

Nội dung bài viết

1. [Soạn Khoa học tự nhiên lớp 6 Bài 15: Một số lương thực, thực phẩm - Kết nối tri thức](#)

Soạn Khoa học tự nhiên lớp 6 Bài 15: Một số lương thực, thực phẩm - Kết nối tri thức

Giải câu hỏi mở đầu trang 52 SGK KHTN 6 - Kết nối tri thức với cuộc sống

Chúng ta sử dụng lương thực, thực phẩm hằng ngày để ăn uống, lấy năng lượng (nhiên liệu), dưỡng chất (nguyên liệu) cho cơ thể phát triển và hoạt động. Em có thể lựa chọn thức ăn cho mình và gia đình như thế nào để đủ chất dinh dưỡng, giúp cơ thể khỏe mạnh?

Lời giải:

Em có thể lựa chọn những loại thức ăn chứa các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể và lựa chọn nhiều loại thức ăn khác nhau để đa dạng các chất dinh dưỡng, thay đổi chế độ ăn thường xuyên nhưng vẫn đầy đủ các chất cần thiết cho cơ thể.

I. Vai trò của lương thực, thực phẩm

Giải câu hỏi mục I trang 53 SGK KHTN lớp 6 - Kết nối tri thức với cuộc sống

Câu 1:

Quan sát hình 15.1 và trả lời câu hỏi:

- a. Lương thực, thực phẩm nào có nguồn gốc từ thực vật, từ động vật
- b. Lương thực, thực phẩm nào có thể ăn sống, phải nấu chín



Hình 15.1 Các loại lương thực, thực phẩm thông thường

Lời giải:

a)

- Lương thực, thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật: lúa gạo, ngô, khoai lang, mía, hoa quả, mật ong, đậu, đỗ, dầu thực vật, lạc, vừng, rau xanh.

- Lương thực, thực phẩm có nguồn gốc từ động vật: cá, thịt, trứng, bơ, mỡ lợn, sữa.

b)

- Lương thực, thực phẩm có thể ăn sống: khoai lang, mía, hoa quả, mật ong, bơ, dầu thực vật, lạc, vừng, sữa.

- Lương thực, thực phẩm phải nấu chín: gạo, ngô, cá, thịt, trứng, đậu đỗ, mỡ lợn, rau xanh

Câu 2:

Tại sao cần phải bảo quản lương thực, thực phẩm đúng cách?

Vì trong môi trường nóng ẩm, lương thực - thực phẩm dễ bị hư hỏng

Lời giải:

Cần phải bảo quản lương thực, thực phẩm đúng cách vì chúng rất dễ bị hỏng, nhất là trong môi trường nóng ẩm. Khi đó chúng sinh ra những chất độc, có hại cho sức khỏe người dùng.

Ví dụ:

- + Thịt, cá, rau bị ôi thiu gây ngộ độc cho cơ thể
- + Gạo, lạc dễ bị mốc, sinh ra những chất cực độc, gây ung thư.

II. Các nhóm chất dinh dưỡng trong lương thực, thực phẩm

Giải câu hỏi mục II trang 53 SGK KHTN 6 - Kết nối tri thức với cuộc sống

Câu 1:

Hãy kể tên các lương thực có trong Hình 15.1 và một số thức ăn được chế biến từ các loại lương thực đó.



Hình 15.1 Các loại lương thực, thực phẩm thông thường

Lời giải:

Các lương thực có trong hình: gạo, ngô, khoai lang.

Các thức ăn được chế biến từ các loại lương thực đó là: cơm, bánh gạo, bánh ngô, ...

Câu 2:

Nhóm carbohydrate có vai trò gì đối với cơ thể?

Lời giải:

Nhóm carbohydrate có vai trò quan trọng đối với cơ thể. Nhóm carbohydrate chứa tinh bột, đường và chất xơ. Tinh bột là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, đường cũng cung cấp nhiều năng lượng cho cơ thể.

Giải hoạt động mục II trang 53 SGK KHTN 6 - Kết nối tri thức với cuộc sống

Tìm hiểu sự biến đổi của lương thực

Câu 1: Cho một thìa gạo vào hai hộp nhựa nhỏ, thêm nước vào một hộp cho ướt hết gạo. Để yên ngoài không khí khoảng 5- 10 giờ. So sánh độ cứng của hạt gạo ở hai hộp nhựa bằng cách ép chúng bằng một vật cứng.

Lời giải:

Khi ép hai hạt gạo bằng một vật cứng, ta thấy hạt áo ướt mềm hơn hạt gạo khô.

Câu 2:

Em đã từng thấy cơm bị thiu chưa? Em hãy chỉ ra các dấu hiệu (mùi, màu sắc...) cho thấy cơm đã bị thiu.

Lời giải:

Em đã từng thấy cơm bị thiu rồi. Khi cơm bị thiu, sẽ có mùi hôi, chua, bị nhớt, đôi khi có mốc xanh, mốc vàng.

