

BÀI ÔN MÔN CÔNG NGHỆ 6

Học Kỳ 2 Năm học 2019 2020

Mục đích: HS ôn lại kiến thức đã học trong chương 3, bài 15: Cơ sở của ăn uống hợp lý

Cho 1 thực đơn:

THỰC ĐƠN

- Cơm
- Canh chua tép
- Thịt kho tiêu
- Rau muống xào
- Chuối – Trà đá

Theo các em, thực đơn này thực phẩm nào chứa nhiều chất đạm, chất đường bột, chất béo ?

Trên đây chỉ là 1 ví dụ về 1 thực đơn cụ thể; ngoài ra trong những thực phẩm các em ăn hàng ngày, các em cần biết được thực phẩm nào chứa nhiều chất đạm, chất đường bột, chất béo, nhóm vitamin, chất khoáng. Những chất dinh dưỡng này có chức năng, vai trò gì đối với cơ thể.

HS xem lại kiến thức về Vai trò của các chất dinh dưỡng (phần I bài 15: Cơ sở của ăn uống hợp lý) gồm:

- 1/ Chất đạm
- 2/ Chất đường bột
- 3/ Chất béo
- 4/ Chất sinh tố (Vitamin)
- 5/ Chất khoáng
- 6/ Nước và chất xơ

Ghi nhớ: nên ăn đầy đủ 4 nhóm thực phẩm gồm:

- Nhóm giàu chất đạm
- Nhóm giàu chất đường bột
- Nhóm giàu chất béo
- Nhóm giàu vitamin và chất khoáng

Cần ăn bổ sung đầy đủ chất, mọi sự thừa và thiếu chất dinh dưỡng đều có hại cho sức khỏe.

Chúc các em luôn Vui - Khỏe - Học tốt.

Ngày 17/3/2020

GV Công nghệ 6