

Tên Giáo Viên Soạn:

Mẫu soạn thứ 1 giành cho mảng dạy đại trà, tổng hợp từ các sách giáo khoa, sách bài tập ở 3 bộ sách

Quy ước tên file: Tên Lớp + Tên Bài + Tên Tác Giả + Tên Địa Phương

VD: Hóa 9 – Bài 5 Phương Trình Hóa Học – Nguyễn Quốc Dũng – Gia Lai

- Mẫu soạn tài liệu này được áp dụng theo từng bài, không phân biệt bộ sách. Mỗi bài soạn là sự tổng hợp và phân loại tất cả bài tập ở cả 3 bộ: sách giáo khoa, sách bài tập, sách giáo viên môn KHTN 6,7,8,9 (phần hóa học)

- Hạn nộp cuối là ngày 10/07/2024 (yêu cầu đúng hạn)

Hóa 6,7,8,9 – Tên Bài:

(áp dụng cho từng bài theo sách giáo khoa)

Phần A: Lí Thuyết

I. Vai trò của lương thực, thực phẩm

- Lương thực, thực phẩm là nguồn thức ăn quan trọng của con người. Thức ăn được cơ thể chuyển hóa thành năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.



Hình 15.1 Các loại lương thực, thực phẩm thông thường

- 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. VD: Cơm để lâu bị thiu, lạc bị mốc,...



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

1. Carbohydrate: nguồn năng lượng chính

- Carbohydrate là tên gọi chung của nhóm chất chứa tinh bột, đường và chất xơ. Phần lớn carbohydrate có nguồn gốc thực vật.
- Khi tiêu hóa, tinh bột chuyển hóa thành đường, rồi thành nước và khí carbon dioxide đồng thời giải phóng năng lượng. Tinh bột là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.



- Đường cũng là một loại carbohydrate. Đường cung cấp nhiều năng lượng và có nhiều trong cây mía, thốt nốt, củ cải đường, các hoa quả ngọt.



2. Các chất dinh dưỡng khác

a) Protein (chất đạm)

- Protein có vai trò cấu tạo, duy trì và phát triển cơ thể. Protein liên quan đến mọi chức năng sống của cơ thể và cần thiết cho sự chuyển hóa các chất dinh dưỡng.
- Protein có nhiều trong thịt, cá, trứng, sữa và các loại hạt như đậu, đỗ,...



Cá

Thịt

Trứng

Đậu, đỗ

Sữa

Sữa

b) Lipid (chất béo)

Tên Giáo Viên Soạn:

- Lipid là nguồn dự trữ năng lượng trong cơ thể và có tác dụng chống lạnh.
- Lipid có ở dạng sản phẩm đã chế biến như bơ, dầu thực vật,... và trong các thực phẩm tự nhiên như sữa, lòng đỏ trứng, thịt, cá, lạc, vừng,...



c) Chất khoáng và vitamin

- Chất khoáng trong cơ thể người gồm: calcium(canxi), phosphorus (photpho), iodine(iot), zinc(kẽm),...Chất khoáng cần thiết cho sự phát triển của cơ thể.
- Ví dụ: Thiếu calcium thì xương trở nên xốp, yếu. Thiếu iodine gây bệnh về tuyến giáp (bướu cổ,...)



- Vitamin là những chất chỉ cần lượng nhỏ nhưng có tác dụng lớn đến quá trình trao đổi chất. Cơ thể không tự tổng hợp được đa số vitamin mà phải lấy vào qua thức ăn.
- + Vitamin chia thành 2 nhóm: vi tamin tan trong chất béo(vitamin A,D,E,K) và nhóm vitamin tan trong nước (vitamin B,C,...)
- + Thiếu vitamin sẽ dẫn đến nhiều rối loạn chuyển hóa.
- Ví dụ: thiếu vitamin A khiến mắt kém, thiếu vitamin D khiến xương và cơ thể kém phát triển,...
- Nguồn thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin: hải sản, các loại rau xanh, củ, quả tươi,...



III. Sức khỏe và chế độ dinh dưỡng

- Các loại thức ăn cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng khác nhau.
- Mỗi người cần năng lượng và các chất dinh dưỡng khác nhau phù hợp với lứa tuổi, giới tính, công việc,...
- Nếu ăn quá nhiều nhưng không hoạt động thức ăn sẽ dự trữ dạng chất béo, nếu ăn quá ít không đủ chất cơ thể sẽ bị suy dinh dưỡng.

Tên Giáo Viên Soạn:

- Một số chất cần thiết cho cơ thể với lượng nhỏ (chất khoáng, vitamin) nhưng rất quan trọng.
- Lí thuyết được tổng hợp chi tiết và dễ hiểu.
- Có thể sử dụng thêm sơ đồ tư duy đối với các nội dung dài.

Phần B: Bài Tập Tự Luận**Câu 1: Hãy kể tên một số thức ăn để cung cấp năng lượng cho cơ thể**

Hd giải:

- Thức ăn giàu carbohydrate sẽ cung cấp năng lượng cho cơ thể
- Carbohydrate là tên gọi chung của nhóm chất chứa tinh bột, đường và chất xơ.

Các thức ăn giàu carbohydrate là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể: cơm, mì tôm, bún, miến, phở, bánh mì,...

Câu 2: Hãy nối thông tin hai cột cho phù hợp với nhau.

A. Chất béo	(1) Chúng có vai trò như nhiên liệu của cơ thể. Sự tiêu hóa chuyển hóa chúng thành một loại đường đơn giản gọi là glucose, được đốt cháy để cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động
B. Carbohydrate	(2) Nhờ dự trữ chúng dưới da mà các chú gấu có thể chống rét trong mùa đông lạnh giá.
C. Chất xơ	(3) Chúng có trong nhiều bộ phận của cơ thể động vật và con người như tóc, cơ, máu, da...
D. Protein	(4) Con người chỉ cần một lượng nhỏ nhóm chất này nhưng có tác dụng lớn đến quá trình trao đổi chất.
E. Vitamin	(5) Chúng không cung cấp dinh dưỡng nhưng cần cho quá trình tiêu hóa

Hd giải:

1. Carbohydrate: nguồn năng lượng chính

Carbohydrate là tên gọi chung của nhóm chất chứa tinh bột, đường và chất xơ.

- Phần lớn có nguồn gốc thực vật
- Tinh bột là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể. Khi tiêu hóa, tinh bột chuyển hóa thành đường, rồi thành nước và khí carbon dioxide đồng thời giải phóng năng lượng.

2. Các chất dinh dưỡng khác

a) Protein (chất đạm): có nhiều trong thịt, cá, trứng, sữa, các loại hạt như đậu, đỗ...

- Vai trò: cấu tạo, duy trì, phát triển cơ thể. Protein liên quan đến mọi chức năng sống của cơ thể và cần thiết cho sự chuyển hóa các chất dinh dưỡng

b) Lipid (chất béo): có ở trong bơ, dầu thực vật, sữa, lòng đỏ trứng, thịt, cá, lạc, vừng...

- Vai trò: nguồn dự trữ năng lượng trong cơ thể và có tác dụng chống lạnh

c) Chất khoáng và vitamin

- Chất khoáng: cần thiết cho sự phát triển cơ thể
- Vitamin: chỉ với lượng nhỏ nhưng có tác dụng lớn đến quá trình trao đổi chất

A-(2); B-(1); C-(5); D-(3); E-(4).

Câu 3: Em hãy ghi lại thực đơn ngày hôm qua của em và xếp các thức ăn đó theo nhóm chất (carbohydrate, protein, chất béo, chất khoáng, vitamin).

Hd giải:

- Thực phẩm chứa carbohydrate: cơm, mì, mì tôm, bánh mì...
- Thực phẩm chứa protein: thịt lợn, gà, bò...
- Thực phẩm chứa chất béo: sữa, thịt mỡ, dầu thực vật, bơ, lạc, vừng...

