủ yếu là:

Món ăn	Chất dinh dưỡng chủ yếu
Tôm rang thịt ba chỉ	Chất đạm, chất béo
Canh cà rốt, su su nấu sườn lợn	Chất đạm, chất béo, vita min và khoáng chất
Sườn lợn kho dưa	Chất đạm, chất béo
Rau củ luộc	Vitamin và khoáng chất

Luyện tập 3 trang 29 Công nghệ lớp 6: Cho các nhóm người sau:

(1) Người cao tuổi; (2) Trẻ em đang lớn; (3) Trẻ sơ sinh; (4) Người lao động nặng.

Em hãy ghép các yêu cầu dinh dưỡng dưới đây với từng nhóm người cho phù hợp.

a. Đang trong giai đoạn phát triển nên cần được cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn.

b. Còn quá nhỏ, hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện nên chưa thể tiêu hóa được những thức ăn cứng. Vì vậy cần sử dụng sữa cho toàn bộ các bữa ăn trong ngày.

c. Các cơ quan trong cơ thể hoạt động suy yếu dần nên nhu cầu dinh dưỡng giảm so với lúc còn trẻ. Vì vậy cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hóa.

d. Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ.

Lời giải:

Em ghép nhóm người với yêu cầu dinh dưỡng như sau:

Nhóm người	Yêu cầu dinh dưỡng
1. Người cao tuổi	c. Các cơ quan trong cơ thể hoạt động suy yếu dần nên nhu cầu dinh dưỡng giảm so với lúc còn trẻ. Vì vậy cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hóa.
2. Trẻ em đang lớn	a. Đang trong giai đoạn phát triển nên cần được cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn.
3. Trẻ sơ sinh	b. Còn quá nhỏ, hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện nên chưa thể tiêu hóa được những thức ăn cứng. Vì vậy cần sử dụng sữa cho toàn bộ các bữa ăn trong ngày.
4. Người lao động nặng nhọc	d. Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ.

Luyện tập 4 trang 29 Công nghệ lớp 6: Nếu chỉ sử dụng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ xảy ra điều gì đối với cơ thể?

Lời giải:

Nếu chỉ sử dụng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ xảy ra tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng do lặp thực phẩm dễ gặp ở nhóm người ăn chay. Việc ăn lặp đi lặp lại một vài loại rau củ quả sẽ khiến cơ thể bị hụt nhiều a xít amin thiết yếu. Vì vậy, việc chú ý đa dạng nguồn thực phẩm khi ăn chay là điều cần thiết.

Luyện tập 5 trang 30 Công nghệ lớp 6: Trong các bữa ăn dưới đây, em hãy cho biết bữa ăn nào có thành phần các nhóm thực phẩm hợp lí. Vì sao?

Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
<ul style="list-style-type: none"> - Cơm trắng - Thịt kho trứng - Cá rán - Canh mướp đắng (khổ qua) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cơm trắng - Su su, cà rốt xào - Giá hẹ xào - Canh cà chua nấu thịt băm 	<ul style="list-style-type: none"> - Cơm trắng - Cá rô kho tộ - Canh chua nấu cá - Đậu cô ve xào thịt

Lời giải:

Trong các bữa ăn đã cho, bữa ăn số 3 có thành phần các nhóm thực phẩm hợp lí. Lí do:

- + Có đầy đủ 3 loại món ăn chính: món canh, món mặn, món xào
- + Các món ăn có đủ thực phẩm trong 4 nhóm chính.

Luyện tập 6 trang 30 Công nghệ lớp 6: Quan sát thời gian phân chia các bữa ăn của 3 bạn dưới đây. Theo em, bạn nào có thời gian phân chia các bữa ăn hợp lí nhất? Các bạn khác nên điều chỉnh thời gian phân chia bữa ăn như thế nào cho hợp lí?

	Bữa sáng	Bữa phụ	Bữa trưa	Bữa xế	Bữa tối
Bạn thứ nhất	6 giờ	9 giờ	10 giờ	13 giờ	18 giờ
Bạn thứ hai	6 giờ	9 giờ	11 giờ	13 giờ	18 giờ
Bạn thứ ba	6 giờ	9 giờ	10 giờ 30	14 giờ 30	18 giờ

Lời giải:

Theo em, bạn thứ ba có thời gian phân chia thức ăn hợp lí nhất.

Các bạn khác nên điều chỉnh thời gian phân chia bữa ăn hợp lí là: chia bữa ăn chính là 3 bữa 1 ngày.

Giải vận dụng Bài 4 Công nghệ 6 (Chân trời sáng tạo)

Vận dụng 1 trang 30 Công nghệ lớp 6: Gia đình em thường dùng những món ăn nào? Mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu?

Lời giải:

Gia đình em thường dùng những món ăn là cơm trắng, thịt, rau, cá. Mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng đậm và vitamin, bột đường là chủ yếu.

Vận dụng 2 trang 30 Công nghệ lớp 6: Em có nhận xét gì về cách ăn uống của mình? Nếu chưa hợp lí, em cần phải điều chỉnh lại như thế nào?

Lời giải:

Bản thân em tự nhận thấy cách ăn uống của mình còn muộn hơn với thời gian quy định. Em cần điều chỉnh cho hợp lí hơn bằng cách ăn uống đúng giờ hơn.

Vận dụng 1 trang 30 Công nghệ lớp 6: Dựa vào quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí, em hãy tham khảo thêm Hình 4.5 và Bảng 4.2 để xây dựng các bữa ăn dinh dưỡng hợp lí trong 1 ngày cho gia đình mình.



