

Giải VNEN Công nghệ 6 Bài 4: Hoạt động khởi động

Câu 1 (Trang 39 Công nghệ 6 VNEN). Quan sát hình 12 và nhận xét vóc dáng, thể trạng của hai bạn trong hình 12a và 12b. Em thử đoán xem, bạn nào ăn uống hợp lí? Căn cứ vào đâu mà em nhận định như vậy?



Trả lời:

Bạn nam A cao hơn một chút so với bạn nữ B, nhưng lại gầy hơn nhiều. Bạn nữ B cao gần bằng bạn nam A, dáng người cân đối. Do vậy bạn nữ B có thể ăn uống hợp lí hơn.

Câu 2 (Trang 39 Công nghệ 6 VNEN). Theo em, ăn uống như thế nào là hợp lí?

Trả lời:

Ăn uống hợp lí là ăn đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và chất dinh dưỡng.

Giải VNEN Công nghệ lớp 6 Bài 4: Hoạt động hình thành kiến thức và luyện tập

1. Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

a) Đọc thông tin

b) Thực hiện nhiệm vụ (trang 41 Công nghệ 6 VNEN)

Thảo luận với bạn và trả lời các câu hỏi sau:

+ Những chất nào sau đây không phải chất dinh dưỡng nhưng rất cần thiết cho cơ thể?

A: Chất đạm và chất béo

B. Chất bột và đường

C: Nước và chất xơ

D: Vitamin và chất khoáng

+ Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào những yếu tố nào sau đây?

A: Lứa tuổi

B: Giới tính và tình trạng sinh lý

C: Mức độ lao động và hoạt động thể lực

D: Tất cả các yếu tố trên

+ Gầy yếu suy dinh dưỡng thường gây ra những hậu quả nào?

+ Béo phì có tác hại gì? người béo phì làm cách nào để giảm cân?

- Quan sát, nhận xét thể trạng của các bạn trong hình 13, nêu nguyên nhân dẫn đến thể trạng như vậy rồi ghi vào bảng dưới đây

- Theo em cần ăn uống như thế nào để cân bằng chất dinh dưỡng cho nhu cầu cơ thể?

Trả lời:

- Trả lời câu hỏi:

+ Chọn C: Nước và chất xơ không phải là chất dinh dưỡng nhưng rất cần thiết cho cơ thể.

+ Chọn D: Tất cả các yếu tố trên.

+ Gây yếu suy dinh dưỡng có tác hại: gầy yếu, chân khằng khiu, bụng to, tóc mọc thưa, sức đề kháng giảm, dễ bị các bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

+ Tác hại béo phì: Vận động khó khăn, mệt mỏi và dễ mắc các bệnh: cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường,... rất khó chữa trị. Người béo phì muốn giảm cân cần ăn uống hợp lí: giảm lượng ăn, hạn chế ăn chất béo và những chất nhiều năng lượng như chất bột, đường và tích cực vận động, tập thể dục, chơi thể thao.

- Nhận xét thể trạng các bạn trong hình 13:

Hình ảnh	Thể trạng	Nguyên nhân
A	Cân đối	Ăn uống hợp lí, vừa đủ nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.
B	Quá béo	Ăn nhiều quá so với nhu cầu, ăn nhiều chất béo, chất bột đường và ít vận động.
C	Quá gầy	Thiếu dinh dưỡng, thiếu chất đạm và năng lượng.

- Theo em, để ăn uống cân bằng chất dinh dưỡng cho nhu cầu cơ thể, cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn để cung cấp cho cơ thể đủ các chất dinh dưỡng: Chất đạm (protein), chất béo, chất bột đường, chất khoáng và vitamin với tỉ lệ cân đối, đủ đáp ứng cho cơ thể về nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng.

2. Ăn uống thế nào cho hợp lí?

a) Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

Thực hiện nhiệm vụ (trang 43 Công nghệ 6 VNEN).

