

Tuần 7 (từ 18 – 23/10)

Tiết 7

MÔN CÔNG NGHỆ 6

Bài 4. THỰC PHẨM VÀ CHẤT DINH DƯỠNG

(tiết 1)

I. Tìm hiểu nhận biết kiến thức mới

- Nhận biết được một số nhóm thực phẩm chính, dinh dưỡng từng loại, ý nghĩa đối sức khỏe con người. Yêu cầu của chế độ dinh dưỡng hợp lý.

II. Nội dung bài mới: (HS ghi nội dung vào vở)

1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm:

- Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng, có 4 nhóm thức ăn:

+ Nhóm giàu chất đạm

+ Nhóm giàu chất đường, bột

+ Nhóm giàu chất béo

+ Nhóm giàu vitamin, chất khoáng

- Mỗi ngày, trong khẩu phần ăn nên chọn đủ thực phẩm của 4 nhóm chính để cơ thể phát triển và khỏe mạnh.

2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

Cơ thể luôn đòi hỏi phải có đủ chất dinh dưỡng để nuôi sống và phát triển. Mọi sự thừa hoặc thiếu đều có hại cho sức khỏe.

- Nếu ăn uống thiếu chất thì bị suy dinh dưỡng làm cho cơ thể phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển. Ngoài ra trẻ em còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

- Nếu ăn uống thừa so với nhu cầu cơ thể, kèm theo lười vận động gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch, . . .

CÂU HỎI TRẢ BÀI

1. Thực phẩm được chia thành mấy nhóm chính, đó là những nhóm nào?

2. Trình bày nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

3. Ôn tập theo đề cương, tiết sau ôn tập. Tuần 9 kiểm tra giữa kỳ.