Tên Giáo Viên Soạn:

- Thực phẩm chứa vitamin và chất khoáng: hải sản, rau, củ, quả

Nhóm chất	Buổi sáng	Buổi trưa	Buổi tối
Carbohydrate	Bánh mì	Cơm	Cơm
Protein	Trứng	Thịt lợn kho	Thịt bò xào
Chất béo	Sữa	Thịt mỡ	Dầu thực vật
Vitamin và chất khoáng	Rau thơm	Ranh xanh, hoa quả	Ranh xanh, hoa quả

Câu 4: Điền từ in nghiêng dưới đây vào chỗ trống cho phù hợp: *Chất dinh dưỡng, chuyển hoá, thức ăn, năng lượng*

Mọi cơ thể sống đều cần chất dinh dưỡng. Thực vật sử dụng ánh sáng mặt trời, nước và khí carbon dioxide để cung cấp cho chúng năng lượng. Động vật phải lấy (1).... thông qua ăn thức ăn. Hầu hết....(2).. của chúng là thực vật hoặc động vật khác. Sau khi ăn, thức ăn được tiêu hoá, xảy ra các quá trình (3)... để biến thức ăn thành các chất cơ thể cần.

Hd giải:

- Chất dinh dưỡng có trong thức ăn
- Chuyển hóa để biến thức ăn thành chất có thể cần
- Thức ăn là lương thực, thực phẩm
- Năng lượng để cơ thể duy trì hoạt động sống

Mọi cơ thể sống đều cần chất dinh dưỡng. Thực vật sử dụng ánh sáng mặt trời, nước và khí carbon dioxide để cung cấp cho chúng năng lượng. Động vật phải lấy **chất dinh dưỡng** thông qua ăn thức ăn. Hầu hết **thức ăn** của chúng là thực vật hoặc động vật khác. Sau khi ăn, thức ăn được tiêu hoá, xảy ra các quá trình **chuyển hóa** để biến thức ăn thành các chất cơ thể cần.

Câu 5: Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào những yếu tố nào?

Hd giải:

Nhiều yếu tố như độ tuổi, giới tính, nghề nghiệp, hoạt động thể lực,...

- Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào nhiều yếu tố như:
 - + Độ tuổi: người già và trẻ từ 11-17 tuổi nên ăn thực phẩm giàu calcium
 - + Giới tính: nữ thường cần ít chất đạm hơn nam
 - + Nghề nghiệp, hoạt động thể lực: những người vận động nhiều cần bổ sung nhiều đạm và carbohydrate hơn.

Câu 6: Em hãy nêu một số cách để bảo quản thực phẩm.

Hd giải:

- Một số cách để bảo quản thực phẩm
 - + Phương pháp đông lạnh: dùng được với hầu hết các loại thực phẩm
 - + Hút chân không: đóng gói các thực phẩm trong một môi trường chân không, thường là trong một túi kín hoặc trong chai.
 - + Hun khói: thường được dùng với các thực phẩm loại thịt
 - + Sấy khô: phương pháp bảo quản thực phẩm lâu đời nhất
 - + Muối chua: là ngâm thực phẩm với nước muối (nhiều muối), giấm, rượu và dầu thực vật, nhất là dầu ô liu nhưng cũng có nhiều loại dầu khác.

Câu 7: Hãy nêu các nhóm chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể người.

Hd giải:

Các loại chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể sống: carbohydrate, protein, chất béo, vitamin và chất khoáng.

Tên Giáo Viên Soạn:

- Carbohydrate là tên gọi chung của nhóm chất chứa tinh bột, đường và chất xơ.
- Protein (chất đạm): có nhiều trong thịt, cá, trứng, sữa, các loại hạt như đậu, đỗ...
- Lipid (chất béo): có ở trong bơ, dầu thực vật, sữa, lòng đỏ trứng, thịt, cá, lạc, vừng...
- Chất khoáng: trong cơ thể người gồm calcium, phosphorus, iodine, zinc...
- Vitamin: được đặt tên theo chữ cái A, B1, B2, C, D, E... có nhiều trong rau xanh, củ quả tươi.

Câu 8: Nhãn ghi trên bao bì sản phẩm từ các thực phẩm cung cấp thông tin gì về thực phẩm?

Hd giải:

Nhãn ghi trên bao bì sản phẩm từ các thực phẩm cung cấp các thông tin như: nơi sản xuất, ngày sản xuất và hạn sử dụng, các chất có trong thành phần thực phẩm đó, năng lượng thu được nếu ăn 1 lượng sản phẩm,...

Câu 9: Việt Nam là quốc gia sản xuất và xuất khẩu gạo hàng đầu thế giới.

