

CHƯƠNG 2: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

Thực phẩm chia thành 4 nhóm chính, bao gồm:

- **Nhóm thực phẩm giàu chất đạm (protein).**
 - + Nguồn cung cấp:
 - . Đạm động vật: như thịt, cá, trứng, sữa....
 - . Đạm thực vật: đậu nành, đậu xanh, đậu đen và các loại đậu hạt khác.
 - + Vai trò: xây dựng, tạo ra tế bào mới để thay thế những tế bào già chết đi, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển, góp phần cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động.
- **Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột (glucid).**
 - + Nguồn cung cấp: gạo, mì, ngô, khoai, sắn....
 - + Vai trò: là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể.
- **Nhóm thực phẩm giàu chất béo (lipid).**
 - + Nguồn cung cấp:
 - . Chất béo động vật: mỡ, bơ, dầu cá....
 - . Chất béo thực vật: đậu nành, đậu phộng, mè, oliu....
 - + Vai trò góp phần cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hóa một số vitamin cần thiết.
- **Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng (minerals) và vitamin** như: cá, tôm, cua, các loại rau củ quả...
 - + Vai trò: tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khỏe mạnh để chống lại bệnh tật.

Tóm lại : chúng ta cần sử dụng đầy đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm chính để cơ thể phát triển và khỏe mạnh.

2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

- Nếu ăn uống thiếu chất thì cơ thể sẽ bị suy dinh dưỡng, phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển, sức đề kháng yếu, dễ nhiễm bệnh, trí tuệ kém phát triển.
- Nếu ăn uống quá thừa so với nhu cầu cơ thể, kèm theo thói quen ít vận động thì các chất đạm và đường, bột sẽ tích lũy trong cơ thể dưới dạng mỡ khiến cơ thể béo phì, vận động khó khăn, chậm chạp và dễ mắc bệnh như: cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường...

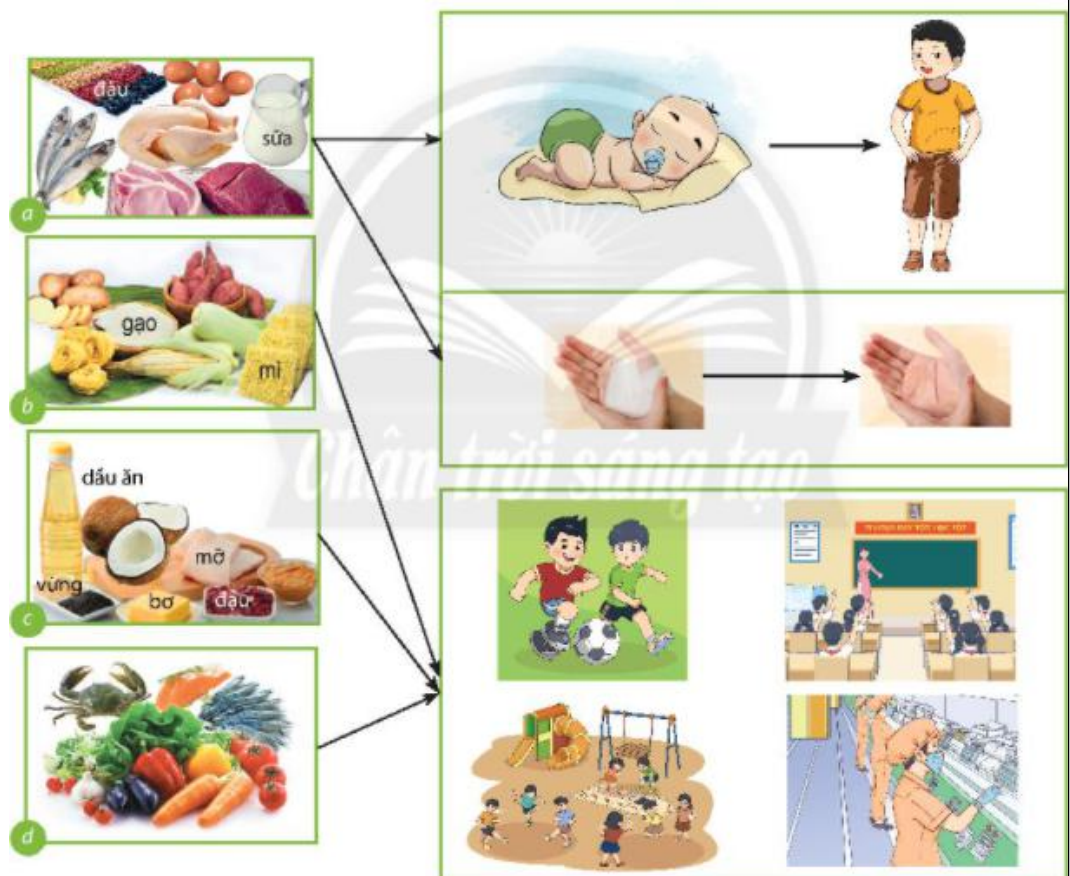
HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

CHƯƠNG 2	BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM
BÀI 4	THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG
Hoạt động 1:	- Vì sao hằng ngày chúng ta phải sử dụng nhiều nhiều loại khác nhau? - Em hãy cho biết tên các nhóm thực phẩm trong hình 4.1
1. Giá trị dinh	

dưỡng của các nhóm thực phẩm



- Dựa vào các hình ảnh ở cột bên phải, em hãy cho biết vai trò của mỗi nhóm thực phẩm đối với cơ thể con người.



2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

- Theo em, thể trạng mỗi bạn trong hình 4.2 thể hiện tình trạng dinh dưỡng của cơ thể như thế nào?

Hoạt động 2:
Luyện tập

1. Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính: Thịt lợn (thịt heo), cà rốt, cua, đậu cô ve, bí đao, rau muống, khoai lang, bánh mì, bông cải, cải thìa, sườn lợn, bắp cải thảo, dứa, mỡ lợn, tôm khô, cá viên, su su, thịt gà, dầu ăn, gạo, cá ba sa.
2. Quan sát những hình món ăn dưới đây, em hãy cho biết mỗi món ăn

	cung cấp chất dinh dưỡng nào chủ yếu. 3. Cho các nhóm người sau: (1) Người cao tuổi (2) Trẻ em đang lớn (3) Trẻ sơ sinh (4) Người lao động nặng. Em hãy ghép các nhu cầu dinh dưỡng dưới đây với từng nhóm người cho phù hợp. a. Đang trong giai đoạn phát triển nên cần được cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn. b. Còn quá nhỏ, hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện nên chưa thể tiêu hóa được những thức ăn cứng. Vì vậy cần sử dụng sữa cho toàn bộ các bữa ăn trong ngày. c. Các cơ quan trong cơ thể hoạt động suy yếu dần nên nhu cầu dinh dưỡng giảm so với lúc còn trẻ. Vì vậy cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hóa. d. Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ.
Hoạt động 3: Vận dụng	Gia đình em thường dùng những món ăn nào? Mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu?

Dặn dò học sinh

- Học sinh đọc SGK và trả lời các câu hỏi trên.
- Học sinh chép nội dung ghi bài vào tập.