**Tuần 9 (1/11-8/11)**

**GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN CÔNG NGHỆ 6**

**(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)**

1. **Giáo viên biên soạn Tài liệu học tập và Phiếu hướng dẫn học sinh tự học**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

**Hoạt động 1: Nội dung bài**

**BÀ:I 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (TIẾT 2)**

1. **Chế độ ăn uống khoa học**

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

- Có sự phối hợp đủ 4 nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp.

- Bữa ăn thường ngày gồm các món chính: canh, mặn, xào (hoặc luộc) và dùng với nước chấm

**3.2 Phân chia số bữa ăn hợp lí :**

- Mỗi ngày cần ăn 3 bữa chính: bữa sáng, bữa trưa và bữa tối

- Dạ dày hoạt động bình thường, trung bình thức ăn tiêu hoá hết sau 4 giờ

- Cần ăn uống điều độ để bảo đảm sức khoẻ và góp phần tang thêm tuổi thọ

**Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.**

Câu 1: Ghép câu ở cột A với câu ở cột B :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cột A | Cột B | Ghép cột A với cột B |
| 1. Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột | A. Thịt nạc, tôm, trứng, cá, sữa, các loại đậu hạt, nấm, ... | VD: 1 - C |
| 2. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm | B. Tôm, cua, rau muống, cà rốt, cam, dưa hấu, … | ………………………. |
| 3. Nhóm thực phẩm giàu chất béo | C. Bánh mì, khoai tây, cơm, bún, rau xanh, trái cây | ………………………. |
| 4. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin | D. Dầu thực vật, bơ, mỡ động vật | ………………………. |

Câu 2: Viết chữ Ð vào câu phát biểu đúng và chữ S vào câu phát biểu sai :

|  |  |
| --- | --- |
| a. Bữa sáng cần đầy đủ chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng 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 4 giờ 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 ti vi để giải trí và thưởng thức món ăn. |  |