

## HƯỚNG DẪN TỰ HỌC MÔN CÔNG NGHỆ 6 – TUẦN 11

*Các em ghi nội dung ghi bài vào vở học và làm phần bài tập vận dụng để củng cố kiến thức.*

### A. NỘI DUNG GHI BÀI

#### CHƯƠNG II. BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

##### Tiết 9: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

#### 1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

\* Có 4 nhóm thực phẩm chính:

- Thực phẩm giàu chất đạm
- Thực phẩm giàu chất béo
- Thực phẩm giàu chất đường, bột,
- Thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin.

\* Vai trò từng nhóm thực phẩm: SGK/trang 26

→ Mỗi nhóm thực phẩm có chức năng khác nhau, giúp cơ thể khoẻ mạnh và phát triển toàn diện.

#### 2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

- Thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng đều gây ra tác hại đối với cơ thể.

### B. BÀI TẬP VẬN DỤNG

\* HS làm bài tập 1 → 9 trong sách bài tập (trang 18, 19, 20) (làm trực tiếp vào sách bài tập).

\* Làm thêm các bài tập sau vào vở ghi bài:

Câu 1. Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính.

Thịt lợn, cua, sườn lợn, tôm, thịt gà, khoai lang, bánh mì, gạo, cà rốt, đậu cô ve, bí đao, rau muống, dầu ăn, cá basa.

Câu 2. Quan sát những món ăn dưới đây, em hãy cho biết mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu.



Tôm rang thịt ba chỉ



Canh cà rốt, su su nấu sườn lợn



Rau, củ luộc



Sườn lợn kho dưa

Câu 3. Gia đình em thường dùng những món ăn nào? Mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu?