|  |  |
| --- | --- |
| Trường THCS HIỆP THẠNH  Tổ KHTN  Môn công nghệ lớp 6a1,2,3,4,5.6 | Họ và tên giáo viên  Đặng Dưỡng |

Tuần: 9,10,11. Ngày soạn: 27/10/2022

Số tiết:9,10,11. Ngày dạy: 1/11/2022

**Chương 2:BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

**Bài 4.Thực phẩm và dinh dưỡng (3 tiết)**

Tiết 1: 1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

2.Như cầu dinh dưỡng của cơ thể

Tiết 2: 3. Chế độ ăn uống khoa học

Tiết 3: 4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí (thực hành)

I. MỤC TIÊU

**1.Về kiến thức**

* Kể được tên một số nhóm thực phẩm chính; nêu được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm chính đối với sức khoẻ con người, yêu cầu của chế độ dinh dưỡng hợp lí;
* Xây dụng được bữa ăn dinh dưỡng hợp lí, ước tính được chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đinh;

-Hình thành thói quen ăn uống khoa học để giúp cơ thề phát triển khoè mạnh.

**2.Về năng lực**

* Nhận thức công nghệ: nhận biết được chức năng của từng nhóm thực phẩm chủ yếu đối với cơ thể con người, chế độ dinh dưỡng họp lí và các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng họp lí;
* Giao tiếp công nghệ: sử dụng được thuật ngữ về các nhóm thực phẩm, thuật ngữ mô tả món ăn để trình bày về bữa ăn thường ngày của gia đình và chế độ dinh dường hợp lí;
* Sử dụng công nghệ: sử dụng các món ăn từ thực phẩm giàu dinh dưỡng để phối hợp thành bữa ăn dinh dường hợp lí;
* Đánh giá công nghệ: nhận xét, đánh giá nhu cầu dinh dưỡng của từng nhóm người khác nhau; nhận xét, đánh giá bữa ăn dinh dưỡng hợp lí ,
* Thiết kế công nghệ: đề xuất bữa ăn dinh dưỡng hợp lí cho gia đình.

**3.Về** **phẩm chất**

* Nhân ái: yêu quý, quan tâm đến sức khoẻ của các thành viên trong gia đinh;
* Chăm chỉ: có ý thức về nhiệm vụ học tập; ***ý*** thức vận dụng kiến thức, kĩ năng học được ở nhà trường, trong sách báo và từ các nguồn tin cậy khác vào học tập và đời sống hằng ngày;
* Trách nhiệm: có trách nhiệm với bản thân; ý thức rèn luyện, chăm sóc sức khoẻ bản thân;
* Tự chủ và tự học: chủ động, tích cực thực hiện những công việc của bân thân trong học tập và trong cuộc sổng; vận dụng một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ năng đã học đễ giâi quyết những vấn đề trong tình huống mới;
* Giao tiếp và hợp tác: biết trình bày ý tưởng, thảo luận những vấn đề của bài học; thực hiện có trách nhiệm các phần việc của cá nhân và phối hợp tốt với các thành viên trong nhóm;
* Giải quyết vấn đề và sáng tạo: xác đinh được và biết tìm hiểu các thông tin liên quan đến vấn đề về dinh dưỡng hợp lí, đề xuất được giải pháp cho bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

**III.Thiết bị và học liệu dạy học**

**1.Chuẩn bị của giáo viên**

- Tìm hiểu mục tiêu bài;

* Chuẫn bị tài liệu giảng dạy: SHS và SBT là tài liệu tham khảo chính. Nghiên cứu tài liệu về các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, khuyến cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia về chế độ dinh dưỡng hợp lí ,
* Hình ảnh thực phẩm trong từng nhóm, các món ăn thường ngày trong gia đình, trẻ em với nhiều thể trạng khác nhau;
* Tìm hiểu đơn giá của một số loại thực phẩm thông dụng.

**2.Chuẩn bị của học sinh**

* Đọc trước bài học trong SHS;
* Tìm hiểu các món ăn thường ngày cùa gia đình và những loại thực phẩm thường dùng.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Tài liệu** | **Đơn vị** | **Sô lượng** | **Ghi chú** |
| 1 | Danh sách một số món ăn thường ngày của gia đình. | Món | 10 | Có đủ 3 loại món ăn chính: món canh, món mặn (rán, rang hoặc kho), món xào (hoặc luộc). |
| 2 | Đơn giá các loại nguyên liệu thực phẩm trong các món ăn trên. | Đồng | Tuỳ theo mỗi món ăn |  |

1. Tiến trình dạy học

**1.KHỞI ĐỘNG**

* ***Mục tiêu:*** khơi gợi nhu cầu tìm hiểu về các nhóm thực phẩm và chức năng của chúng đổi với cơ thể.
* ***Nội dung:*** Tại sao hằng ngày ta phải sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau?
* ***Sản phẩm:*** nhu cầu tìm hiểu về các nhóm thực phẩm và chức năng đối với cơ thể.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV nêu tình huống trong SHS và đặt câu hỏi: Nếu ngày nào cũng chỉ ăn một món mình ưa thích (ví dụ: trứng) thì có được không? Tại sao chúng ta cần sử dụng nhiều loại thực pliẫm khác nhau?

+ GV yêu cầu HS nêu ý kiến cá nhân và phân tích.

+ GV giới thiệu mục tiêu bài.

**2.HÌNH THÀNH KIÊN THỨC**

***1.Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm***

* ***Mục tiêu:*** giới thiệu các nhóm thực phẩm chính và chức năng của mỗi nhóm.
* ***Nội dung:*** các nhóm thực phẩm và tác động của mỗi nhóm đối với cơ thể.
* ***Sân phẩm:*** chức năng của các nhóm thực phẩm chính đối với cơ thể.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV đặt vấn đề: Trong tự nhiên, mỗi loại thực phẩm đều chứa nhiều chất đinh dưỡng khác nhau. HS liên hệ với kiến thức dinh dưỡng đã học ở cấp Tiểu học và gọi tên các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người.

+ GV cho HS quan sát hình ảnh các nhóm thực phẩm ở Hình 4.1 và thực hiện các yêu cầu trong SHS. Từ đó, khơi gọi ***ý*** niệm về những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng tương đồng nhau thì được xếp vào cùng một nhóm. Mỗi thực phẩm đều có thể được thay thế bằng thực phẩm khác trong cùng nhóm mà vẫn đảm bảo mức độ dinh dưỡng của bữa ăn.

+ GV yêu cầu HS nhớ lại kiến thức đã học ở cấp Tiểu học, kết họp cùng quan sát hình ảnh để phát biểu được chức năng của từng nhóm thực phẩm.

+ GV đặt vấn đề: Nếu chỉ ăn thực phẩm của một trong 4 nhóm trên theo ý thích thì sẽ ảnh hưởng như đến cơ thể như thế nào?

+ GV gợi mở, dẫn dắt để HS nhắc lại tên các nhóm thực phẩm chính và chức năng dinh dưỡng của mỗi nhóm rồi đúc kết thành kiến thức của bài học.

* ***Kết luận:*** **Có 4 nhóm thực phẩm chính: thực phẩm giàu chất đạm, thực phẩm giàu chất béo; thực phẩm giàu chất đường, bột; thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin. Mỗi nhóm thực phẩm có chức năng khác nhau, giúp cơ thể khoẻ mạnh và phát triển toàn diện.**

***2.Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể***

* ***Mục tiêu:*** giúp HS hiểu được ý nghĩa cùa các chất dinh dưỡng đối với sức khoẻ con người.
* ***Nội dung:*** các tình trạng cơ thể khi đầy đủ, thừa và thiếu dinh dưỡng.
* ***Sản phẩm:*** ý nghĩa của các chất dinh dưỡng đối với sức khoẻ con người.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** sừ dụng hình thức học tập toàn lớp.

Để biết được ý nghĩa dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm đối với sức khoẻ con người, chúng ta phải xem xét nhu cầu dinh dường của cơ thể.

+ GV yêu cầu HS phân tích Hình 4.2 để trả lời câu hỏi trong SHS:

Gọi ***ý*** đáp án:

• Hình 4.2a: trẻ có thể trạng suy dinh dưỡng; biểu hiện qua thân hình gầy yếu, khẳng khiu, lộ rõ xương, nét mặt mệt mỏi.

* Hình4.2b: trẻ có thể trạng béo phì; thể hiện qua hình ảnh cơ thể béo phệ, sử dụng nhiều thực phẩm ngọt, rán.
* Hình 4.2c: trẻ có thể trạng khoẻ mạnh, cân đốr; biểu hiện qua vẻ ngoài tươi tắn, sức sống dồi dào, tràn đầy sinh lực.

+ GV giảng giải, giúp HS dựa vào chức năng của các chất dinh dưỡng vừa nêu ô phần trước để bước đầu xác định trẻ suy dinh dưỡng do thiếu chất đạm và chất đường, bột; trẻ béo phì do thừa chất béo, chất đạm và chất đường, bột.

+ GV giải thích thêm các hường hợp thiếu và thừa các chất dinh dường chủ yếu khác.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại những ý chính để đúc kết thành kiến thức của bài học trong SHS.

* ***Kết luận:*** **Thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng đều gây ra tác hại đối với cơ thể.**

***3.Chẻ độ ăn uống khoa học***

***3.1.Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí***

* ***Mục tiêu:*** giúp HS nhận biết yêu cầu của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.
* ***Nội dung:*** các yếu tố cấu thành bữa ăn dinh dưỡng họp li.
* ***Sản phẩm:*** các yêu cầu của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** sử dụng hình thức dạy học theo nhóm nhỏ.

+ GV cho HS phân tích bữa ăn dinh dưỡng hợp lí ở Hình 4.3 và thực hiện yêu cầu trong SHS. GV hướng dẫn các nhóm HS phân tích từng loại món ăn có trong bữa ăn (canh, xào, kho,...).

+ GV yêu cầu HS nhớ lại kiến thức về các nhóm thực phẩm chính đã học để phân tích: Trong mỗi món ăn đẵ sử dụng nhũng thực phẩm thuộc nhóm nào? Loại thực phẩm nào có số lượng nhiều nhất?.. .Từ đó, xác định mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu.

+ GV tổng kết những nhóm thực phẩm đã được sử dựng trong bữa ăn. Trong đó, nhóm thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng được sử dụng với lượng nhiều nhất. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm và chất đường, bột được sử dụng với lượng vừa phải. Nhóm thực phẩm giàu chất béo được sử dụng với lượng ít nhất.

+ GV lưu ý HS: Có nhiều cách sử dụng thực phẩm trong 4 nhóm chính để chế biến thành những món ăn cung cấp các chất dinh dưỡng khác nhau. Tùy thuộc vào điều kiện của mỗi gia đình để lựa chọn thực phẩm theo mùa, phối họp thực phẩm trong 4 nhóm để chế biến thành những bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

+ GV giúp HS tổng kết những thông tin vừa tim được để đúc kết thành kiến thức của bài học.

* ***Kết luận:*** **Chế độ ăn uống khoa học trước hết cần có bữa ăn dinh dưỡng hợp lí. Bữa ăn dinh dưỡng họp lí phải có đủ các nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích họp và nên có đủ các loại món ăn chính.**

***3.2.Phân chia số bữa ăn hợp lí***

* ***Mục tiêu:*** giới thiệu cách phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lí.
* ***Nội dung:*** thời gian phân chia giữa các bữa ăn trong ngày.
* ***Sản phẩm:*** cách phân chia số bữa ăn trong ngày.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV yêu cầu HS phân tích sự phân chia khoảng cách giữa các bữa ăn của gia đình được minh hoạ ô Hình 4.4 trong SHS.

+ GV yêu cầu HS trinh bày ý kiến cả nhân về số bữa ăn trong 1 ngày, khoảng cách thời gian giữa 2 bữa ăn kế tiếp nhau.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại kiến thức đã học ở cấp Tiều học về hoạt động tiêu hoá của cơ thề. GV giải thích cho HS hiểu: Nếu 2 bữa ăn cách nhau quá xa sẽ khiến cơ thể bị đói, gây hại cho dạ dày. Tương tự, nếu 2 bữa ăn cách nhau quá gần thì dạ dày chưa tiêu hoá kịp thức ăn của bữa ăn trước đó, cũng gây hại cho sức klìơẻ.

+ GV đặt vấn đề: Thời gian để tiêu hoá hết thức ăn là khoảng 4 giờ. Vậy các bữa ăn chính cách nhau tối thiểu bao nhiêu giờ là hợp lí?

+ GV trình bày thêm về các bữa ăn phụ, bữa ăn xế để phù hợp với thời gian học tập của HS trong thực tế.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại các nội dung vừa tìm được để đức kết thành kiến thức của bài học.

* ***Kết luận:*** **Để có chế độ dinh dường hợp lí phải ăn đúng bữa đễ giúp cơ thể tiêu hoá thức ăn dễ dàng.**

***4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí***

***4.1Các yểu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp li***

* ***Mục tiêu:*** ôn lại kiến thức về các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.
* ***Nội dung:***

+ Có đủ 3 loại món ăn chính;

+ Có đủ thực phẫm thuộc 4 nhóm thực phẫm chính;

+ Các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp.

* ***Sân phẩm:*** các yếu tố của bữa ăn dinh dường họp lí.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** sừ dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV yêư cầu HS nhắc lại các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng họp lí.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại các nhóm thực phẩm chính, kể tên các loại thực phẩm trong mỗi nhóm thực phẩm chính. GV lưu ý HS có thể thay đổi thực phẩm trong cùng một nhóm để bữa ăn trở nên phong phú mà vẫn đảm bảo đạt yêu cầu về các chất dinh dưỡng.

+ GV yêu cầu HS kể các món ăn chính trong bữa cơm gia đình, những món ăn kèm.

+ GV minh hoạ một số hình ảnh về các bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

+ GV giải thích: Để bữa ăn được ngon miệng thi trong các món ăn nên sử dụng những loại thực phẩm khác nhau, có mùi vị khác nhau.

* ***Kết luận:*** **Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có đủ 3 loại món ăn chinh với sự phối hợp thực phẩm từ *4* nhóm thực phẩm chính.**

***4.2.Chi phí của bữa ăn***

* ***Mục tiêu:*** hướng dẫn cách tính chi phí cho một bữa ăn.
* ***Nội dung:*** các công thức tính chi phi cho một món ăn, một bữa ăn.
* ***Sản phẩm:*** cách tính cỉư plú cho bữa ăn.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV giải thích: Để tínli chi plú của cả bữa ăn thi phải tính chi phí cho tùng món ăn, phải biết đơn giá và số lượng cần dùng của tùng nguyên liệu trong món ăn.

+ Sau đó, GV gọi mở và dẫn dắt đễ HS nêu được cách tính chi phí cho một món ăn, chi phí cho một bữa ăn.

* ***Kết luận:*** **Để tính chi phí của bữa ăn, ta phải tính được chi phí cho mỗi món ăn. Chi phí cho mỗi món ăn là tổng số tiền mua các loại thực phẩm để chế biến món ăn đó.**

***4.3.Các bước xây dựng bữa ăn dinh hợp lí***

* ***Mục tiêu:*** hướng dẫn quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí và tính chi phi của bữa ăn.
* ***Nội dung:***

+ Các bước xây dụng bữa ăn dinh dưỡng họp lí;

+ Các bước tính chi phí cho bữa ăn.

* ***Sản phẩm:*** bữa ăn dinh dưỡng họp lí và chi phí của bữa ăn.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** tổ chức thực hành theo nhóm.

+ GV giới thiệu quy trình xây dựng bĩra ăn dinh dưỡng họp lí và tính chi phí của bữa ăn.

+ GV chia HS thành các nhóm để thực hành.

+ GV nêu yêu cầu thực hành: Mỗi nhóm HS xây dụng một bữa ăn dinh dưỡng họp lí và tính chi phí cho bữa ăn đó.

+ GV nêu yêu cầu của bữa ăn:

* Có đủ các món ăn chính;
* Có đủ 4 nhóm thực phẩm chính;
* Tỉ lệ các chất dinh dưỡng hợp lí.

+ Hướng dẫn HS cách thay thế thực phẩm trong cùng nhóm để bữa ăn đạt yêu cầu về mức độ dinh dưỡng.Ví dụ: Món mặn đã dùng cá tlù món canh không nên nấu với cá mà nên thay bằng rau củ nấu thịt hoặc tôm; Nếu món xào đẵ chọn rau cài xào thì món canh không nên sử dụng rau cải nữa;...

+ GV có thể tư vấn thêm cho HS để tránh chọn những món ăn bị trùng lặp về vị (các món trong bữa ăn cùng có vị chua hoặc nhiều món ăn cùng có vị cay); trùng lặp về màu sắc (các món ăn cùng được chế biến từ rau xanh hoặc cùng được chế biến từ rau củ có màu vàng,...).

+ GV lưu ý HS: Bữa ăn cần phải có cơm trắng, có thể chọn từ 3-5 món ăn, có thể thêm món tráng miệng, phải có nước chấm phù hợp.

+ GV theo dõi, hỗ trợ và cung cấp cho HS thông tin về số lượng các thực phẩm cần dùng phù hợp với số người trong gia đình.

+ GV nên hỗ trợ cung cấp cho HS đơn giá các loại thực phẩm.

+ GV quan sát quá trình thực hành của HS theo các bưóc của quy trình.

+ GV yêu cầu các nhóm HS nộp bài báo cáo sau khi hết thời gian thực hành.

***- Tiêu chi đảnh giá kết quả thực hành:***

+ Tiêu chí đánh giá quy trình thực hành:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Các bước trong quy trình** | **Có** | **Không** |
| 1 | Sắp xếp món ăn theo từng nhóm. |  |  |
| 2 | Chọn món ăn chính. |  |  |
| 3 | Chọn món ăn kèm. |  |  |
| 4 | Hoàn thiện bữa ăn. |  |  |
| 5 | Ước tính số lượng thực phẩm cẩn dùng. |  |  |
| 6 | Tính chi phí mỗi loại thực phẩm cần dùng. |  |  |
| 7 | Tính chi phí mỗi món ăn. |  |  |
| 8 | Tính chi phí cho bữa ăn. |  |  |

+ Tiêu chí đánh giá sản phẩm thực hành:

* Đánh giá mức độ hoàn thành bài thực hành;
* Đánh giá bữa ăn dinh dưỡng theo các tiêu chí sau:
* Có đủ các món ăn chính;
* Có đủ 4 nhóm thực phẩm chính;
* Tỉ lệ các chất dinh dưỡng hợp lí.

***- Kết luận:***

+ Quy trinh xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí gồm các bước sau:

Bước 1: Lập danh sách các món ăn theo từng loại;

Bước 2: Chọn món ăn chính;

Bước 3: Chọn thêm món ăn kèm;

Bước 4: Hoàn thiện bữa ăn.

+ Tính chi phí tài chính của bữa ăn gồm các bước sau:

Bước 5: Ước tính số lượng mỗi loại thực phẩm cần dùng;

Bước 6: Tính chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng;

Bước 7: Tính chi phí cho mỗi món ăn;

Bước 8: Tính chi phí cho bữa ăn.

Việc thay thế thực phẩm trong cùng nhóm có thể giúp bữa ăn thêm phong phú, đa dạng; góp phần giảm chi plú của bữa ăn mà vẫn đàm bảo yêu cầu về dinh dưỡng.

**III.LUYỆN TẬP**

* ***Mục tiêu:*** giúp HS củng cố, khắc sâu kiến thức về các nhóm thực phẩm. Từ đó, đánh giá giá trị dinh dưỡng của những món ăn thường dùng trong gia đình.
* ***Nội dung:*** các bài tập ở phần Luyện tạp trong SHS.
* ***Sản phẩm:*** đáp án bài tập phần Luyện tập trong SHS.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** sử dụng hình thức học tập toàn lớp và học tập theo nhóm nhỏ.

+ GV đản dắt HS giải bài tập ở phần Luyện tập trong SHS.

