**CHỦ ĐỀ HỌC TẬP MÔN CÔNG NGHỆ KHỐI 6**

**Tuần lễ từ 27/04 đến 02/05**

**ÔN TẬP KIỂM TRA 1 TIẾT**

1. **Nguồn cung cấp và chức năng dinh dưỡng của chất đạm?**
2. *Nguồn cung cấp*: do 2 nguồn cung cấp
* Động vật: Thịt, cá, trứng, sữa…
* Thực vật: các loại đậu nhất là đậu nành
1. *Chức năng dinh dưỡng*:
* Giúp cơ thể phát triển tốt về thể chất và trí tuệ
* Cấu tạo và tái tạo các tế bào
* Tăng khả năng đề kháng
* Cung cấp năng lượng
1. **Nguồn cung cấp và chức năng dinh dưỡng của chất đường bột?**
2. *Nguồn cung cấp*:
* Tinh bột là thành phần chính: gạo, bắp, bột mì, củ….
* Đường là thành phần chính: trái cây, mật ong, mía, kẹo mạch nha…
1. *Chức năng dinh* *dưỡng*:
* Cung cấp năng lượng
* Chuyển hóa thành các chất dinh dưỡng khác
1. **Chức năng dinh dưỡng của chất béo?**
* Cung cấp năng lượng
* Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể
1. **Có mấy loại sinh tố? Chức năng dinh dưỡng của sinh tố?**
* Có 2 loại sinh tố:

+ Sinh tố tan trong nước: C, nhóm B, PP

+ Sinh tố tan trong chất béo: A, D, E, K

* Chức năng dinh dưỡng của sinh tố: Giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hóa, hệ tuần hoàn, xương, da hoạt động bình thường, tăng cường sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể phát triển tốt
1. **Thế nào là nhiễm trùng và nhiễm độc thực phẩm? Hậu quả khi sử dụng?**
* Nhiễm trùng thực phẩm: là sự xâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm
* Nhiễm độc thực phẩm: là sự xâm nhập của các chất độc vào thực phẩm
* Hậu quả: khi ăn phải thức ăn bị nhiễm trùng hoặc nhiễm độc có thể dẫn đến ngộ độc thức ăn, rối loạn tiêu hóa sẽ gây ra những tác hại rất nguy hiểm cho người sử dụng
1. **Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến món ăn?**
* Đun lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là sinh tố tan trong nước như sinh tố C,sinh tố B và PP
* Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong chất béo như sinh tố A, D, E, K
1. **Thế nào là bữa ăn hợp lí? Ăn uống như thế nào là hợp lí?**
* Bữa ăn hợp lí sẽ đảm bảo cung cấp đầy đủ cho cơ thể năng lượng và các chất dinh dưỡng
* Ăn uống đúng bữa, đúng giờ, đúng mức, đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng,… cũng là điều kiện cần thiết để đảm bảo sức khỏe và góp phần làm tăng tuổi thọ