Câu 3:

Em hãy đề xuất cách bảo quản lương thực khô (gạo, ngô, khoai, sắn) và lương thực đã được nấu chín (cơm, cháo)

Lời giải:

- Bảo quản lương thực khô (gạo, ngô, khoai, sắn): để nơi khô ráo, tránh ẩm thấp, khiến mọc mốc, thối.

- Bảo quản lương thực đã được nấu chín (cơm, cháo): để nơi khô ráo, trong tủ lạnh, đun sôi trước khi cất đi sẽ giữ được lâu hơn.

Giải câu hỏi 2.ab mục II trang 54 SGK KHTN 6 - Kết nối tri thức với cuộc sống

Câu 1:

Quan sát hình 15.1 và cho biết thực phẩm nào cung cấp protein, thực phẩm nào cung cấp lipid.



Hình 15.1 Các loại lương thực, thực phẩm thông thường

Lời giải:

Thực phẩm cung cấp protein: cá, thịt, trứng, sữa, đậu, đỗ

Thực phẩm cung cấp lipid: sữa, thịt, cá, trứng, dầu thực vật, lạc, bơ, mỡ lợn, vừng.

Câu 2:

Hãy tìm hiểu và cho biết những mặt tốt và mặt xấu của lipid đối với sức khỏe con người

Lời giải chi tiết:

- **Mặt tốt :** Cung cấp năng lượng cho cơ thể, duy trì nhiệt độ cơ thể và bảo vệ cơ thể, cấu thành các tổ chức, thúc đẩy hấp thu các vitamin tan trong chất béo

- **Mặt xấu:** tiêu thụ nhiều lipid và cơ thể thừa chất béo sẽ gây béo phì, mắc các bệnh tim mạch, máu nhiễm mỡ, ...

Giải câu hỏi 2.c mục II trang 54 SGK KHTN lớp 6 - Kết nối tri thức với cuộc sống**Câu 1:**

Hãy tìm hiểu và cho biết những thực phẩm bổ sung nhiều calcium cho cơ thể

Lời giải chi tiết:

Những thực phẩm bổ sung nhiều calcium cho cơ thể: sữa, rau xanh, hải sản, trái cây, ...

Hãy tìm hiểu và cho biết những thực phẩm bổ sung nhiều calcium cho cơ thể

Câu 2:

Vitamin nào tốt cho mắt?

Lời giải chi tiết:

Vitamin A tốt nhất cho mắt. Vitamin A là chất chống oxy hóa giúp bảo vệ mắt, tăng cường sức khỏe ở niêm mạc và giác mạc. Đồng thời chống lại các bệnh nhiễm trùng do các loại vi khuẩn hoặc virus gây ra.

Câu 3:

Vitamin nào tốt cho sự phát triển của xương

Lời giải chi tiết:

Vitamin D tốt cho sự phát triển của xương. Vitamin D có vai trò quan trọng trong chuyển hoá canxi và xương. Loại vitamin này giúp tăng hấp thu canxi ở ruột, tăng sự thành lập xương.

Giải hoạt động mục II trang 54 SGK KHTN lớp 6 - Kết nối tri thức với cuộc sống**Câu 1:**

Quan sát một số loại rau khi để ngoài không khí một vài ngày và nhận xét sự biến đổi của chúng.

Lời giải:

Khi để một vài ngày, rau lúc đầu xanh và tươi sẽ héo dần, sau đó úa vàng rồi cuối cùng là thối.

Câu 2:

Quan sát một miếng cá hoặc thịt hoặc một ít sữa khi để ngoài không khí một vài ngày và nhận xét sự biến đổi của chúng.

Lời giải:

- Thịt, cá để ngoài không khí lâu sẽ bị ươn, đổi màu, mùi hôi và thối
- Sữa để lâu ngoài không khí sẽ có váng, mùi chua.

Câu 3:

Hãy cho biết người ta bảo quản thịt tươi và thịt nấu chín bằng cách nào

Lời giải:

- **Thịt tươi:** rửa sạch, đóng gói cẩn thận, để vào ngăn mát tủ lạnh
- **Thịt chín:** cho vào hộp đậy kín rồi dùng màng bọc thực phẩm bọc thêm vài lớp bên ngoài, chườm thịt nguội sau đó cho vào tủ lạnh.

III. Sức khỏe và chế độ dinh dưỡng**Giải câu hỏi mục III trang 55 SGK KHTN 6 - Kết nối tri thức với cuộc sống**

Tại sao khẩu phần ăn cho mỗi bữa ăn nên có nhiều loại thức ăn khác nhau?

Lời giải:

Khẩu phần ăn cho một bữa nên có nhiều loại thức ăn khác nhau vì các loại thức ăn khác nhau cung cấp lượng năng lượng và các chất dinh dưỡng khác nhau. Năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho mỗi người là khác nhau, phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, cân nặng và chi tiêu cao,... Bên cạnh đó, mỗi bữa có nhiều loại thức ăn khác nhau giúp chúng ta ngon miệng, không bị chán ăn.