

BÀI 9: MỘT SỐ LƯƠNG THỰC – THỰC PHẨM THÔNG DỤNG

Bài 9.7 trang 26 sách bài tập KHTN 6 – Cánh Diều

Những lương thực – thực phẩm nào giàu các chất bột đường, chất béo, chất đạm, vitamin, chất khoáng? Hãy kể tên những sản phẩm được chế biến từ các loại lương thực – thực phẩm đó.

STT	Các nhóm chất thiết yếu	Lương thực – thực phẩm	Sản phẩm chế biến
1	Chất bột, đường	Gạo	Cơm, cháo, bánh...
2	Chất béo		
3	Chất đạm		
4	Vitamin và chất khoáng		

Phương pháp



a) Tinh bột, đường là những chất cung cấp năng lượng cần thiết cho các hoạt động của cơ thể.



b) Chất béo có vai trò dự trữ, cung cấp năng lượng cho cơ và các hoạt động sống của cơ thể.



c) Chất đạm là một trong các thành phần cấu tạo nên cơ thể sinh vật. Chúng tham gia cung cấp năng lượng và tham gia hầu hết các hoạt động sống của sinh vật.



d) Các loại vitamin và chất khoáng có vai trò nâng cao hệ miễn dịch, giúp chúng ta có một cơ thể khỏe mạnh, phòng chống các loại bệnh tật.

Hình 9.2. Vai trò của lương thực – thực phẩm

Lời giải chi tiết

STT	Các nhóm chất thiết yếu	Lương thực – thực phẩm	Sản phẩm chế biến
1	Chất bột, đường	Gạo	Cơm, cháo, bánh...
		Ngô	Bánh, chè, ngô luộc

2	Chất béo	Mỡ động vật (lợn, gà...)	Mỡ ăn
		Đậu nành	Dầu ăn, sữa đậu nành
3	Chất đạm	Thịt lợn	Thịt kho, thịt rang, thịt luộc
		Trứng	Trứng muối, trứng luộc
4	Vitamin và chất khoáng	Rau	Rau luộc, rau xào
		Trái cây	Trái cây khô, mứt