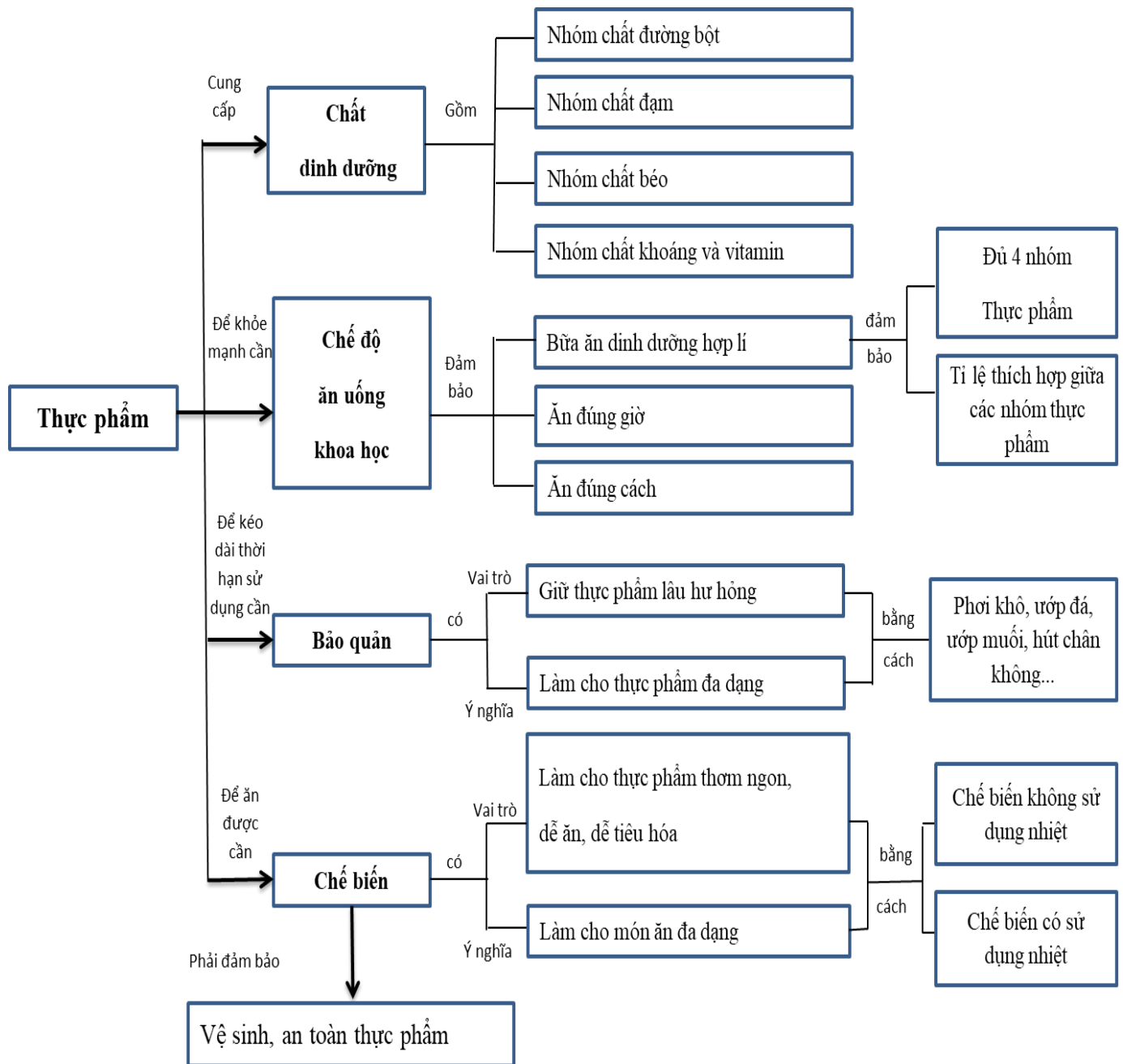


NỘI DUNG BÀI HỌC TUẦN 9 MÔN CÔNG NGHỆ

Tiết 9 : **ÔN TẬP CHỦ ĐỀ : THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG**



Câu hỏi ôn tập:

1) Nêu vai trò dinh dưỡng của nhóm thực phẩm chất đạm và chất béo đối với sức khỏe con người ?

Trả lời :

a) Vai trò dinh dưỡng của nhóm giàu chất đạm (Protein):

- + Giúp phát triển tốt về thể chất và trí tuệ
- + Giúp tái tạo các tế bào mới
- + Góp phần cung cấp năng lượng và tăng khả năng đề kháng cho cơ thể

b) Vai trò dinh dưỡng của Nhóm giàu chất béo (Lipid):

- + Cung cấp năng lượng

- + Giúp bảo vệ cơ thể
- + Chuyển hóa một số vitamin cần thiết

2) Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính: thịt heo, cà rốt, cua, đậu cô ve, bí đao, rau muống, khoai lang, bánh mì, bông cải, cải thìa, súp lơ non, bắp cải thảo, dưa, mỡ heo, tôm khô, cá viên, súp lơ, thịt gà, dầu ăn, gạo, cá ba sa, phomai.

