

Nội dung bài viết

1. [Mở đầu trang 22 SGK Công nghệ lớp 6 - Kết nối tri thức](#)
2. [Khám phá trang 22, 25 SGK Công nghệ 6 - Kết nối tri thức](#)
3. [Luyện tập trang 23, 25 SGK Công nghệ lớp 6 - Kết nối tri thức](#)
4. [Vận dụng trang 25 SGK Công nghệ lớp 6 - Kết nối tri thức](#)

**Mở đầu trang 22 SGK Công nghệ lớp 6 - Kết nối tri thức**

Làm thế nào để có được cơ thể cân đối, khỏe mạnh? Thực phẩm có vai trò như thế nào đối với cơ thể?

**Lời giải chi tiết**

- Để cơ thể cân đối khỏe mạnh, chúng ta cần ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, tập luyện thể dục đều đặn, ngủ đúng giờ.
- Thực phẩm có vai trò với cơ thể là: Thực phẩm là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, giúp con người phát triển cân đối và khỏe mạnh.

**Khám phá trang 22, 25 SGK Công nghệ 6 - Kết nối tri thức**

**Khám phá trang 22:**

Kể tên một số loại thực phẩm mà em biết. Hãy thử phân loại các thực phẩm đó thành các nhóm thực phẩm và đặt tên cho từng nhóm.

**Lời giải chi tiết**

- Những thực phẩm mà em biết như: bánh mì, khoai tây, cơm, bún, rau xanh, trái cây, thịt nạc, tôm, trứng, cá, sữa, các loại hạt như hạt diêm, đậu thực vật, bơ, mỡ động vật.
- Phân loại các thực phẩm trên thành các nhóm thực phẩm và đặt tên cho từng nhóm như sau:

Nhóm thực phẩm	Thực phẩm
Nhóm thực phẩm giàu tinh bột, đường và chất xơ	Bánh mì, khoai tây, cơm, bún, rau xanh, trái cây
Nhóm thực phẩm giàu chất đạm	Thịt nạc, tôm, trứng, cá, sữa, các loại hạt như hạt diêm
Nhóm thực phẩm giàu chất béo	Đậu thực vật, bơ, mỡ động vật

**Khám phá trang 25:**

Theo em việc xem chương trình truyền hình trong bữa ăn sẽ có tác hại gì?

**Lời giải chi tiết**

Theo em, việc xem chương trình truyền hình trong bữa ăn sẽ có tác hại là:

+ Xem truyền hình trong khi ăn sẽ không tập trung cho hoạt động ăn khiến cho mọi người không tập trung vào nhai và nuốt, sẽ không cảm nhận được mùi vị của thức ăn và chất dinh dưỡng không thể hấp thụ.

+ Không những vậy, nếu xem tivi trong bữa ăn sẽ không tạo được bầu không khí thân mật, vui vẻ giữa mọi người.

**Luyện tập trang 23, 25 SGK Công nghệ lớp 6 - Kết nối tri thức**

**Luyện tập trang 23:**

Sắp xếp các thực phẩm trong hình 4.2 vào các nhóm sau: Nhóm thực phẩm giàu chất tinh bột, chất đường và chất xơ; nhóm thực phẩm giàu chất đạm; nhóm thực phẩm giàu chất béo.



Hình 4.2. Một số loại thực phẩm

**Lời giải chi tiết**

Nhóm thực phẩm	Hình	Thực phẩm
Nhóm thực phẩm giàu tinh bột, đường và chất xơ	d, h, g, c	Ngô, gạo tẻ, rau bắp cải, mật ong
Nhóm thực phẩm giàu chất đạm	a, b	Tôm, thịt bò

Nhóm thực phẩm giàu chất béo	i, e	Mỡ lợn, bơ
------------------------------	------	------------

***Vận dụng trang 25 SGK Công nghệ lớp 6 - Kết nối tri thức*****Câu 1:**

Quan sát và kể tên các thực phẩm gia đình em hay sử dụng trong một tuần. Em có nhận xét gì về việc sử dụng thực phẩm trong gia đình mình?

**Lời giải chi tiết:**

- Gia đình em thường sử dụng các thực phẩm trong một tuần: gạo tẻ, bún, thịt bò, thịt lợn, thịt gà, cá, rau xanh, trái cây, sữa tươi.

- Nhận xét về việc sử dụng thực phẩm của gia đình em: Em thấy việc sử dụng thực phẩm của gia đình đã cân đối các chất dinh dưỡng, đảm bảo sức khỏe.

**Câu 2:**

Đề xuất một số việc làm để hình thành thói quen ăn uống khoa học cho gia đình mình.

**Lời giải chi tiết:**

Một số việc làm để hình thành thói quen ăn uống khoa học cho gia đình:

+ Ăn đúng bữa, gồm ba bữa chính là bữa sáng, bữa trưa và bữa tối.

+ Ăn đúng cách, không xem ti vi trong bữa ăn, tạo bầu không khí thoải mái và vui vẻ trong bữa ăn.

+ Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, lựa chọn thực phẩm sạch và chế biến cẩn thận, đúng cách.

+ Uống đủ nước mỗi ngày.