**NỘI DUNG ÔN TẬP Công nghệ 6 – Bài 15**

#### Câu 1 : Kể tên các chất dinh dưỡng chính có trong các thức ăn sau:

* Sữa, gạo, đậu nành, thịt gà.
* Khoai, bơ, lạc (đậu phộng), thịt lợn, bánh kẹo.

Câu 2: Trong các thức ăn sau em hãy tìm món ăn thay thế hợp lý mà vẫn đảm bảo cân bằng chất dinh dưỡng:

**Tên thức ăn Thức ăn thay thế**

VD: Cơm

Cơm

Thịt gà kho

Canh cải ngọt

Cá chiên

Dưa hấu

Câu 3: Điền thêm vào chỗ trống: Em hãy cho biết chức năng của chất đạm, chât béo, chất đường bột.

1. Chức năng của chất đạm: giúp …………. phát triển tốt, cần thiết cho việc tái tạo các ………… đã chết.
2. Chức năng của chất béo: cung cấp ………….. , tích trữ dưới da ở dạng …………….. và giúp bảo vệ ………...
3. Chức năng của chất đường bột: là ……… chủ yếu cung cấp …………… cho mọi hoạt động của cơ thể, và ………..… thành các chất dinh dưỡng khác

Câu 4: Trả lời các câu hỏi sau:

1. Trong khối lượng cơ thể con người nước chiếm bao nhiêu phần trăm ? Mỗi ngày chúng ta nên uống mấy lít nước là đủ?
2. Khi bị bệnh gì cần bổ sung nhiều nước hơn bình thường? Tại sao?
3. Tại sao trong bữa ăn hằng ngày chúng ta thường phải ăn canh và rau?
4. Nguyên nhân gây bệnh béo phì? Bệnh còi xương?
5. Độ tuổi nào thường bị bệnh huyết áp và bệnh tim mạch?
6. Ăn nhiều đường có bị bệnh tiểu đường không? Tại sao