- Gạo là lương thực hay thực phẩm?
- Kể tên hai khu vực sản xuất lúa gạo chính ở Việt Nam.
- Tại sao phải thu hoạch lúa đúng thời vụ?

hd giải:

- Gạo là lương thực, cung cấp lượng lớn tinh bột cho con người.
- Khu vực sản xuất lúa gạo lớn nhất Việt Nam là Đồng bằng sông Cửu Long và Đồng bằng sông Hồng.
- Cần phải thu hoạch lúa đúng thời vụ để:
 - Đảm bảo hạt gạo có chất lượng tốt nhất.
 - Tránh bị hao phí khi thu hoạch vì thu hoạch vào lúc lúa chín quá thì hạt lúa bị rơi rụng ra rất nhiều.
 - Chuẩn bị đất, kịp thời làm vụ khác.

Câu 10: Lương thực – thực phẩm được chế biến sử dụng làm thức ăn.

- Ở gia đình em thường sử dụng các cách chế biến lương thực – thực phẩm nào?
- Kể một số việc cần làm khi chế biến lương thực – thực phẩm để bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.

hd giải:

- Các cách chế biến lương thực – thực phẩm thường được sử dụng: luộc, hấp, nướng, rang, chiên/ rán, xào.
- Một số việc cần làm khi chế biến lương thực – thực phẩm để bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm:
 - Sử dụng gang tay, khẩu trang, tạp dề.
 - Rửa sạch thực phẩm trước khi chế biến.
 - Sử dụng dao và thớt riêng khi chế biến thực phẩm sống và thực phẩm chín.
 - Rửa tay sạch sau khi tiếp xúc thực phẩm sống.
 - Nấu chín các thực phẩm trước khi ăn.

Phần C: Bài Tập Trắc Nghiệm

Nhận biết (tối thiểu 15 câu)

Câu 1: Sản phẩm nào dưới đây chứa nhiều tinh bột?

- Gạo
- Trứng
- Rau xanh
- Dầu ăn

Tên Giáo Viên Soạn:

hd giải: Đáp án A.

Gạo là sản phẩm có chứa nhiều tinh bột.

Câu 2: Phát biểu nào dưới đây đúng?

- A. Trong thành phần của ngô, khoai, sắn không chứa tinh bột.
- B. Bảo quản thực phẩm không đúng cách làm giảm chất lượng thực phẩm.
- C. Thực phẩm bị biến đổi tính chất vẫn sử dụng được
- D. Các thực phẩm phải nấu chín mới sử dụng được.

hd giải: Đáp án B.

Bảo quản thực phẩm không đúng cách làm giảm chất lượng thực phẩm.

Câu 3: Trong các nhóm chất sau, những nhóm chất nào cung cấp năng lượng cho cơ thể?

- (1) Chất đạm
- (2) Chất béo
- (3) Tinh bột, đường
- (4) Chất khoáng

- A. (1), (2) và (4).
- B. (2), (3) và (4)
- C. (1), (2), (3) và (4)
- D. (1), (2) và (3)

hd giải: Đáp án D.

Nhóm các chất cung cấp năng lượng cho cơ thể là:

- (1) Chất đạm
- (2) Chất béo
- (3) Tinh bột, đường

Câu 4: Việc làm nào dưới đây **không phải** cách bảo quản lương thực – thực phẩm đúng?

- A. Chế biến cá và để trong tủ lạnh.
- B. Để thịt ngoài không khí trong thời gian dài.
- C. Sấy khô các loại trái cây.
- D. Ướp muối cho cá.

hd giải: Đáp án B.

Để thịt ngoài không khí trong thời gian dài không phải cách bảo quản lương thực, thực phẩm đúng cách.

Câu 5: Cây trồng nào sau đây **không** được xem là cây lương thực?

- A. Lúa gạo.
- B. Ngô.
- C. Mía.
- D. Lúa mì.

hd giải: Đáp án C

Cây mía không được xem là cây lương thực. Cây lương thực là những loại cây cung cấp tinh bột cho cơ thể như lúa gạo, lúa mì, ngô ...

Câu 6: Trong các thực phẩm dưới đây, loại nào chứa nhiều protein (chất đạm) nhất?