Bảng 4.2. Giá trị dinh dưỡng có trong 100 g thực phẩm

Nhóm thực phẩm	Loại thực phẩm	Chất đạm (g)	Chất béo (g)	Chất đường, bột (g)	Năng lượng (kcal)
Ngũ cốc	Gạo tẻ	7,9	1,0	75,9	344
	Bánh mì	7,9	0,8	52,0	249
Hạt: quả giàu chất đạm, béo và sản phẩm chế biến	Đậu phụ	10,9	5,4	0,7	95
	Lạc	27,5	44,5	15,5	573
Rau, củ, quả	Bí xanh	0,6	0	2,4	12
	Cà chua	0,6	0,2	4,0	20
	Cà rốt	1,5	0,2	7,8	39
	Cải bắp	1,8	0,1	5,3	29
	Cải xanh	1,7	0,2	1,9	16
	Rau muống	3,2	0,4	2,1	25
	Susu	0,8	0,1	3,6	19
Trái cây	Đuối	0,2	0	7,3	30
	Cam	0,9	0,1	8,3	3,8
	Chuối tiêu	1,5	0,2	22,2	97
	Dưa hấu	1,2	0,2	2,3	16
	Xoài	0,6	0,3	14,1	62
	Thịt	Thịt bò	23,1	3,9	0
Thịt gà ta	20,3	13,1	0	199	
Thịt lợn nạc	19,0	7,0	0	139	
Thủy sản	Cá quả (cá lóc)	18,2	2,7	0	97
	Cua đồng	12,3	3,3	2,0	87
	Tôm đồng	18,4	1,8	0	90
Trứng	Trứng gà	14,8	11,6	0,5	166
Sữa	Sữa bò tươi	3,9	4,4	4,8	74

Lời giải:

Em xây dựng bữa ăn đảm bảo dinh dưỡng hợp lí trong 1 ngày cho gia đình mình như sau:

- + Bữa sáng 6h: bánh mì và sữa
- + Bữa trưa 11h: ăn trưa với thịt kho, rau muống luộc, trứng chiên và cơm trắng.
- + Bữa tối 6h: ăn tối với thịt gà, rau muống xào và cơm trắng.

Vận dụng 4 trang 30 Công nghệ lớp 6: Trên cơ sở tính toán chi phí cho mỗi món ăn, hãy tính toán chi phí cho các bữa ăn mà em vừa xây dựng ở câu 3.

Lời giải:

Em tính toán chi phí cho bữa ăn mà em vừa xây dựng ở câu 3 như sau:

*** Bữa ăn sáng:**

TT	Các bước thực hiện	Chi tiết minh họa	Yêu cầu cần đạt
1	Ước tính các loại thực phẩm cần dùng	- Bánh mì: 4 chiếc - Sữa: 4 hộp	Đủ số lượng các loại thực phẩm cần sử dụng cho các món ăn.
2	Tính chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng	- Tiền mua bánh mì: $5\,000 \text{ đồng/chiếc} \times 4 \text{ chiếc}$ $= 20\,000 \text{ đồng}$ - Tiền mua sữa: $4\,000 \text{ đồng/hộp} \times 4 \text{ hộp}$ $= 16\,000 \text{ đồng}$	Tính được chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng cho các món ăn.
3.	Tính chi phí cho mỗi bữa ăn	$20\,000 \text{ đồng} + 16\,000 \text{ đồng}$ $= 36\,000 \text{ đồng}$	Tính được chi phí cho mỗi bữa ăn.

*** Bữa ăn trưa:**

TT	Các bước thực hiện	Chi tiết minh họa	Yêu cầu cần đạt
1	Ước tính các loại thực phẩm cần dùng	- Thịt lợn: 400 gam - Rau muống: 300 gam - Trứng: 4 quả - Gạo: 400 gam	Đủ số lượng các loại thực phẩm cần sử dụng cho các món ăn.
2	Tính chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng	- Tiền mua thịt lợn: $15\,000 \text{ đồng}/100\text{g} \times 400\text{g}$ $= 60\,000 \text{ đồng}$ - Tiền mua rau muống: $4\,000 \text{ đồng}/100\text{g} \times$	Tính được chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng cho các món ăn.

		<p>300g</p> <p>= 12 000 đồng</p> <p>- Tiền mua trứng:</p> <p>3 000 đồng /quả x 4 quả</p> <p>= 12 000 đồng</p> <p>- Tiền mua gạo:</p> <p>2 000 đồng/100g x 400g</p> <p>= 8 000 đồng</p>	
3.	Tính chi phí cho mỗi bữa ăn	<p>60 000 đồng + 12 000 đồng</p> <p>+ 12 000 đồng + 8 000 đồng</p> <p>= 92 000 đồng</p>	Tính được chi phí cho mỗi bữa ăn.

*** Bữa ăn tối**

TT	Các bước thực hiện	Chi tiết minh họa	Yêu cầu cần đạt
1	Ước tính các loại thực phẩm cần dùng	<p>- Thịt gà: 500 gam</p> <p>- Rau muống: 300 gam</p> <p>- Gạo: 400 gam</p>	Đủ số lượng các loại thực phẩm cần sử dụng cho các món ăn.
2	Tính chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng	<p>- Tiền mua thịt gà:</p> <p>15 000 đồng/100g x 500g</p> <p>= 75 000 đồng</p> <p>- Tiền mua rau muống:</p> <p>4 000 đồng/100g x</p>	Tính được chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng cho các món ăn.

		<p>300g</p> <p>= 12 000 đồng</p> <p>- Tiền mua gạo:</p> <p>2 000 đồng/100g x 400g</p> <p>= 8 000 đồng</p>	
3.	Tính chi phí cho mỗi bữa ăn	<p>75 000 đồng + 12 000 đồng</p> <p>+ 8 000 đồng</p> <p>= 95 000 đồng</p>	Tính được chi phí cho mỗi bữa ăn.