

## TIẾT 32 – BÀI 14: MỘT SỐ LƯƠNG THỰC – THỰC PHẨM

### **A/. GHI NHỚ:**

#### **1/. Một số lương thực phổ biến:**

- Lương thực là thức ăn chứa hàm lượng lớn tinh bột, nguồn cung cấp chính về năng lượng và chất carbohydrate trong khẩu phần thức ăn. Vd: gạo, khoai, bắp...
- Ngoài ra, lương thực còn chứa nhiều dưỡng chất khác như protein (chất đạm), lipid (chất béo), calcium, phosphorus, sắt, các vitamin nhóm B và các khoáng chất.
- Dựa vào các tính chất và ứng dụng khác nhau của mỗi loại lương thực mà người ta chế biến thành nhiều sản phẩm ẩm thực khác nhau.

### **B/. BÀI TẬP:**

1. Cây trồng nào sau đây không được xem là cây lương thực?
  - A. Lúa gạo.
  - B. Ngô.
  - C. Mía.
  - D. Lúa mì.
2. Gạo sẽ cung cấp chất dinh dưỡng nào nhiều nhất cho cơ thể?
  - A. Carbohydrate (chất đường, bột).
  - B. Protein (chất đạm).
  - C. Lipid (chất béo).
  - D. Vitamin.
3. Ta đã biết, 100 g ngô và 100 g gạo đều sinh ra năng lượng là 1528 kJ. Vậy tại sao ta không ăn ngô thay gạo?
4. Việt Nam là quốc gia sản xuất và xuất khẩu gạo hàng đầu thế giới.
  - a) Gạo là lương thực hay thực phẩm?
  - b) Kể tên hai khu vực sản xuất lúa gạo chính ở Việt Nam.
  - c) Tại sao phải thu hoạch lúa đúng thời vụ?