* Câu 1. GV có thể thay đổi, bổ sung các thực phẩm khác tuỳ theo điều kiện thực tế.
* Câu 2. GV sử dụng những hình ảnh trong SHS hoặc hình ảnh món ăn đã được chuẩn bị để yêu cầu HS xác định giá trị dinh dưỡng của một món ăn bất kì bằng cách:
* Xác định các loại thực phẩm có trong món ăn;
* Xác định loại thực phẫm có lượng nhiều nhất (nguyên liệu chính) trong món ăn. Qua đó, xác định giá tự dinh dưỡng của món ăn.
* Câu 3. GV phân tích nhu cầu dinh dường của từng nhóm người: người cao tuổi, trẻ em đang lớn, phụ nữ có thai và cho con bú, trẻ so sánh, người lao động nặng. Mỗi đối tượng có hoạt động cơ thể khác nhau theo từng lứa tuổi, giới tính, mức độ lao động và tình trạng sinh lí của cơ thể. Do đó, nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người cũng khác nhau. Bữa ăn hằng ngày cần cung cấp chất dinh dưỡng một cách hợp lí để mọi thành viên trong gia đinh đều mạnh khoẻ, có đủ năng lượng để học tập, làm việc, vui chơi và phát triển.
* Câu 4. GV phân tích giúp HS hiểu nếu chỉ sử dụng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ dẫn đến cơ thể bị thiếu chất dinh dưỡng từ các nhóm thực phẫm khác. Do đó, cần sử dụng phối hợp nhiều loại thực phẫm trong bữa ăn hàng ngày.
* Câu 5. GV giúp HS phân tích thành phần các nhóm thực phẩm trong từng bữa ăn và cơ cấu món ăn đễ xác định bữa ăn đạt các yêu cầu dinh dưỡng họp lí.
* Câu 6. GV lưu ý HS tuỳ theo điều kiện học tập hay làm việc cụ thể, nếu các bữa ăn chính cách nhau quá xa (trên 6 giờ) thì nên bỗ sung thêm bữa ăn phụ (ăn nhẹ) nhằm đảm bảo sức khoẻ để học tập và làm việc.

**IV.VẬN DỤNG**

* ***Mục tiêu:*** giúp HS củng cố và vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn trong việc ăn uống của bản thân và gia đinh.
* **Nội *dung:*** các bài tập phần vận dụng trong SHS và bài tập về nhà trong SBT.
* ***Sản phẩm:*** đáp án bài tập phần vận dụng và bài tập về nhà.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** hướng dẫn HS làm bài tập ở nhà.

+ GV gọi ý, hướng dẫn HS tìm hiểu để thực hiện các bài tập ở phần vận dụng trong SHS.

+ GV dẫn dắt HS nhớ lại những món ăn quen thuộc, thường được sử dụng trong bữa ăn hằng ngày của gia đình và tự đánh giá xem bữa ăn cửa gia đình mình đã hợp lí chưa. Nếu chưa hợp lí thì nên điều chỉnh như thế nào?

+ GV hướng dẫn HS xem xét lại thói quen ăn uống của bản thân đã hợp lí chưa. Nếu chưa hợp lí cần phải điều chỉnh như thế nào?

+ GV giao bài tập cho HS làm ở nhà.

**V. Tìm tòi mở rộng**

* ***Mục tiêu:*** giúp HS vận dụng những vấn đề liên quan đến “ thực phẩm và chất dinh dưỡng” vào thực tiễn.
* ***Nội dung:*** bài tập phần vận dụng trong SHS và bài tập về nhà trong SBT.
* ***Sản phẩm:*** đáp án bài tập vận dụng và bài tập về nhà.
* ***Gợi ý hoạt động dạy học:*** hướng dẫn làm bài tập ở nhà.
* + GV hướng dẫn HS làm các bài tập trong phần vận dụng trong SBT và bài tập về nhà

Hứơng dẫn bài tập về nhà

Hướng dẫn bài tập về nhà

Giải SBT và SHS Công nghệ 6 CTST

Giải bài tập Công nghệ lớp 6 Chân trời sáng tạo Bài 4: Thực phẩm và dinh dưỡng

**Câu 1 trang 18 sách bài tập Công nghệ 6:**Nhóm thực phẩm nào dưới đây không thuộc các nhóm thực phẩm chính

A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.

B. Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột.

C. . Nhóm thực phẩm giàu chất xơ.

**Lời giải:**

Đáp án: C

Vì: thực phẩm gồm bốn nhóm chính:

+ Nhóm giàu chất đạm

+ Nhóm giàu chất đường, bột

+ Nhóm giàu chất béo

+ Nhóm giàu chất khoáng và vitamin

**Câu 2 trang 18 sách bài tập Công nghệ 6:**Đánh dấu √ vào cột thể hiện chất dinh dưỡng chính trong các loại thực phẩm sau

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thực phẩm** | **Chất đạm** | **Chất béo** | **Chất đường, bột**  ADVERTISING | **Vitamin và khoáng chất** |
| Cá chép |  |  |  |  |
| Mì sợi |  |  |  |  |
| Trứng gà |  |  |  |  |
| Nui |  |  |  |  |
| Rau muống |  |  |  |  |
| Thịt vịt |  |  |  |  |
| Đậu nành |  |  |  |  |
| Cam |  |  |  |  |
| Dầu dừa |  |  |  |  |
| Cà chua |  |  |  |  |

**Lời giải:**

Đánh dấu √ vào cột thể hiện chất dinh dưỡng chính trong các loại thực phẩm:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thực phẩm** | **Chất đạm** | **Chất béo** | **Chất đường, bột** | **Vitamin và khoáng chất** |
| Cá chép | √ |  |  |  |
| Mì sợi |  |  | √ |  |
| Trứng gà | √ |  |  |  |
| Nui |  |  | √ |  |
| Rau muống |  |  |  | √ |
| Thịt vịt | √ |  |  |  |
| Đậu nành |  | √ |  |  |
| Cam |  |  |  | √ |
| Dầu dừa |  | √ |  |  |
| Cà chua |  |  |  | √ |

**Câu 3 trang 18 sách bài tập Công nghệ 6:**Nhóm thực phẩm nào dưới đây là nguồn cung cấp chất đường, bột?

A. Gạo, đậu xanh, ngô, khoai lang.               C. Tép, thịt gà, trứng vịt, sữa

B. Bắp cải, cà rốt, táo, cam                          D. Dừa, mỡ lợn, dầu đậu nành

**Lời giải:**

Đáp án: A

Vì:

+ Tép, thịt gà, trứng vịt, sừa: thuộc nhóm chất đạm.

+ Bắp cải, cà rốt, táo, cam: thuộc nhóm chất khoáng và vitamin

+ Dừa, mỡ lợn, dầu đậu lành: thuộc nhóm chất béo.