+ Trả lời câu hỏi: Bữa ăn hợp lí cần cung cấp những chất nào?

+ Nhận xét về mức độ cung cấp các chất dinh dưỡng của mỗi bữa ăn trong hình 14 rồi đánh dấu vào bảng sau theo kí hiệu

+ vừa đủ ++ thừa - thiếu

Trả lời:

+ Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí cần cung cấp đủ các chất dinh dưỡng: Chất đạm (protein), chất béo, chất bột đường, chất khoáng và vitamin, ngoài ra còn cần cung cấp cả chất xơ và nước. Tuy chúng không phải chất dinh dưỡng nhưng cũng rất cần cho cơ thể.

+ Mức độ cung cấp dinh dưỡng:

Bữa ăn cung cấp	Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
Chất bột đường	+	+	+
Chất đạm	-	++	+
Chất béo	+	+	+
Vitamin	+	-	+
Chất khoáng	+	+	+
Nước	+	+	+
Chất xơ	+	-	+
Kết luận: bữa ăn có hợp lí không? Vì sao?	Không hợp lí vì thiếu chất đạm	Không hợp lí vì thiếu rau nên thiếu vitamin và chất xơ	Bữa ăn cân đối vì có đủ các chất với tỉ lệ cân đối

b) Ăn đúng bữa, đúng cách và hợp vệ sinh

Thực hiện nhiệm vụ (trang 44 Công nghệ 6 VNEN)

- Trả lời các câu hỏi:

- + Vì sao cần phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lí?
- + Một ngày nên ăn những bữa chính nào? Giải thích vì sao?
- + Chọn câu trả lời đúng: Tại sao không nên nhịn ăn sáng?

A: Sau một giấc ngủ dài cả đêm, bụng đã đói

B: Dạ dày hoạt động không đều độ, có hại cho sức khỏe

C: Không bổ sung năng lượng kịp thời, ảnh hưởng đến lao động, học tập

D: Cả A, B, và C

+ Quan sát bảng sau và nhận xét xem bạn nào biết cách bố trí thời gian bữa ăn trong ngày hợp lí nhất và giải thích sự lựa chọn của mình:

+ Chọn câu trả lời đúng nhất: Những việc làm nào sau đây tạo được không khí thân mật trong bữa ăn gia đình

A: Có thái độ vui vẻ, trao đổi với người cùng ăn về những câu chuyện vui

B: Quan tâm chăm sóc người lớn tuổi như ông bà hoặc em bé

C: Khen ngợi những món ăn có hương vị thơm ngon và cảm ơn người đã nấu.

D: Cả A, B, và C

Trả lời:

+ Phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lí sẽ thuận lợi cho việc tiêu hoá thức ăn và cung cấp năng lượng cho cơ thể, giúp cơ thể có sức khoẻ tốt.

+ Mỗi ngày cần ăn ba bữa chính: bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. Vì: Khi dạ dày hoạt động bình thường, thức ăn được tiêu hoá hết trong 4 giờ. Vì vậy, các bữa ăn cách nhau khoảng 4 - 5 giờ là hợp lí.

+ Chọn D là câu trả lời đúng.

+ Quan sát bảng và nhận xét:

Thời gian bữa ăn	Bạn Lan	Bạn Hoa	Bạn Long
Bữa sáng	6 giờ 30 phút	8 giờ	9 giờ
Bữa trưa	11 giờ 30 phút	11 giờ	12 giờ
Bữa tối	18 giờ	19 giờ	20 giờ
Kết luận	Hợp lí nhất	Bữa sáng hơi muộn, gần với bữa trưa	Bữa sáng muộn, gần bữa trưa. Bữa tối muộn.

