

HƯỚNG DẪN TỰ HỌC MÔN KHOA HỌC TỰ NHIÊN 6 – TUẦN 8

Các em ghi nội dung lí thuyết vào vở học và làm phần bài tập vào vở bài tập để củng cố kiến thức.

TIẾT 30,31: MỘT SỐ LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM

A. LÍ THUYẾT

I. VAI TRÒ CỦA LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM

- Lương thực, thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật và động vật.
- + Lương thực: gạo, ngô, khoai, sắn, lúa mì...
- + Thực phẩm: thịt, cá, rau, củ, quả...
- Vai trò: cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng cho con người
- Lương thực, thực phẩm dễ bị biến chất, cần được bảo quản thích hợp.

II. CÁC NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG TRONG LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM.

1. Carbohydrate

- Carbohydrate là tên gọi chung của nhóm chứa tinh bột, đường và chất xơ.
- Có nguồn gốc từ thực vật : gạo, ngô, khoai, mía, thốt nốt, củ cải đường,...
- Vai trò:
 - + Tinh bột là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.
 - + Đường cung cấp nhiều năng lượng cho cơ thể.
 - + Chất xơ hỗ trợ tiêu hoá, chống táo bón...

2. Các chất dinh dưỡng khác

a) Protein (chất đạm)

- Nguồn cung cấp: trong thịt, cá, trứng, sữa, các loại hạt...
- Vai trò:
 - + Cấu tạo, duy trì, phát triển cơ thể.
 - + Liên quan đến mọi hoạt động sống của cơ thể và cần thiết cho sự chuyển hóa các chất dinh dưỡng.

b) Lipit (chất béo)

- Nguồn cung cấp: bơ, dầu thực vật, sữa, lòng đỏ trứng, thịt, cá, lạc, vừng,...
- Vai trò: Nguồn dự trữ năng lượng, chống lạnh.

c) Chất khoáng và vitamin

- Nguồn cung cấp: các loại hải sản, rau xanh, củ, quả tươi,...
- Chất khoáng: calci(m canxi), photphorus(photpho), iodine(iot), zinc(kẽm),...
- Cần thiết cho sự phát triển của cơ thể.
- Vitamin: nhóm tan trong chất béo (A,D,E,K) và nhóm tan trong nước (B,C, P.P)
- Cần thiết cho quá trình trao đổi chất.

III. SỨC KHỎE VÀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

- Năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho mỗi người là khác nhau, phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, công việc...
- Phải biết lựa chọn thức ăn, đồ uống an toàn, đủ chất dinh dưỡng để có cơ thể khỏe mạnh.

B. BÀI TẬP

1/ HS làm bài tập 15.1 đến 15.9 trong sách bài tập (trang 25,26) vào vở bài tập.

2/ Làm thêm các bài tập sau vào vở bài tập:

Hãy chọn đáp án đúng cho mỗi câu sau

Câu 1: Cây trồng nào sau đây không được xem là cây lương thực?

- A. Lúa gạo.
- B. Ngô.
- C. Mía.
- D. Lúa mì.

Câu 2: Trong các thực phẩm dưới đây, loại nào chứa nhiều protein (chất đạm) nhất?

- A. Gạo.
- B. Rau xanh.
- C. Thịt.
- D. Gạo và rau xanh.

Câu 3: 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.

Câu 4: Các loại thực phẩm cung cấp nhiều canxi và photpho:

- A. Tôm, cá, cua, trứng.
- B. Gạo
- C. Thịt.
- D. Trái cây.

Câu 5: Những vitamin nào dễ tan trong chất béo:

- A. A, D, E, K.
- B. A, B, C.
- C. B, C.
- D. B, PP.

Câu 6: Nếu ăn không đủ chất dinh dưỡng sẽ làm cho cơ thể:

- A. Dễ bị đói mệt.
- B. Thiếu năng lượng.
- C. Dễ bị béo phì.
- D. Bị suy dinh dưỡng.