**Câu 4 trang 18 sách bài tập Công nghệ 6:**Chất dinh dưỡng nào sau đây là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể?

A. Chất đường, bột.        B. Chất đạm.        C. Chất béo.          D. Vitamin

**Lời giải:**

Đáp án: A

Vì:

+ Nhòm chất đạm: chỉ góp phần cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động

+ Nhóm chất béo: chỉ góp phần cung cấp năng lượng cho cơ thể.

+ Nhóm vitamin: tăng sức đề kháng cho cơ thể.

**Câu 5 trang 19 sách bài tập Công nghệ 6:**Chất đạm có vai trò nào sau đây đối với cơ thể?

A. Tăng sức đề kháng của cơ thể.

B. Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

C. Xây dựng cơ thể, tạo ra các tế bào mới thay thế tế bào già chết đi.

D. Tất cả các vai trò trên.

**Lời giải:**

Đáp án: c

Vì:

+ Chất khoáng và vitamin tăng sức đề kháng cho cơ thể.

+ Chất béo: chuyển hóa vitamin cần thiết cho cơ thể

**Câu 6 trang 19 sách bài tập Công nghệ 6:.** Điền từ/ cụm từ thích hợp dưới đây vào chỗ trống.

***năng lượng, hao tốn, vui chơi, cung cấp, dinh dưỡng, thực phẩm, hoạt động sống, tế bào.***

     Hằng ngày, con người cần (1)................. để lao động, học tập và (2)................. Thức ăn khi vào cơ thể sẽ được tiêu hoá để tạo ra năng lượng và các chất (3)................... cần thiết cho cơ thể. Chất dinh dưỡng còn tái tạo (4)................, giúp cơ thể phát triển, lớn lên; bù đắp những (5)................ trong quá trình sống và tạo hệ miễn dịch để bảo vệ cơ thể. Vì vậy, muốn duy trì các (6)...................... và phát triển, con người cần được (7)................. đầy đủ chất định đưỡng thông qua các (8)..................... ăn vào mỗi ngày.

**Lời giải:**

Điền từ/ cụm từ thích hợp theo bảng sau:

1. năng lượng

2. vui chơi

3. dinh dưỡng

4. tế bào

5. hao tốn

6. hoạt động sống

7. cung cấp

8. thực phẩm

**Câu 7 trang 19 sách bài tập Công nghệ 6:**Theo tháp dinh dưỡng (Hình 4.5, sách giáo khoa trang 31), hằng ngày chúng ta cần sử dụng loại thực phẩm nào nhiều nhất trong các thực phẩm dưới đây?

A. Rau, củ, quả                                            C. Dầu, mỡ

B. Thịt, cá                                                   D. Gạo

**Lời giải:**

Đáp án: A

Vì:

+ thịt, cá: chỉ cần ăn vừa đủ

+ dầu, mỡ: ăn có mức độ

**Câu 8 trang 19 sách bài tập Công nghệ 6:**Xác định phát biểu đúng bằng cách đánh dấu √ vào ô trống.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Trẻ sơ sinh có thể ăn uống bình thường như trẻ lớn. |
|  | Người lao động nặng nên ăn uống giống như người lao động nhẹ. |
|  | Người ở độ tuổi trưởng thành đều có nhu cầu dinh dưỡng như nhau. |
|  | Trẻ em đang phát triển cần được ưu tiên cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn |

**Lời giải:**

Xác định phát biểu đúng bằng cách đánh dấu √

|  |  |
| --- | --- |
|  | Trẻ sơ sinh có thể ăn uống bình thường như trẻ lớn. |
|  | Người lao động nặng nên ăn uống giống như người lao động nhẹ. |
|  | Người ở độ tuổi trưởng thành đều có nhu cầu dinh dưỡng như nhau. |
| √ | Trẻ em đang phát triển cần được ưu tiên cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn |

**Câu 9 trang 19 sách bài tập Công nghệ 6:**Điền các cụm từ diễn tả thể trạng người dưới đây cho phù hợp với những biểu hiện của cơ thể.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Người suy dinh dưỡng* | *Người cân đối* | *Người béo phì* |
| …………………………. | nặng nề, vận động khó khăn, chậm chạp, dễ mắc các bệnh cao huyết áp, tiểu đường, tim mạch. | |
| …………………………. | gầy còm, yếu ớt, tay chận khẳng khiu, bụng to, tóc mọc lưa thưa, sức đề kháng giảm, dễ mắc các bệnh do nhiễm khuẩn, trí tuệ kém phát triển. | |
| …………………………. | khỏe mạnh, hồng hào, vận động nhanh nhẹn, trí tuệ phát triển bình thường theo độ tuổi. | |

**Lời giải:**

Điền các cụm từ diễn tả thể trạng cho phù hợp với những biểu hiện của cơ thể

|  |  |
| --- | --- |
| ……*Người béo phì* ……………………. | nặng nề, vận động khó khăn, chậm chạp, dễ mắc các bệnh cao huyết áp, tiểu đường, tim mạch. |
| …*Người suy dinh dưỡng* ………………………. | gầy còm, yếu ớt, tay chận khẳng khiu, bụng to, tóc mọc lưa thưa, sức đề kháng giảm, dễ mắc các bệnh do nhiễm khuẩn, trí tuệ kém phát triển. |
| ……*Người cân đối* ……………………. | khỏe mạnh, hồng hào, vận động nhanh nhẹn, trí tuệ phát triển bình thường theo độ tuổi. |

**Câu 10 trang 20 sách bài tập Công nghệ 6:**Chế độ ăn uống khoa học cần đảm bảo những yêu cầu nào?Chế độ ăn uống khoa học cần đảm bảo những những yêu cầu nào?

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

**Lời giải:**

Chế độ ăn uống khoa học cần đảm bảo những yêu cầu là:

- Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí: có đủ 4 nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp. - Phân chia số bữa ăn hợp lí:

+ Có 3 bữa ăn chính. + Ăn đúng bữa + ăn đúng cách

**Câu 11 trang 20 sách bài tập Công nghệ 6:**Ba bữa ăn được cung cấp như sau:



Nhận xét mức độ dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn bằng cách đánh dấu vào bảng theo các kí hiệu: +: vừa đủ                        + +: thừa                        -: thiếu

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Các nhóm thực phẩm được sử dụng**  ADVERTISING | **Bữa ăn số 1** | **Bữa ăn số 2** | **Bữa ăn số 3** |
| Thực phẩm giàu chất đạm |  |  |  |
| Thực phẩm giàu chất bột, đường |  |  |  |
| Thực phẩm giàu chất béo |  |  |  |
| Thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng |  |  |  |

**Lời giải:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Các nhóm thực phẩm được sử dụng** | **Bữa số 1** | **Bữa số 2** | **Bữa số 3** |
| Thực phẩm giàu chất đạm | + | - | + |
| Thực phẩm giàu chất bột, đường | + | + | + |
| Thực phẩm giàu chất béo | + | ++ | + |
| Thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng | + | ++ | ++ |

**Câu 12 trang 21 sách bài tập Công nghệ 6:**Trong các bữa ăn ở câu 11, bữa ăn nào có thành phần dinh dưỡng hợp lí? Vì sao?

