

MÔN : CÔNG NGHỆ 6
CÂU HỎI ÔN TẬP KIỂM TRA 1 TIẾT
Các em soạn bài và trả lời các câu hỏi dưới đây

1. Nguồn cung cấp chất đạm?
2. Chức năng dinh dưỡng của chất đạm
3. Chức năng dinh dưỡng của chất béo?
4. Kể tên các vitamin tan trong chất béo?
5. Vai trò của nước đối với cơ thể?
6. Có mấy nhóm thức ăn? Kể ra?
7. Nêu ý nghĩa của việc phân nhóm thức ăn?
8. Nguồn cung cấp vitamin?
9. Vai trò của chất xơ?
10. Nhu cầu dinh dưỡng của chất đạm đối với cơ thể?
11. Thế nào là nhiễm trùng và nhiễm độc thực phẩm?
12. Cách bảo quản chất dinh dưỡng của thịt cá khi chuẩn bị chế biến?
13. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng của chất béo?

ĐÁP ÁN

1. Nguồn cung cấp chất đạm?
 - Đạm động vật: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, sò, ốc, ...
 - Đạm thực vật: các loại đậu, lạc, vừng, hạt sen, hạt điều, ...
2. Chức năng dinh dưỡng của chất đạm
 - Giúp cơ thể phát triển tốt
 - Cần thiết cho việc tái tạo tế bào chết.
 - Góp phần tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể .
3. Chức năng dinh dưỡng của chất béo?
 - Cung cấp năng lượng, tích trữ dưới da dạng một lớp mỡ
 - Chuyển hóa một số vitamin cần thiết

4. Kể tên các vitamin tan trong chất béo?

Vitamin tan trong chất béo: A,D,E, K

5. Vai trò của nước đối với cơ thể?

Là thành phần chủ yếu của cơ thể.

- Là môi trường cho mọi chuyển hóa và trao đổi chất của cơ thể.

- Điều hòa thân nhiệt

6. Có mấy nhóm thức ăn? Kể ra?

Có 4 nhóm thức ăn

- Nhóm giàu chất đạm

- Nhóm giàu chất đường bột

- Nhóm giàu chất béo

- Nhóm giàu vitamin và chất khoáng

7. Nêu ý nghĩa của việc phân nhóm thức ăn?

Giúp người tổ chức bữa ăn thay đổi món ăn cho đỡ nhàm chán, hợp khẩu vị, thời tiết

8. Nguồn cung cấp vitamin?

- Có nhiều trong các loại rau củ, quả, trái cây tươi, tim, gan, trứng, sữa, cám, gạo

9. Vai trò của chất xơ?

- Là phần thực phẩm mà cơ thể không thể tiêu hóa được.

- Giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm chất thải mềm để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

10. Nhu cầu dinh dưỡng của chất đạm đối với cơ thể?

a) Thiếu đạm:

- Trẻ bị suy dinh dưỡng, dễ bị nhiễm khuẩn, trí tuệ mắc bệnh kém phát triển

b) Thừa đạm:

- Lượng đạm thừa tích lũy trong cơ thể dưới dạng mỡ gây nên bệnh béo phì, huyết áp, tim mạch,....

11. Thế nào là nhiễm trùng và nhiễm độc thực phẩm?

- Sự xâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm được gọi là nhiễm trùng thực phẩm.
- Sự xâm nhập của chất độc vào thực phẩm được gọi là nhiễm độc thực phẩm .

12. Cách bảo quản chất dinh dưỡng của thịt cá khi chuẩn bị chế biến?

- 115°C - 100°C: vi khuẩn bò cheát.
- 80°C - 50°C: không sinh nở cũng không chết
- 37°C - 0°C: nguy hiểm, vi khuẩn sinh nôi mau choùng.
- 20°C - -10°C: không sinh nở cũng không chết.

13. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng của chất béo?

- Rán lâu ở nhiệt độ cao sẽ mất nhiều sinh tố như là vitamin tan trong chất béo: A, D, E, K

-Đun nóng nhiều sinh tố A trong chất béo sẽ bị phân hủy và chất béo sẽ biến mất.

Mọi thắc mắc các em vui lòng liên hệ :

***Cô Nguyệt ĐT: 0797899243 hoặc Cô Phương ĐT:
0907716266***