

Nội dung bài viết

1. [Giải mở đầu trang 52 SGK KHTN lớp 6 - Cánh Diều](#)
2. [Giải câu hỏi trang 52 SGK KHTN lớp 6 - Cánh Diều](#)
3. [Giải câu hỏi trang 53 SGK KHTN 6 - Cánh Diều](#)
4. [Giải luyện tập 1 trang 53 SGK KHTN 6 - Cánh Diều](#)
5. [Giải luyện tập 2 trang 53 SGK KHTN lớp 6 - Cánh Diều](#)
6. [Giải vận dụng 1 trang 54 SGK KHTN 6 - Cánh Diều](#)
7. [Giải luyện tập trang 54 SGK KHTN 6 - Cánh Diều](#)
8. [Giải vận dụng 2 trang 54 SGK KHTN lớp 6 - Cánh Diều](#)
9. [Giải tìm hiểu thêm trang 54 SGK KHTN lớp 6 - Cánh Diều](#)

Giải mở đầu trang 52 SGK KHTN lớp 6 - Cánh Diều

Bữa ăn hằng ngày ở gia đình em có những món ăn nào?

Lời giải:

- Bữa ăn hàng ngày của gia đình em có các món ăn:

+ Món rau như: rau cải luộc, rau muống luộc, rau muống xào ...

+ Món chiên, rán như: cơm chiên, trứng chiên, cá chiên ...

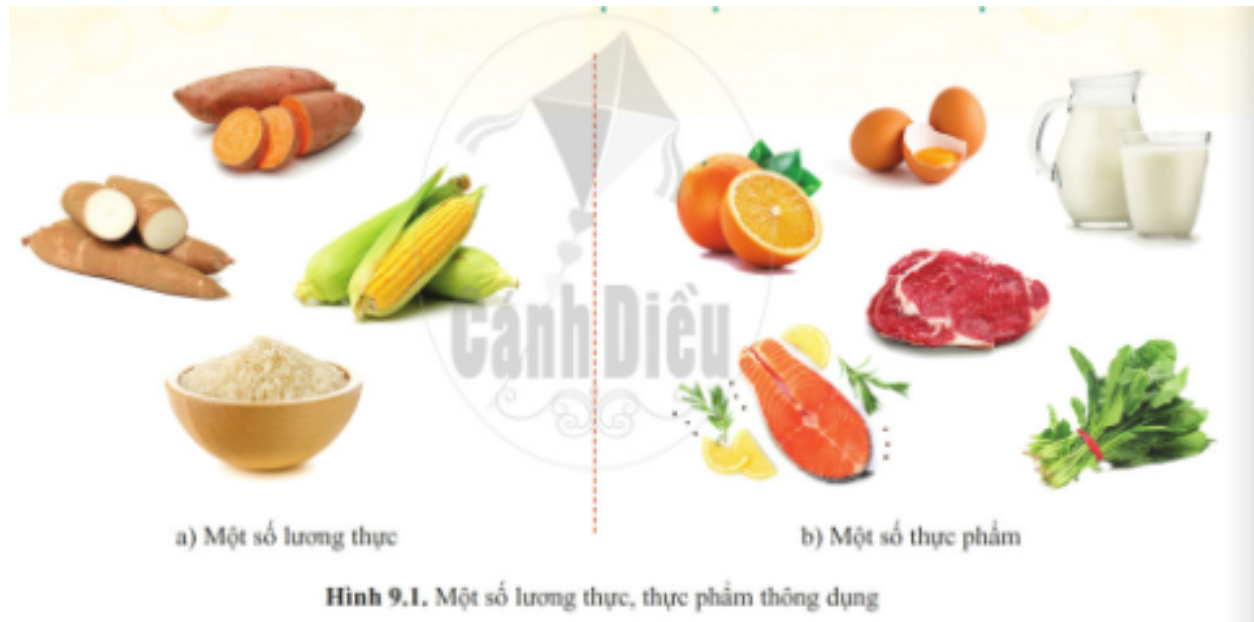
+ Các món canh như: canh chua cá quả, canh sườn ...

+ Món kho như: trứng kho thịt; cá kho ...

I. Các lương thực - thực phẩm thông dụng

Giải câu hỏi trang 52 SGK KHTN lớp 6 - Cánh Diều

Kể tên các lương thực, thực phẩm trong cuộc sống

**Lời giải:**

- Một số loại lương thực: gạo, ngô, khoai, sắn ...
- Một số loại thực phẩm: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua...