Giải VNEN Công nghệ 6 Bài 4: Hoạt động vận dụng

Câu 1 (Trang 45 Công nghệ 6 VNEN). Nhớ lại và liệt kê những thức ăn mà em đã ăn trong ba ngày gần đây, ghi theo mẫu trong bảng sau

Trả lời:

Ngày	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa tối
1	Bánh mì, sữa tươi	Cơm, rau muống, thịt lợn, trứng	Cơm, rau mùng tơi, thịt luộc, đậu
2	Phở	Cơm, canh rau ngót, thịt gà, lạc	Cơm, canh bí, thịt lợn, trứng
3	Bún cá	Cơm, thịt bò xào rau củ quả.	Cơm, thịt gà, trứng, rau muống.

Câu 2 (Trang 45 Công nghệ 6 VNEN). Thảo luận với bạn và cho biết: Ăn uống như vậy đã hợp lí chưa? Giải thích tại sao? Nếu được em sẽ điều chỉnh như thế nào cho hợp lí?

Trả lời:

Ăn uống như vậy là hợp lí bởi các bữa đủ dinh dưỡng: chất đạm, tinh bột, chất béo và rau xanh cho từng bữa.

Câu 3 (Trang 45 Công nghệ 6 VNEN). Trả lời câu hỏi tình huống sau:

Bé Tôm, em bạn Hoa rất thích ăn xúc xích. Hôm nào đi đón Tôm ở trường mẫu giáo bà đều mua cho Tôm mấy cái xúc xích nướng bán ở cổng trường. Vì thế, bữa cơm chiều Tôm hầu như chẳng muốn ăn gì nữa. Bà bảo xúc xích đủ chất rồi, không ăn gì nữa cũng được. Theo em như vậy có đúng không? Bé Tôm có nên ăn xúc xích trừ bữa hay không? Hãy giải thích vì sao?

Trả lời:

Ăn xúc xích trừ bữa không có lợi cho sức khỏe vì: Bữa ăn không cân đối, không hợp lí. Nếu chỉ ăn xúc xích, bữa ăn chỉ có protein và chất béo, thiếu nhiều chất dinh dưỡng khác như: chất bột đường, vitamin, chất khoáng, chất xơ và nước. Ăn như vậy nhiều và lâu dài sẽ phát sinh các bệnh do dinh dưỡng.

Câu 4 (Trang 45 Công nghệ 6 VNEN). Em hãy xem lại cách ăn uống của mình và ghi ra những điều cần thực hiện để đảm bảo ăn uống hợp lí?

Trả lời:

Cách ăn uống của em đã hợp lí do vẫn còn trong độ tuổi đi học, được mẹ và gia đình nấu đầy đủ, tuy nhiên vẫn còn hơi lười ăn rau.

Câu 5 (Trang 45 Công nghệ 6 VNEN). Em nên nhắc nhở người thân và bạn bè điều gì để cùng thực hiện ăn uống cho hợp lí? Ghi lại những điều đó và cùng gia đình thực hiện

Trả lời:

Em và gia đình nên ăn đủ bữa, đủ chất, ăn nhiều rau xanh, hạn chế ăn nhiều thịt đỏ và tinh bột đường.

Giải VNEN Công nghệ lớp 6 Bài 4: Hoạt động tìm tòi mở rộng

Câu hỏi (trang 46 Công nghệ 6 VNEN). Ăn uống hợp lí phải đi kèm với chế độ vận động hợp lí. Em hãy quan sát tháp dinh dưỡng vận động dưới đây, liên hệ với bản thân và điền vào bảng những điều em cần thực hiện để có chế độ vận động phù hợp, tốt cho sức khỏe

Trả lời:

Mức độ	Hoạt động nào?
Hạn chế	Xem tivi Ngồi lâu 1 chỗ quá 20 phút Chơi trò chơi điện tử
Thỉnh thoảng (2 – 3 lần/tuần)	Tập yoga Nâng tạ

	Chơi gofl Chơi bowling Làm vườn
Thường xuyên (3 – 5 lần/tuần)	Đi bộ Đạp xe Chơi tennis Tập võ Bơi lội Đá bóng
Hàng ngày	Làm việc nhà Dùng thang bộ thay thang máy Đi bộ càng nhiều càng tốt