

BÀI 9: MỘT SỐ LƯƠNG THỰC – THỰC PHẨM THÔNG DỤNG**Bài 9.9 trang 27 sách bài tập KHTN 6 – Cánh Diều**

Đọc đoạn thông tin sau và trả lời các yêu cầu dưới đây.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG HỢP LÝ

Ăn uống là một nhu cầu thiết yếu của cơ thể. Chế độ ăn uống hợp lý sẽ bảo đảm sự phát triển tốt của cơ thể, phòng tránh bệnh tật. Một số nguyên tắc về chế độ ăn uống hợp lý được các chuyên gia dinh dưỡng đưa ra, đó là:

- Ăn đa dạng nhiều loại (bảo đảm đủ bốn nhóm: chất bột đường (tinh bột và đường), vitamin và chất khoáng, chất đạm, chất béo).

- Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và đạm thực vật

- Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý.

- Ăn rau quả hằng ngày.

a) Kể tên một số nguồn đạm động vật và đạm thực vật mà em biết.

b) Kể tên một số loại dầu thực vật và mỡ động vật mà em biết.

c) Kể tên một số loại rau quả được sử dụng trong các bữa ăn hằng ngày của em. Chúng được chế biến như thế nào để làm thực phẩm trong bữa ăn?

Phương pháp

a)

- Đạm động vật: thịt nạc từ các con vật

- Đạm thực vật: đậu tương

b)

- Dầu thực vật: lạc

- Mỡ động vật: mỡ từ các con vật

c) Rau cải, rau muống, quả cam...

Lời giải chi tiết

a)

- Một số nguồn đạm động vật: (nạc) thịt bò, thịt gà, thịt lợn...

- Một số nguồn đạm thực vật: đậu tương, đậu xanh...

b)

- Một số loại dầu thực vật: đậu tương, vừng, lạc

- Một số loại mỡ động vật: mỡ lợn (heo), mỡ gà, mỡ bò,...

c)

- Một số rau quả được sử dụng trong các bữa ăn hằng ngày: rau cải, rau muống, rau cần, quả cam, quả bưởi, quả táo, quả dứa...

- Chế biến:

+ Các loại rau: xào, luộc, nộm...

+ Dứa, me: cho vào canh chua

+ Khế: để kho cá