II. Vai trò của lương thực - thực phẩm**Giải câu hỏi trang 53 SGK KHTN 6 - Cánh Diều**

Hãy cho biết vai trò của lương thực – thực phẩm đối với con người

Lời giải:

- Các chất bột, đường là những chất cung cấp năng lượng cần thiết cho các hoạt động của cơ thể.
- Chất béo có vai trò dự trữ, cung cấp năng lượng cho cơ và các hoạt động sống của cơ thể.
- Chất đạm là một trong các thành phần cấu tạo nên cơ thể sinh vật. Chúng tham gia cung cấp năng lượng và tham gia hầu hết các hoạt động sống của sinh vật.
- Các loại vitamin và chất khoáng có vai trò nâng cao hệ miễn dịch, giúp chúng ta có một cơ thể khỏe mạnh, phòng chống các loại bệnh tật.

Giải luyện tập 1 trang 53 SGK KHTN 6 - Cánh Diều

Cho biết tên các lương thực – thực phẩm giàu:

- a. chất bột, đường
- b. chất béo
- c. chất đạm
- d. vitamin và chất khoáng

Lời giải chi tiết

Lương thực - thực phẩm giàu:

- a. chất bột, đường: cơm, bánh mì, khoai, sắn,...
- b. chất béo: thịt mỡ, dầu lạc, dầu vừng ..
- c. chất đạm: trứng, thịt, cá, các loại đậu...
- d. vitamin và chất khoáng: cà chua, nho, cam, cà rốt, rau cải xanh...

III. Tính chất của lương thực - thực phẩm**Giải luyện tập 2 trang 53 SGK KHTN lớp 6 - Cánh Diều**

Kể tên một số lương thực – thực phẩm tươi sống hoặc đã qua chế biến

Lời giải:

- Thực phẩm tươi sống: rau, củ, cá, tôm, trứng, gà, bò, lợn...
- Thực phẩm đã qua chế biến: cơm, thức ăn đóng hộp, cá rán, khoai luộc,...

Giải vận dụng 1 trang 54 SGK KHTN 6 - Cánh Diều

Nêu một số cách bảo quản lương thực – thực phẩm ở gia đình em.

Lời giải:

Một số cách bảo quản lương thực - thực phẩm:

- + Đông lạnh (đồ tươi sống): thịt, cá, rau..
- + Hút chân không: thịt
- + Hun khói: thịt
- + Sấy khô: các loại quả, thịt
- + Sử dụng muối hoặc đường: muối cà, dưa, mơ, mận...

Giải luyện tập trang 54 SGK KHTN 6 - Cánh Diều

Thực hiện đi đầu tra về tính chất, cách sử dụng và cách bảo quản của một số loại lương thực – thực phẩm thông dụng theo gợi ý trong bảng 9.1

Bảng 9.1

Tên lương thực – thực phẩm	Tính chất	Cách sử dụng	Cách bảo quản
Thịt bò	Tươi sống	Nấu chín	Trong tủ lạnh hoặc sấy khô
?	?	?	?

Lời giải:

Tên lương thực – thực phẩm	Tính chất	Cách sử dụng	Cách bảo quản
Thịt bò	Tươi sống	Nấu chín	Trong tủ lạnh hoặc sấy khô
Tôm	Tươi sống	Nấu chín	Trong tủ lạnh hoặc sấy khô
Bánh mì	Đã qua chế biến	Ăn trực tiếp	Để nơi khô ráo, tránh ẩm mốc
Trứng	Tươi sống	Nấu chín	Trong tủ lạnh

Giải vận dụng 2 trang 54 SGK KHTN lớp 6 - Cánh Diều

Tìm hiểu thông tin về một số lương thực – thực phẩm ở địa phương em và chia sẻ thông tin với các bạn trong nhóm.

Lời giải:

- Học sinh tìm hiểu thông tin địa phương:

Ví dụ:

+ Hải Dương có các loại lương thực – thực phẩm tiêu biểu như: Bánh đậu xanh; bánh gai;...

+ Thanh Hóa có các loại lương thực – thực phẩm tiêu biểu như: Nem chua ...

+ Bắc Giang có các loại lương thực – thực phẩm tiêu biểu như: Vải thiều, cam canh...

Giải tìm hiểu thêm trang 54 SGK KHTN lớp 6 - Cánh Diều

Thế nào là một chế độ ăn uống hợp lí?

Lời giải:

- Chế độ dinh dưỡng hợp lí là chế độ ăn có thể cung cấp được cho cả cơ thể đầy đủ năng lượng và dưỡng chất thiết yếu, giúp cải thiện và nâng cao sức khỏe. Mỗi bữa ăn cần cân bằng các thành phần như chất đạm, chất xơ, chất béo, chất muối khoáng...

- Thông thường 1 ngày khẩu phần ăn được chia làm 3 bữa chính: sáng, trưa, tối; như vậy khả năng tiêu hóa và hấp thụ thức ăn được diễn ra tốt hơn.