**Lời giải:**

- Trong các bữa ăn ở câu 11, bữa ăn số 3 có thành phần dinh dưỡng hợp lí.

- Vì: bữa ăn số 3 có đầy đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng với tỉ lệ thích hợp.

**Câu 13 trang 21 sách bài tập Công nghệ 6:**Trong cách phân chia các bữa ăn của 3 bạn dưới đây, cho biết bạn nào cần bổ sung bữa ăn phụ hoặc bữa ăn xế. Nên bổ sung các bữa ăn đó vào khoảng thời gian nào?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Bữa sáng | Bữa phụ | Bữa trưa | Bữa xế | Bữa tối |
| Bạn thứ nhất | 6h |  | 10h |  | 17h |
| Bạn thứ hai | 6h |  | 11h |  | 17h |
| Bạn thứ ba | 6h |  | 12h |  | 17h |

**Lời giải:**

- Bạn thứ nhất nên bổ sung bữa ăn xế do khoảng cách từ bữa trưa đến bữa tối dài. Khoảng thời gian bổ sung bữa ăn xế là: 14 giờ.

- Bạn thứ ba nên bổ xung bữa ăn phụ do khoảng thời gian từ bữa sáng đến bữa trưa dài. Khoảng thời gian bổ sung bữa ăn phụ là: 10 giờ.

**Câu 14 trang 22 sách bài tập Công nghệ 6:**Viết chữ Ð vào sau câu phát biểu đúng và chữ S vào sau câu phát biểu sai.

|  |  |
| --- | --- |
| a. Bữa sáng cần đầy đủ chất dinh dưỡng để cung cấp năng lương cho lao động, học tập hàng ngày |  |
| b. Bữa sáng cần ăn thật nhanh để kịp giờ vào học  hoặc làm việc |  |
| c. Bữa trưa không nên kéo dài, để thời gian nghỉ ngơi, tiếp tục làm việc |  |
| d. Bữa ăn nên cách nhau tối thiểu 4h để thức ăn kịp tiêu hóa nhưng không nên cách nhau quá xa vì có thể gây hại cho dạ dày. |  |
| e. Bữa tối nên ăn thật no để khi đi ngủ không bị đói |  |
| f. Có thể vừa ăn vừa xem TV để giải trí và thưởng thức món ăn |  |

**Hướng dẫn giải:**

|  |  |
| --- | --- |
| a. Bữa sáng cần đầy đủ chất dinh dưỡng để cung cấp năng lương cho lao động, học tập hàng ngày | Đ |
| b. Bữa sáng cần ăn thật nhanh để kịp giờ vào học  hoặc làm việc | S |
| c. Bữa trưa không nên kéo dài, để thời gian nghỉ ngơi, tiếp tục làm việc | Đ |
| d. Bữa ăn nên cách nhau tối thiểu 4h để thức ăn kịp tiêu hóa nhưng không nên cách nhau quá xa vì có thể gây hại cho dạ dày. | Đ |
| e. Bữa tối nên ăn thật no để khi đi ngủ không bị đói | S |
| f. Có thể vừa ăn vừa xem TV để giải trí và thưởng thức món ăn | S |

**Câu 15 trang 22 sách bài tập Công nghệ 6.** Kể tên một số món ăn thường dùng trong gia đình em theo mỗi loại dưới đây.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Món canh** | **Món ráng hoặc kho, rang** | **Món xào hoặc luộc** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Lời giải:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Món canh** | **Món ráng hoặc kho, rang** | **Món xào hoặc luộc** |
| Canh chua cá lóc | Cá hồng chiên | Rau muống luộc |
| Canh cải mầm | Thịt heo kho | Nấm xào |
| Canh rau má | Cá lóc kho tộ | Ớt chuông xào thịt bò |
| Canh rau ngót | Gà chiên | Mướp xào gà |
| Canh bầu | Ếch chiên | Xu hào xào bò |

**Câu 16 trang 22 sách bài tập Công nghệ 6:**Trong các món ăn đã kể ở câu 15, em hãy lựa chọn và kết hợp chúng để tạo thành những bữa ăn dinh dưỡng hợp lí. Chú ý các yêu cầu sau:

- Có cơm và đủ 3 loại món ăn như trên.- Có đủ các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính.-Có sự thay đổi nguyên liệu thực phẩm trong bữa ăn.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Các món ăn** | **Bữa ăn số 1** | **Bữa ăn số 2** | **Bữa ăn số 3** |
| Món canh |  |  |  |
| Món rán hoặc kho, rang |  |  |  |
| Món xào hoặc luộc |  |  |  |
| Món ăn kèm (nếu có) |  |  |  |

**Lời giải:**

Em lựa chọn và kết hợp chúng để tạo thành những bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Các món ăn** | **Bữa ăn số 1** | **Bữa ăn số 2** | **Bữa ăn số 3** |
| Món canh | Canh cua rau đay | Canh cà rốt nấu sườn lợn | Canh cải xanh nấu thịt |
| Món rán hoặc kho, rang | Thịt kho tiêu | Cá rán | Thịt gà rang |
| Món xào hoặc luộc | Rau củ luộc | Rau cải xào nấm | Rau muống luộc |
| Món ăn kèm (nếu có) | Cà muối | Rau sống | Dưa chuột |

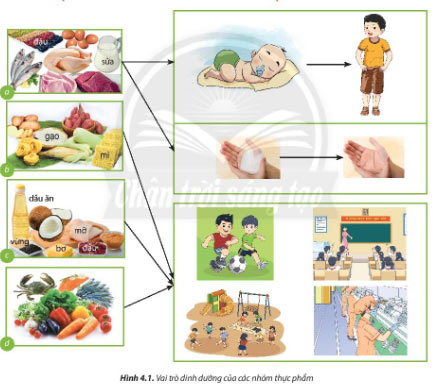
Giải sách bài tập chân trời sáng tạo lớp 6, sách bài tập công nghệ 6 sách chân trời sáng tạo, giải SBT công nghệ 6 sách mới, bài 4: Thực phẩm và dinh dưỡng bài tập chân trời sáng tạo

* Bài tập SGK công nghệ 6
* **Bài 4.Thực phẩm và dinh dưỡng**

**1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm**

❓Em hãy cho biết tên các nhóm thực phẩm có trong Hình 4.1.

Dựa vào các hình ảnh ở cột bên phải, em hãy cho biết vai trò của mỗi nhóm thực phẩm đối với cơ thể con người.