Trả lời:

- Nhóm thực phẩm giàu chất đạm:.....
- Nhóm thực phẩm giàu chất đường bột:.....
- Nhóm thực phẩm giàu chất béo :.....
- Nhóm thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng:.....

3) Kể tên các ăn trong gia đình của em theo mỗi loại dưới đây:

Món canh	Món mặn	Món xào (hoặc luộc)

4) Viết chữ Đ vào sau câu phát biểu đúng và chữ S vào sau câu phát biểu sai.

- Bữa sáng cần đầy đủ chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho lao động, học tập hàng ngày
- Bữa sáng cần ăn thật nhanh để kịp giờ vào học hoặc làm việc
- Bữa trưa không nên kéo dài, để thời gian nghỉ ngơi, tiếp tục làm việc
- 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.
- Bữa tối nên ăn thật no để khi đi ngủ không bị đói
- Có thể vừa ăn vừa xem TV để giải trí và thưởng thức món ăn

5) Nhà bạn Hoa muốn làm món đậu que xào thịt bò bạn Hoa mua 0,5kg đậu que với giá là 40.000 đồng/kg và 0.3kg thịt bò với giá 180.000 đồng/kg. Tính tổng số tiền bạn Hoa cần chi để làm món đậu que xào thịt bò?

Trả lời:

- Số tiền mua 0,5kg đậu que là:
- Số tiền mua 0.3kg thịt bò là:
- Số tiền mua bạn Hoa cần chi để làm món đậu que xào thịt bò là:

6) Nêu vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm?

Trả lời:

Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm

- Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại
- Làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm
- Đảm bảo được giá trị dinh dưỡng của thực phẩm
- Tạo sự thuận tiện trong việc sử dụng và chế biến thực phẩm.

7) Kể tên một số thực phẩm mà gia đình và địa phương em thường bảo quản thực phẩm?

Trả lời:

Các phương pháp bảo quản thực phẩm:

- Phơi khô
- Ướp đá
- Hút chân không
- Muối chua
- Ngâm giấm
- Ngâm đường

8) Nêu vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm?

Trả lời:

Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm

- Thực phẩm trở nên chín mềm, hương vị thơm ngon, dễ tiêu hóa.
- Đảm bảo vệ sinh và an toàn thực phẩm cho người sử dụng.
- Giúp đa dạng món ăn, làm phong phú bữa ăn.

9) Kể tên các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt?

Trả lời:

Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt:

- a) Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước: Luộc, nấu, kho
- b) Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước: Hấp
- c) Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo: Rán, xào, rang
- d) Phương pháp làm chín thực phẩm bằng nguồn nhiệt trực tiếp: Nướng

10) Điền từ/ cụm từ thích hợp dưới đây vào chỗ trống:

vi sinh vật gây hại, hư hỏng, trạng thái, thích hợp, ngộ độc, mất mùi, chất dinh dưỡng, sức khỏe

Trong thực phẩm có chứa nhiều (1), là môi trường thích hợp cho các loại (2) phát triển. Trong điều kiện nhiệt độ và độ ẩm (3), vi sinh vật sẽ phát triển và phá hủy thực phẩm nhanh chóng.

Thực phẩm để lâu thường bị mất màu, (4) ..., ôi thiu, biến đổi (5), giảm lượng vitamin. Thực phẩm bị (6) không chỉ giảm giá trị dinh dưỡng mà còn gây (7), làm ảnh hưởng đến (8) và tính mạng của con người.

11) Điền các từ thích hợp dưới đây vào chỗ trống

Thịt, cá, thời gian, thực phẩm, hư hỏng, phát triển

Những thực phẩm như (1), tươi sống chưa qua chế biến chỉ giữ được trong ngăn đá tủ lạnh trong một khoảng (2) cho phép. Nếu để quá thời gian đó thì (3) sẽ bị giảm chất dinh dưỡng. Thực phẩm đã chế biến nếu để trong tủ lạnh quá lâu vẫn sẽ bị (4), vi khuẩn vẫn có thể (5) làm giảm chất lượng của thực phẩm.

12) Trong các quy trình dưới đây, đâu là thứ tự các bước chính xác trong quy trình chung chế biến thực phẩm?

A. Chế biến thực phẩm → Sơ chế món ăn → Trình bày món ăn.

B. Sơ chế thực phẩm → Chế biến món ăn → Trình bày món ăn.

C. Lựa chọn thực phẩm → Sơ chế món ăn → Chế biến món ăn.

D. Sơ chế thực phẩm → Lựa chọn thực phẩm → Chế biến món ăn.