

CÔNG NGHỆ 6

Tuần 9 (Từ 1/10 - 5/10)

Tiết 9

Bài 4. THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

(tiết 2)

3. Chế độ ăn uống khoa học.

3.1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý.

- Chế độ ăn uống khoa học trước hết cần có bữa ăn dinh dưỡng hợp lý. Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý phải có đủ các nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của cơ thể.

3.2. Phân chia số bữa ăn hợp lý.

- Ăn đúng bữa: phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lý sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiêu hóa thức ăn và cung cấp năng lượng cho cơ thể. Nếu các bữa ăn quá gần hoặc quá xa nhau sẽ khiến dạ dày hoạt động không điều độ, gây hại cho sức khỏe.