

Ôn tập chương 2

Trả lời câu hỏi ôn tập SGK Ôn tập Chương 2 Công nghệ 6 (Chân trời sáng tạo)

Câu hỏi 1 trang 43 Công nghệ lớp 6: Hãy cho biết vai trò của mỗi nhóm thực phẩm chính đối với sức khỏe con người.

Lời giải:

Vai trò của các nhóm thực phẩm 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.

Chúng ta cần sử dụng đầy đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm chính để cơ thể phát triển và khoẻ mạnh.

Câu hỏi 2 trang 43 Công nghệ lớp 6: Cho biết những thực phẩm sau thuộc nhóm thực phẩm nào.

- Đỗ xanh (đậu xanh), cua, mực, thịt vịt, trứng cút.
- Xoài, rau muống, nho, bí đỏ, đu đủ.
- Bún, khoai lang, ngô (bắp), bột gạo.

Lời giải:

- Đỗ xanh (đậu xanh), cua, mực, thịt vịt, trứng cút: Nhóm thực phẩm chất đạm
- Xoài, rau muống, nho, bí đỏ, đu đủ: Chất khoáng, vitamin
- Bún, khoai lang, ngô (bắp), bột gạo: Bột, đường

Câu hỏi 3 trang 43 Công nghệ lớp 6: Chế độ ăn uống khoa học cần phải đạt những yêu cầu gì?

Lời giải:

Chế độ ăn uống khoa học cần đạt yêu cầu như sau: Chế độ ăn uống khoa học trước hết cần có bữa ăn dinh dưỡng hợp lí. Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có sự phối hợp đủ 4 nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của cơ thể. Đồng thời bữa ăn dinh dưỡng hợp lí nên có đầy đủ các loại món ăn chính, gồm: món canh, món xào hoặc luộc, món mặn (rán hoặc kho, rang...).

Câu hỏi 4 trang 43 Công nghệ lớp 6: Em hãy tự đánh giá mức độ dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày của gia đình mình và nêu cách khắc phục nếu chưa hợp lí.

Lời giải:

Mức độ dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày của em đầy đủ 3 bữa chính: sáng, trưa chiều, tối. Em cần phải ít ăn vặt và uống nhiều nước hơn để có chế độ ăn uống khoa học.

Câu hỏi 5 trang 43 Công nghệ lớp 6: Nếu không được bảo quản đúng cách, thực phẩm sẽ bị hư hỏng như thế nào?

Lời giải:

Nếu không được bảo quản đúng cách, thực phẩm sẽ bị mốc, hỏng, giảm giá trị dinh dưỡng, gây ngộ độc, bệnh, ảnh hưởng tới sức khỏe con người.

Câu hỏi 6 trang 43 Công nghệ lớp 6: Hãy trình bày các phương pháp bảo quản thực phẩm mà gia đình em từng sử dụng

Lời giải:

Các phương pháp bảo quản thực phẩm mà gia đình em đã sử dụng là:

- Ướp lạnh
- Ngâm đường
- Hút chân không
- Muối chua

Câu hỏi 7 trang 43 Công nghệ lớp 6: Hãy kể các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt mà gia đình em đã thực hiện.

Lời giải:

Các phương pháp chế biến không sử dụng nhiệt mà gia đình em đã thực hiện là:

- Ướp muối
- Ngâm chua
- Phơi khô

Câu hỏi 8 trang 43 Công nghệ lớp 6: 8. Trình bày cách tính chi phí cho một bữa ăn

Lời giải:

Cách tính chi phí cho một bữa ăn:

| TT | Các bước thực hiện | Chi tiết minh họa |
|-----------|--|---|
| 1 | Ước tính các loại thực phẩm cần dùng | - Thịt lợn: 400 gam - Rau muống: 300 gam - Trứng: 4 quả - Gạo: 400 gam |
| 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: $4\ 000\ \text{đồng}/100\text{g} \times 300\text{g}$ $= 12\ 000\ \text{đồng}$ - Tiền mua trứng: $3\ 000\ \text{đồng} / \text{quả} \times 4\ \text{quả}$ $= 12\ 000\ \text{đồng}$ - Tiền mua gạo: |

| | | |
|----|-----------------------------|---|
| | | $2\ 000 \text{ đồng}/100\text{g} \times 400\text{g}$ $= 8\ 000 \text{ đồng}$ |
| 3. | Tính chi phí cho mỗi bữa ăn | $60\ 000 \text{ đồng} + 12\ 000 \text{ đồng}$ $+ 12\ 000 \text{ đồng} + 8\ 000 \text{ đồng}$ $= 92\ 000 \text{ đồng}$ |