- A. Gạo.
- B. Rau xanh.
- C. Thịt.
- D. Gạo và rau xanh.

hd giải: Đáp án C

Thịt là loại thức ăn chứa nhiều protein nhất trong số các loại thức ăn trên.

Câu 7: Gạo sẽ cung cấp chất dinh dưỡng nào nhiều nhất cho cơ thể?

- A. Carbohydrate (chất đường, bột).
- B. Protein (chất đạm)
- C. Lipit (chất béo).
- D. Vitamin.

hd giải: Đáp án A

Gạo cung cấp chủ yếu là carbohydrate (chất đường, bột).

Tên Giáo Viên Soạn:

Câu 8: Lứa tuổi từ 11 - 15 là lứa tuổi có sự phát triển nhanh chóng về chiều cao. Chất quan trọng nhất cho sự phát triển của xương là

A. carbohydrate.

B. protein.

C. calcium.

D. chất béo.

Hd giải: Thiếu calcium xương trở nên xốp, yếu

A: chuyển hóa thành năng lượng cho cơ thể

B: cung cấp đạm, cần thiết cho sự chuyển hóa chất dinh dưỡng

C: giúp phát triển xương, cho xương chắc khỏe, phát triển chiều cao

D: nguồn dự trữ năng lượng

=> Đáp án C

Câu 9: Cây trồng nào sau đây **không** được xem là cây lương thực?

A. Lúa mì.

B. Ngô.

C. Khoai lang

D. Đậu đen

Câu 10: Ngô, khoai cung cấp chất dinh dưỡng nào nhiều nhất cho cơ thể?

A. chất béo.

B. protein.

C. vitamin

D. carbohydrate (chất đường, bột)

Câu 11: Trong các thực phẩm dưới đây, loại nào chứa nhiều protein (chất đạm) nhất?

A. Thịt.

B. Gạo.

C. Rau xanh.

D. Gạo và rau xanh.

Câu 12: Gạo sẽ cung cấp chất dinh dưỡng nào nhiều nhất cho cơ thể?

A. Vitamin.

B. Protein (chất đạm).

C. Lipit (chất béo).

D. Carbohydrate (chất đường, bột).

Câu 13: Thời gian bảo quản trứng tươi trong tủ lạnh là:

A. 1 – 2 tuần.

B. 2 – 4 tuần.

C. 24 giờ.

D. 3 – 5 ngày.

Câu 14: Những biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm gồm:

A. Rau, quả, thịt, cá.. phải mua tươi hoặc ướp lạnh.

B. Thực phẩm đóng hộp phải chú ý hạn sử dụng.

C. Tránh để lẫn lộn thực phẩm sống với thực phẩm cần nấu chín.

D. Tất cả các câu trên đều đúng.

Câu 15: Bệnh bướu cổ là do thiếu chất khoáng gì?

A. iodine (iot).

B. calcium (canxi).

C. zinc (kẽm).

C. phosphorus (photpho).

Thông hiểu (tối thiểu 15 câu)

Câu 1: Nhiệt độ nào là an toàn trong nấu nướng, vi khuẩn bị tiêu diệt ?

A. 80°C – 100°C

B. 100°C - 115°C

C. 100°C - 180°C

D. 50°C - 60°C

Câu 2: Bệnh bướu cổ là do thiếu chất khoáng gì?

A. iodine (iot).

B. calcium (canxi).

Tên Giáo Viên Soạn:

C. zinc (kẽm). C. phosphorus (photpho).

Câu 3: Vitamin nào **không** tan được trong chất béo?

A. Vitamin A. B. Vitamin D

C. Vitamin E. D. Vitamin B

Câu 4: Vitamin tốt cho mắt, chống sự lão hóa của cơ thể

A. Vitamin A. B. Vitamin D

C. Vitamin K. D. Vitamin B

Câu 5: các loại cây lương thực cung cấp chất dinh dưỡng nhiều nhất cho cơ thể?