**Trả lời:**

- Tên các nhóm thực phẩm có trong Hình 4.1 là: chất đạm, chất béo, bột, khoáng chất và vitamin.

- Vai trò của mỗi nhóm thực phẩm đối với cơ thể là:

* Nhóm thực phẩm giàu chất đạm (protein): có vai trò xây dựng, tạo ra các tế bào mới để thay thế những tế bào già chết đi, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển.
* Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột (glucid): nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể.
* Nhóm thực phẩm giàu chất béo (lipid): góp phần cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hoá một số vitamin cần thiết.
* Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin: tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh để chống lại bệnh tật.

**2. Nhu cầu dinh dưỡng cơ thể**

❓Theo em, thể trạng của mỗi bạn trong Hình 4.2 thể hiện tình trạng dinh dưỡng của cơ thể như thế nào?



**Trả lời:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hình** | **Tình trạng** |
| a | Bạn thiếu dinh dưỡng |
| b | Bạn bị béo phì |
| c | Bạn có dáng người cân đối |

**3. Chế độ ăn uống khoa học**

❓Em hãy nhận xét về loại món ăn và thành phần các nhóm thực phẩm chính được sử dụng trong bữa ăn ở Hình 4.3.



**Trả lời:**

* Nhận xét về các loại món ăn: Các loại món ăn trong Hình 4.3 đảm bảo cho một bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng.
* Nhận xét về thành phần các nhóm thực phẩm chính được sử dụng ở hình 4.3 là: chất đạm, đường, bột, khoáng, vitamin trong món ăn.

❓Em hãy quan sát sự phân chia các bữa ăn của gia đình trong Hình 4.4 và trả lời các câu hỏi dưới đây:



* Thời gian phân chia các bữa ăn của gia đình trên như thế nào?
* Nếu trung bình thức ăn được tiêu hóa hết sau 4 giờ thì việc phân chia các bữa ăn của gia đình này có hợp lí không? Vì sao?

**Trả lời:**

* Thời gian phân chia các bữa ăn của gia đình là: bữa sáng, trưa, chiều tối.
* Nếu trung bình thức ăn được tiêu hoá hết sau 4 giờ thì việc phân chia các bữa ăn của gia đình này có hợp lí. Vì việc phân chia như vậy sẽ giúp cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho cả một ngày.

**Trả lời câu hỏi Luyện tập**

**Câu 1**

Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính.

Thịt lợn (thịt heo), cà rốt, cua, đậu cô ve, bí đao, rau muống, khoai lang, bánh mì, bông cải, cải thìa, sườn lợn, bắp cải thảo, dứa, mỡ lợn, tôm khô, cá viên, su su, thịt gà, dầu ăn, gạo, cá ba sa.

**Trả lời:**

Em phân loại thực phẩm theo những nhóm thực phẩm chính như sau:

|  |  |
| --- | --- |
| **Nhóm thực phẩm** | **Thực phẩm** |
| Chất đạm | Thịt lợn,cua, sườn lợn, Tôm, thịt gà, cá viên, cá basa. |
| Chất béo | Thịt lợn, sườn lợn, mỡ lợn, dầu ăn, cá basa. |
| Chất bột | Khoai lang, bánh mì, gạo |
| Vitamin và khoáng chất | Cà rốt, đậu cô ve, bí đao, rau muống, khoai lang, bông cải, cải thìa, bắp cải thảo, dứa, su su. |

**Câu 2**

Quan sát những món ăn dưới đây, em hãy cho biết mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu.



**Trả lời:**

Mỗi món ăn trong hình cung cấp chất dinh dưỡng chủ yếu là:

|  |  |
| --- | --- |
| **Món ăn** | **Chất dinh dưỡng chủ yếu** |
| Tôm rang thịt ba chỉ | Chất đạm, chất béo |
| Canh cà rốt, su su nấu sườn lợn | Chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất |
| Sườn lợn kho dứa | Chất đạm, chất béo |
| Rau củ luộc | Vitamin và khoáng chất |

**Câu 3**

Cho các nhóm người sau:

(1) Người cao tuổi; (2) Trẻ em đang lớn; (3) Trẻ sơ sinh; (4) Người lao động nặng.

Em hãy ghép các yêu cầu dinh dưỡng dưới đây với từng nhóm người cho phù hợp.

a. Đang trong giai đoạn phát triển nên cần được cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn.

b. Còn quá nhỏ, hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện nên chưa thể tiêu hóa được những thức ăn cứng. Vì vậy cần sử dụng sữa cho toàn bộ các bữa ăn trong ngày.

c. Các cơ quan trong cơ thể hoạt động suy yếu dần nên nhu cầu dinh dưỡng giảm so với lúc còn trẻ. Vì vậy cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hóa.

d. Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ.

**Trả lời:**

Em ghép nhóm người với yêu cầu dinh dưỡng như sau:

|  |  |
| --- | --- |
| **Nhóm người** | **Yêu cầu dinh dưỡng** |
| 1. Người cao tuổi | c. Các cơ quan trong cơ thể hoạt động suy yếu dần nên nhu cầu dinh dưỡng giảm so với lúc còn trẻ. Vì vậy cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hóa. |
| 2. Trẻ em đang lớn | a. Đang trong giai đoạn phát triển nên cần được cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn. |
| 3. Trẻ sơ sinh | b. Còn quá nhỏ, hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện nên chưa thể tiêu hóa được những thức ăn cứng. Vì vậy cần sử dụng sữa cho toàn bộ các bữa ăn trong ngày. |
| 4. Người lao động nặng nhọc | d. Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ. |

**Câu 4**

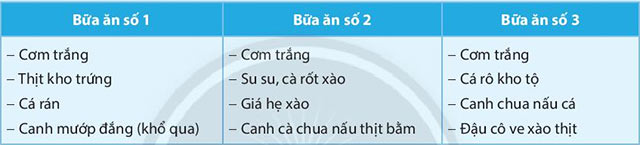
Nếu chỉ sử dụng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ xảy ra điều gì đối với cơ thể?

**Trả lời:**

Nếu chỉ sử dụng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ xảy ra tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng do lặp thực phẩm dễ gặp ở nhóm người ăn chay. Việc ăn lặp đi lặp lại một vài loại rau củ quả sẽ khiến cơ thể bị hụt nhiều axit amin thiết yếu. Vì vậy, việc chú ý đa dạng nguồn thực phẩm khi ăn chay là điều cần thiết.

**Câu 5**

Trong các bữa ăn dưới đây, em hãy cho biết bữa ăn nào có thành phần các nhóm thực phẩm hợp lí. Vì sao?



**Trả lời:**

Trong các bữa ăn đã cho, bữa ăn số 3 có thành phần các nhóm thực phẩm hợp lí. Lí do:

* Có đầy đủ 3 loại món ăn chính: món canh, món mặn, món xào
* Các món ăn có đủ thực phẩm trong 4 nhóm chính.

**Câu 6**

Quan sát thời gian phân chia các bữa ăn của 3 bạn dưới đây. Theo em, bạn nào có thời gian phân chia các bữa ăn hợp lí nhất? Các bạn khác nên điều chỉnh thời gian phân chia bữa ăn như thế nào cho hợp lí?



**Trả lời:**

Theo em, bạn thứ ba có thời gian phân chia thức ăn hợp lí nhất.

Các bạn khác nên điều chỉnh thời gian phân chia bữa ăn hợp lí là: chia bữa ăn chính là 3 bữa 1 ngày.

**Trả lời câu hỏi Vận dụng**

**Câu 1**

Gia đình em thường dùng những món ăn nào? Mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu?

**Trả lời:**

Gia đình em thường dùng những món ăn là cơm trắng, thịt, rau, cá. Mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng đạm và vitamin, bột đường là chủ yếu.

**Câu 2**

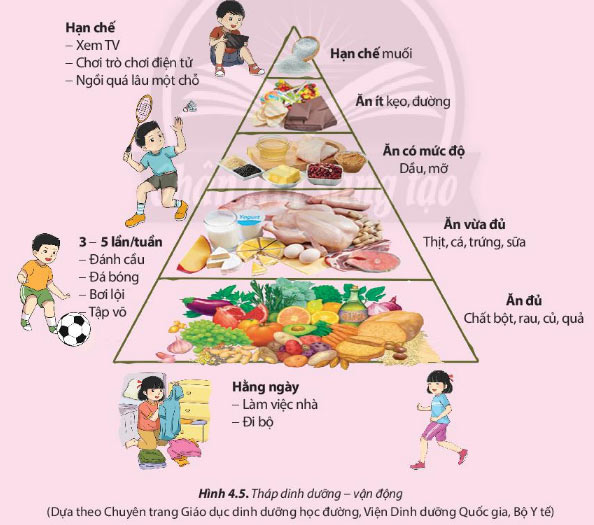
Em có nhận xét gì về cách ăn uống của mình? Nếu chưa hợp lí, em cần phải điều chỉnh lại như thế nào?

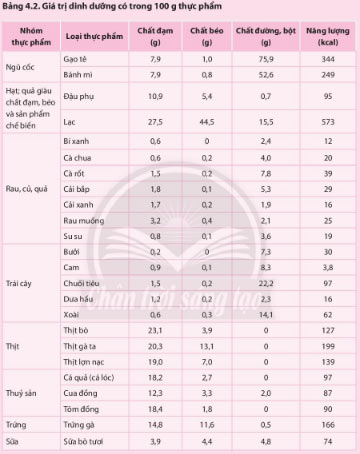
**Trả lời:**

Bản thân em tự nhận thấy cách ăn uống của mình còn muộn hơn với thời gian quy định. Em cần điều chỉnh cho hợp lí hơn bằng cách ăn uống đúng giờ hơn.

**Câu 3**

Dựa vào quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí, em hãy tham khảo thêm Hình 4.5 và Bảng 4.2 để xây dựng các bữa ăn dinh dưỡng hợp lí trong 1 ngày cho gia đình mình.





**Trả lời:**

Em xây dựng bữa ăn đảm bảo dinh dưỡng hợp lí trong 1 ngày cho gia đình mình như sau:

* Bữa sáng 6h: bánh mì và sữa
* Bữa trưa 11h: ăn trưa với thịt kho, rau muống luộc, trứng chiên và cơm trắng.
* Bữa tối 6h: ăn tối với thịt gà, rau muống xào và cơm trắng.

**Câu 4**

Trên cơ sở tính toán chi phí cho mỗi món ăn, hãy tính toán chi phí cho các bữa ăn mà em vừa xây dựng ở câu 3.

**Trả lời:**

Em tính toán chi phí cho bữa ăn mà em vừa xây dựng ở câu 3 như sau:

**\* Bữa ăn sáng:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Các bước thực hiện** | **Chi tiết minh họa** | **Yêu cầu cần đạt** |
| 1 | Ước tính các loại thực phẩm cần dùng | - Bánh mì: 4 chiếc  - Sữa: 4 hộp | Đủ số lượng các loại thực phẩm cần sử dụng cho các món ăn. |
| 2 | Tính chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng | - Tiền mua bánh mì:  5 000 đồng/chiếc x 4 chiếc  = 20 000 đồng  - Tiền mua sữa:  4 000 đồng/hộp x 4 hộp  = 16 000 đồng | Tính được chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng cho các món ăn. |
| 3. | Tính chi phí cho mỗi bữa ăn | 20 000 đồng + 16 000 đồng  = 36 000 đồng | Tính được chi phí cho mỗi bữa ăn. |

**\* Bữa ăn trưa:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Các bước thực hiện** | **Chi tiết minh họa** | **Yêu cầu cần đạt** |
| 1 | Ước tính các loại thực phẩm cần dùng | - Thịt lợn: 400 gam  - Rau muống: 300 gam  - Trứng: 4 quả  - Gạo: 400 gam | Đủ số lượng các loại thực phẩm cần sử dụng cho các món ăn. |
| 2 | Tính chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng | - Tiền mua thịt lợn:  15 000 đồng/100g x 400g  = 60 000 đồng  - Tiền mua rau muống:  4 000 đồng/100g x 300g  = 12 000 đồng  - Tiền mua trứng:  3 000 đồng /quả x 4 quả  = 12 000 đồng  - Tiền mua gạo:  2 000 đồng/100g x 400g  = 8 000 đồng | Tính được chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng cho các món ăn. |
| 3. | Tính chi phí cho mỗi bữa ăn | 60 000 đồng + 12 000 đồng  + 12 000 đồng + 8 000 đồng  = 92 000 đồng | Tính được chi phí cho mỗi bữa ăn. |

**\* Bữa ăn tối**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Các bước thực hiện** | **Chi tiết minh họa** | **Yêu cầu cần đạt** |
| 1 | Ước tính các loại thực phẩm cần dùng | - Thịt gà: 500 gam  - Rau muống: 300 gam  - Gạo: 400 gam | Đủ số lượng các loại thực phẩm cần sử dụng cho các món ăn. |
| 2 | Tính chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng | - Tiền mua thịt gà:  15 000 đồng/100g x 500g  = 75 000 đồng  - Tiền mua rau muống:  4 000 đồng/100g x 300g  = 12 000 đồng  - Tiền mua gạo:  2 000 đồng/100g x 400g  = 8 000 đồng | Tính được chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng cho các món ăn. |
| 3. | Tính chi phí cho mỗi bữa ăn | 75 000 đồng + 12 000 đồng  + 8 000 đồng  = 95 000 đồng | Tính được chi phí cho mỗi bữa ăn. |