

1. Vai trò của nhà ở

- Nhà là nơi trú ngụ của con người
- Bảo vệ con người khỏi những ảnh hưởng xấu của thiên nhiên, môi trường
- Đáp ứng các nhu cầu sinh hoạt hằng ngày của các thành viên trong gia đình

2. Các vật liệu được dùng trong xây dựng nhà ở và các công trình khác bao gồm

- Vật liệu có sẵn trong tự nhiên: cát, đá, sỏi, gỗ, tre, đất sét, lá
- Vật liệu nhân tạo: gạch, ngói, vôi, xi măng, thép, nhôm, kính, nhựa

3. Quy trình xây dựng nhà ở

Gồm 3 bước:

- Bước 1: Chuẩn bị (Chọn kiểu nhà, vẽ thiết kế, chọn vật liệu...)
- Bước 2: Thi công (Xây móng, xây tường, lợp mái...)
- Bước 3: Hoàn thiện (Trát tường, quét vôi, lắp đặt hệ thống điện nước...)

4. Lí do cần sử dụng tiết kiệm năng lượng

- Để giảm chi phí
- Bảo vệ tài nguyên thiên nhiên
- Bảo vệ môi trường
- Bảo vệ sức khỏe cho gia đình và cộng đồng.

5. Biện pháp tiết kiệm năng lượng điện trong gia đình

- Chỉ sử dụng điện khi cần thiết, tắt các đồ dùng điện khi không sử dụng
- Điều chỉnh hoạt động của đồ dùng ở mức vừa đủ dùng
- Thay thế đồ dùng điện thông thường bằng đồ dùng tiết kiệm điện
- Tận dụng gió năng lượng mặt trời để giảm bớt việc sử dụng các đồ dùng điện.

6. Nguồn cung cấp và giá trị dinh dưỡng của nhóm giàu chất đường bột

Nguồn cung cấp

- Tinh bột: Gạo, các loại khoai, bắp,
- Đường: Mía, mật ong, trái cây,

Giá trị dinh dưỡng:

- Cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể.

7. Nguồn cung cấp và giá trị dinh dưỡng của nhóm giàu vitamin và khoáng

Nguồn cung cấp: Các loại rau xanh, trái cây, hải sản

Giá trị dinh dưỡng:

- Tăng sức đề kháng cho cơ thể
- Giúp cơ thể khỏe mạnh để chống lại bệnh tật

8. Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lý

- Có đầy đủ 4 nhóm thực phẩm
- Các thực phẩm 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp
- Có đủ 3 món ăn chính: món canh, món mặn, món xào hoặc luộc

9. Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm

- Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật
- Làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm
- Tạo nên nhiều sản phẩm có thời hạn lâu dài
- Tăng tính đa dạng của sản phẩm
- Tạo sự thuận tiện cho con người trong việc chế biến và sử dụng

10. Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm

- Giúp thực phẩm trở nên chín mềm, dễ tiêu hóa, đảm bảo vệ sinh an toàn cho người sử dụng.
- Thực phẩm được chế biến thành nhiều món ăn ngon tạo nên sự đặc trưng cho các dân tộc, vùng miền khác nhau.
- Tăng tính đa dạng của món ăn, làm phong phú cho bữa ăn của con người.