A. **Carbohydrate** B. Protein(chất đạm)

C. Lipid (chất béo) D. Vitamin

Câu 6: các loại thực phẩm thường gây dị ứng

A. Thịt bò B. Cua C. Tôm **D. Các đáp án trên**

Câu 7: Loại thực phẩm nào sau đây luôn chứa sẵn độc tố

A. Khoai lang mọc mầm **B. Khoai tây mọc mầm**

C. Củ mì mọc mầm D. Bí đỏ

Câu 8: Vitamin tan trong dầu là

A. Vitamin C B. Vitamin D **C. Vitamin B** D. Vitamin K

Câu 9: Vitamin tan trong nước là

A. Vitamin A B. Vitamin D **C. Vitamin C** D. Vitamin K

Câu 10: Thiếu Vitamin nào dưới đây gây bệnh "quáng gà"

A. **Vitamin A** B. Vitamin C C. Vitamin D D. Vitamin E

Câu 11: Những loại thực phẩm giàu vitamin A nhất

A. **Cà rốt** B. Cà chua C. Bắp cải xanh D. ổi chín

Câu 12: chức năng của Protein đối với cơ thể

A. Tạo kháng thể bảo vệ cơ thể và cung cấp vitamin

B. Tạo enzym điều hòa trao đổi chất và cung cấp các chất khoáng thiết yếu

C. Tạo các collagen bảo vệ sụn khớp và tạo kháng thể cho cơ thể

D. Tạo các kháng thể bảo vệ cơ thể và tạo enzym điều hòa trao đổi chất

Câu 13: Tạo hồng cầu và vận chuyển oxygen là chức năng của

A. Dầu ăn

B. Đường

C. Prôtêin

D. Vitamin C

Câu 14: Biểu hiện thiếu Vitamin A

A. Quáng gà

B. Sốt

C. Còi cọc

D. Tiêu chảy

Câu 15: Thực phẩm chứa nhiều vitamin nhất

A. Mỡ gà

B. Thịt bò

C. Rau xanh

D. Táo

Vận dụng cao (tối thiểu 7 câu)

Tên Giáo Viên Soạn:

Câu 1: Ta đã biết, 100 g ngô và 100 g gạo đều sinh ra năng lượng là 1 528 kJ. Vậy tại sao ta không ăn ngô thay gạo?

Hd giải:

100 gam gạo cung cấp năng lượng bằng 100 gam ngô nhưng người ta thường xuyên ăn gạo vì gạo dễ tiêu hóa hơn ngô. Ngoài ra, gạo còn chứa các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể nhiều hơn ngô.

Câu 2: Trong khẩu phần ăn của Dũng (13 tuổi) gồm có: 350 g carbohydrate, 100 g lipid, 200 g protein và nhiều loại vitamin, muối khoáng khác. Em hãy cho biết khẩu phần của Dũng đã hợp lý chưa và giải thích rõ vì sao. Biết:

- Hiệu suất hấp thụ của cơ thể đối với carbohydrate là 90%, đối với lipid là 80%, đối với protein là 60%.
- Nhu cầu dinh dưỡng của nam tuổi từ 13 – 15 là khoảng 2500 – 2600kcal/ ngày.
- 1 g carbohydrate tạo ra 4,3 kcal; 1 gam lipid tạo ra 9,3 kcal; 1 gam protein tạo ra 4,1 kcal.

Hd giải:

- Khối lượng carbohydrate hấp thụ: $350.90\% = 315$ gam.
- Năng lượng sinh ra từ 315 gam carbohydrate: $315.4,3 = 1354,5$ kcal.
- Khối lượng lipid hấp thụ: $100.80\% = 80$ gam.
- Năng lượng sinh ra từ 80 gam lipid: $80.9,3 = 744$ kcal.
- Khối lượng protein hấp thụ: $200.60\% = 120$ gam.
- Năng lượng sinh ra từ 120 gam protein: $120.4,1 = 492$ kcal.
- Tổng năng lượng hấp thụ trong ngày là: $1354,5 + 744 + 492 = 2590,5$ kcal.

Như vậy khẩu phần ăn của bạn Dũng là hợp lý vì đủ năng lượng và dưỡng chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Câu 3. Khẩu phần ăn có ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe và sự phát triển của cơ thể con người. Hãy cho biết:

- Khẩu phần ăn đầy đủ phải bao gồm những chất dinh dưỡng nào.
- Để xây dựng khẩu phần ăn hợp lý, ta cần dựa vào những căn cứ nào.

Hd giải:

- Khẩu phần ăn đầy đủ phải có đủ các chất dinh dưỡng: protein, lipid, Carbohydrate, vitamin và chất khoáng.
- Khẩu phần ăn hợp lý là khẩu phần ăn:
 - Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với từng đối tượng.
 - Đảm bảo đủ các thành phần dinh dưỡng hữu cơ, vitamin, muối khoáng.
 - Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho nhu cầu của cơ thể.

Câu 4. Hiện tượng ngộ độc thực phẩm tập thể ngày càng nhiều, Trong đó, có không ít vụ ngộ độc thực phẩm xảy ra trong trường học.

- Kể tên một vài vụ ngộ độc thực phẩm mà em biết.
- Em hãy nêu một số nguyên nhân dẫn đến ngộ độc thực phẩm.
- Khi bị ngộ độc thực phẩm em cần phải làm gì?
- Làm thế nào để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm?

hd giải:

- Học sinh nêu được một số vụ ngộ độc thực phẩm.
- Một số nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm:
 - Thực phẩm quá hạn sử dụng;
 - Thực phẩm nhiễm khuẩn;

Tên Giáo Viên Soạn:

- Thực phẩm nhiễm hoá chất độc hại;
- Thực phẩm được chế biến không đảm bảo quy trình vệ sinh.

c) Khi bị ngộ độc thực phẩm cần phải:

- Dừng ăn ngay thực phẩm đó;
- Có thể kích thích hợng để tạo phản ứng nôn, nôn ra hết thực phẩm đã dùng;
- Pha orezol với nước cho người bị ngộ độc uống để tránh mất nước và trung hoà chất độc trong cơ thể;
- Nếu ngộ độc nặng cần phải đưa tới bệnh viện cấp cứu;
- Nên lưu lại mẫu thực phẩm để dễ tìm hiểu nguyên nhân ngộ độc khi cần.

d) Để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm, cần lưu ý:

- Ăn thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, còn hạn sử dụng
- Kiểm tra kĩ thực phẩm trước khi ăn;
- Đảm bảo thực phẩm đưa vào chế biến món ăn là thực phẩm sạch, không nhiễm hoá chất độc hại;
- Chế biến thực phẩm phải đảm bảo vệ sinh.

Câu 5: Vì sao không nên uống nước chanh, ăn cam, bưởi,... sau khi uống sữa?

Hd giải: Vì uống nước chanh hoặc ăn đồ chua sau khi uống sữa sẽ khiến sữa bị vón cục trong dạ dày, gây khó tiêu.

Câu 6: Tại sao việc tạo ra các giống cây chịu hạn và chịu sâu bệnh quan trọng cho lương thực và nông nghiệp bền vững?

Hd giải: Việc tạo ra các giống cây chịu hạn và chịu sâu bệnh quan trọng cho lương thực giúp giảm thiểu rủi ro mất mùa và giảm sự phụ thuộc vào thuốc trừ sâu và thuốc trừ bệnh. Điều này có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ sự an toàn của nguồn cung ứng thực phẩm.

Câu 7: Tại sao việc tạo ra các mô hình nông nghiệp đa dạng hóa có lợi cho lương thực và môi trường?

Hd giải: Việc tạo ra các mô hình nông nghiệp đa dạng hóa giúp giảm áp lực lên nguồn lương thực tự nhiên bằng cách trồng nhiều loại cây và chăn nuôi đa dạng. Nó cũng có thể tạo ra môi trường sống cho động vật quý hiếm và giảm thiểu rủi ro mất mùa do biến đổi khí hậu.

Lưu ý:

- Bước 1 : cần soạn lí thuyết kĩ từ cả 3 bộ sách
- Bước 2 : Tổng hợp bài tập ở tất cả các sách và các bộ sách rồi phân chia theo mẫu trên.
- Bước 3: Chuẩn hóa bài soạn:
 - + Cỡ chữ 12, **tất cả sử dụng danh pháp mới**
 - + Font chữ: Times New Roman,
 - + Các công thức hoặc kí tự chuyển về mathtype hoặc Equation
 - + Cấu trúc hữu cơ hoặc sơ đồ cần dùng: cham draw, chemoffice , chemsketch,....

Tên Giáo Viên Soạn: