

Nội dung bài viết

1. [Câu hỏi ôn tập chương II trang 38 SGK Công nghệ lớp 6 - Kết nối tri thức](#)

**Câu hỏi ôn tập chương II trang 38 SGK Công nghệ lớp 6 - Kết nối tri thức**

**Câu 1:**

Kể tên và nêu vai trò của nhóm thực phẩm chính cung cấp các chất cần thiết cho cơ thể.

**Lời giải chi tiết**

- Tên các nhóm thực phẩm chính:

+ Nhóm thực phẩm giàu chất tinh bột, chất đường và chất xơ

+ Nhóm thực phẩm giàu chất đạm

+ Nhóm thực phẩm giàu chất béo

- Vai trò của các nhóm thực phẩm chính như bảng sau:

Nhóm thực phẩm	Vai trò
Nhóm thực phẩm giàu chất tinh bột, chất đường và chất xơ	Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể, chất xơ hỗ trợ hệ tiêu hoá
Nhóm thực phẩm giàu chất đạm	Là thành phần dinh dưỡng để cấu trúc cơ thể và phát triển tốt
Nhóm thực phẩm giàu chất béo	Cung cấp năng lượng cho cơ thể, bảo vệ cơ thể và giúp chuyển hoá một số loại vitamin

**Câu 2:**

Liệt kê những việc cần làm có thể giúp chúng ta hình thành thói quen ăn uống khoa học.

**Lời giải chi tiết**

Để hình thành thói quen ăn uống khoa học, chúng ta cần:

- Ăn đúng bữa: ăn đủ ba bữa chính trong ngày, trong đó bữa sáng là bữa quan trọng nhất. Các bữa ăn cách nhau 4-5 tiếng.

- Ăn đúng cách: Trong bữa ăn cần tập trung vào việc ăn uống, nhai kỹ và cảm nhận hương vị món ăn; tạo bầu không khí thân mật vui vẻ
- Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, thực phẩm được lựa chọn cần chế biến cẩn thận, đúng cách.
- Uống đủ nước: mỗi ngày tối thiểu từ 1,5 đến 2 lít, uống nhiều sữa, nước, ăn nhiều rau củ.

### Câu 3:

Liệt kê một số phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm mà em biết.

#### Lời giải chi tiết

Một số phương pháp bảo quản thực phẩm:

- Làm lạnh và đông lạnh: là phương pháp sử dụng nhiệt độ thấp để ngăn ngừa, làm chậm sự phát triển của vi khuẩn.
- Làm khô: là phương pháp làm bay hơi nước có trong thực phẩm để ngăn chặn vi khuẩn.
- Ướp: là phương pháp trộn một số chất đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm và thực phẩm để diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi khuẩn làm hỏng thực phẩm.

Một số phương pháp chế biến thực phẩm:

- Luộc: Là phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.
- Kho: là làm chín thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.
- Muối chua: là phương pháp làm thực phẩm lên men vi sinh trong thời gian cần thiết.

### Câu 4:

Đề xuất một số biện pháp để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong quá trình bảo quản và chế biến thực phẩm ở gia đình em.

#### Lời giải chi tiết

Một số giải pháp để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong quá trình bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình em là:

- Lựa chọn thực phẩm an toàn
- Giữ vệ sinh cá nhân khi tham gia sơ chế, chế biến thực phẩm.
- Nấu chín thức ăn
- Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác.
- Sử dụng nguồn nước sạch an toàn.
- Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn như bát đĩa.

**Câu 5:**

Nhận xét về dinh dưỡng và sự đa dạng của thực phẩm trong các bữa ăn hằng ngày ở gia đình em trong một tuần.

**Lời giải chi tiết**

Nhận xét về dinh dưỡng và sự đa dạng về thực phẩm trong các bữa ăn hàng ngày ở gia đình em là:

- Về dinh dưỡng: Thực phẩm trong các bữa ăn hàng ngày ở gia đình em đã được đảm bảo gồm các nhóm thực phẩm chính như đường và tinh bột, chất xơ, chất đạm, chất béo, vitamin.
- Về sự đa dạng: Các món ăn được bố mẹ em chế biến đa dạng theo từng ngày để đảm bảo chất dinh dưỡng cho cả gia đình.

**Câu 6:**

Xây dựng thực đơn một tuần cho gia đình của em đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, đa dạng về thực phẩm và phù hợp với các thành viên trong gia đình.

**Lời giải chi tiết**

Xây dựng thực đơn một tuần cho gia đình của em đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, đa dạng về thực phẩm và phù hợp với các thành viên trong gia đình em:

Thứ	Sáng	Trưa	Tối
2	Cơm rang	- Sườn xào chua ngọt - Canh ngao nấu rau cải	- Cá bống kho tộ - Canh rau ngót thịt băm

		- Dưa chua muối - Tráng miệng: Bưởi	- Trứng cút om nấm - Tráng miệng: Cam
3	Bánh mì kẹp mứt	- Thịt lợn rang cháy cạnh - Canh khoai tây hầm xương - Rau cải luộc - Tráng miệng: Dưa hấu	- Thịt bò xào rau muống - Canh nấm nấu thịt viên - Rau sống - Tráng miệng: Dưa hấu
4	Phở bò	- Thịt lợn luộc - Canh dưa chua nấu tép - Đậu phụ hấp trứng - Tráng miệng: Táo	- Cá chép rán chấm mắm gừng - Đậu cô ve xào thịt bò - Canh bầu nấu tôm - Tráng miệng: hồng xiêm
5	Xôi trứng	- Thịt nhĩ đậu phụ sốt cà chua - Mướp đắng xào lòng gà - Cải chíp xào - Tráng miệng: Lê	- Chả cá kho - Thịt gà rim - Canh đậu phụ nấu hẹ - Tráng miệng: Thanh long
6	Bánh mì bơ tỏi	- Mực xào giá đỗ - Đậu phụ luộc - Canh măng tươi thịt bò - Tráng miệng: bánh flan	- Cần tây xào thịt bò - Thịt lợn quay - Canh rau mồng tơi và mướp - Tráng miệng: Hồng xiêm
7	Bánh cuốn	- Tôm rim mặn ngọt - Rau cải xào lòng gà - Rau bắp cải luộc - Tráng miệng: Thạch rau câu	- Thịt vịt om sấu - Rau muống luộc - Cánh gà chiên xù - Tráng miệng: Nho
Chủ nhật	Bún bò viên	- Nộm gà xé phay - Canh cua rau đay - Tráng miệng: Chè đỗ đen - Thịt lợn quay giòn bì	- Lẩu hải sản - Tráng miệng: Táo

