ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP MÔN CÔNG NGHỆ 6 NH 2019- 2020

***Bài 15: CƠ SỞ CỦA ĂN UỐNG HỢP LÝ***

**I. Vai trò của các chất dinh dưỡng:**

 **1. Chất đạm( Protein )**

 ***a. Nguồn cung cấp:***

 - Đạm động vật: cá, thịt, trứng, sữa…

 - Đạm thực vật: các loại đậu…

 ***b. Chức năng dinh dưỡng:***

 - Giúp cơ thể phát triển tốt về thể chất và trí tuệ.

 - Tái tạo tế bào chết: mọc tóc, thay răng, vết thương lành lại…

 - Tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

 **2. Chất đường bột( gluxit):**

 ***a. Nguồn cung cấp:***

 - Tinh bột: là thành phần chính của ngũ cốc, khoai…

 - Đường: mía, mật ong…

 ***b. Chức năng dinh dưỡng:***

 - Là nguồn chủ yếu cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể.

 - Chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.

 **3. Chất béo(Lipit):**

 ***a. Nguồn cung cấp:***

 - Chất béo động vật: mỡ, bơ…

 - Chất béo thực vật: dầu ăn, các loại hạt có dầu, quả dừa…

 ***b. Chức năng dinh dưỡng:***

 - Giúp cơ thể phát triển tốt về thể chất và trí tuệ.

 - Tái tạo tế bào chết: mọc tóc, thay răng, vết thương lành lại…

 - Tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

 **2. Chất đường bột( gluxit):**

 ***a. Nguồn cung cấp:***

 - Tinh bột: là thành phần chính của ngũ cốc, khoai…

 - Đường: mía, mật ong…

 ***b. Chức năng dinh dưỡng:***

 - Là nguồn chủ yếu cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể.

 - Chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.

 **3. Chất béo(Lipit):**

 ***a. Nguồn cung cấp:***

 - Chất béo động vật: mỡ, bơ…

 - Chất béo thực vật: dầu ăn, các loại hạt có dầu, quả dừa…

 ***b. Chức năng dinh dưỡng:***

 - Cung cấp năng lượng, tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể.

 - Chuyển hoá một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

 **4. Sinh tố(Vitamin):**

 Gồm các nhóm sinh tố:A, B, C, D, E, PP, K….

 ***a. Nguồn cung cấp:***

 - Sinh tố A: dầu cá, carot, gấc…

 - Sinh tố B1,B6, B12: gan, tim, lòng đỏ trứng, các loại đậu, phomai, thịt, cá…

 - Sinh tố C: rau, quả tươi…

 - Sinh tố D: trứng, sữa, phomai,bí đỏ…

 ***b. Chức năng dinh dưỡng:***

 - Giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, xương,da…hoạt động bình thường.

 - Tăng cường sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể phát triển tốt.

 **5. Chất khoáng:**

 ***a. Nguồn cung cấp:***

 - Canxi + photpho: sữa, đậu, cá, thịt, hải sản…

 - Iôt: hải sản,..

 ***b. Chức năng dinh dưỡng:***

 Giúp xương, cơ phát triển tốt; tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và sự chuyển hoá của cơ thể.

 **6. Nước:**

 ***\* Nguồn cung cấp***: uống nước, rau quả tươi, thức uống…

 ***\* Vai trò:***

 - Là thành phần chủ yếu của cơ thể.

 - Là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể.

 - Điều hoà thân nhiệt.

**7. Chất xơ:**

Có nhiều trong rau quả tươi, ngũ cốc….giúp tránh bệnh táo bón.

**II. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn:**

 **1. Phân nhóm thức ăn**

 ***a. Cơ sở khoa học:***

Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng,người ta chia thức ăn làm 4 nhóm;

- Nhóm thức ăn giàu đạm

- Nhóm thức ăn giàu đường bột

- Nhóm thức ăn giàu béo

- Nhóm thức ăn giàu Vitamin, khoáng.

 ***b. Ý nghĩa:***

Giúp người tổ chức bữa ăn mua đủ thực phẩm để bữa ăn đủ dinh dưỡng.

**III. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể:**

 **1. Chất đạm:**

 ***a. Thiếu chất đạm trầm trọng:***

 Trẻ bị suy dinh dưỡng, cơ thể chậm phát triển, dễ mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ phát triển kém.

 ***b. Thừa chất đạm:***

 Gây bệnh béo phì, tim mạch, huyết áp…

 **2. Chất đường bột:**

 - Thừa chất đường bột gây bẹnh béo phì.

 -Thiếu chất đường bột dễ bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

 **3. Chất béo:**

 - Thừa chất béo làm cơ thể béo phệ, ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ.

 - Thiếu chất béo sẽ thiếu năng lượng và Vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ bị đói, mệt.

 *Ngoài ra, cần bổ sung đầy đủ các chất sinh tố, khoáng, nước và chất xơ cho cơ thể.*

 ***BÀI 16: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM* (tiết 1)**

**I. Vệ sinh thực phẩm:**

 **1. Thế nào là nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm?**

-Sự sâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm gọi là sự nhiễm trùng thực phẩm.

-Sự xâm nhập của chất độc vào thực phẩm gọi là sự nhiễm độc thực phẩm.

**III. Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm:**

 **1. Nguyên nhân ngộ độc thức ăn:**

 - Ngộ độc do thức ăn bị nhiễm vi sinh vật hoặc độc tố của vi sinh vật.

 - Ngộ độc do thức ăn bị biến chất.

 - Ngộ độc do bản thân thức ăn có sẳn chất độc.

 - Ngộ độc do thức ăn nhiễm các chất độc hoá học, hoá chất bảo vệ thực vật, hoá chất phụ gia thực phẩm.

 **2. Các biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm:**

 ***a. Phòng tránh nhiễm trùng:***

 - Rửa tay sạch trước khi ăn.

 - Vệ sinh nhà bếp.

 - Rữa kĩ thực phẩm.

 - Nấu chín thực phẩm.

 - Đậy thức ăn cẩn thận.

 - Bảo quản thực phẩm chu đáo.

 ***b. Phòng tránh nhiễm độc:***

 - Không dùng thực phẩm có chất độc: cá nóc, khoai tây mọc mầm. nấm lạ…

 - Không dùng các thức ăn bị biến chất hoặc nhiễm các chất độc hoá học…

 - Không dùng những đồ hộp đã quá hạn sử dụng, những hộp bị phồng.

 ***BÀI 17:BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN***

**II. Bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến món ăn:**

 **1. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến món ăn?**

- Đun nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố tan trong nước như C, B, PP.

- Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố tan trong chất béo như A, D, E, K

***BÀI 25: THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH***

**I. Thu nhập của gia đình là gì?**

 Thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu bằng tiền hoặc hiện vật do lao động của các thành viên trong gia đình tạo ra.

**II. Các nguồn thu nhập của gia đình:**

* 1. ***Thu nhập bằng tiền gồm:***

-Tiền lãi bán hàng.

-Tiền bán sản phẩm.

-Tiền lương, tiền thưởng.

-Tiền làm ngoài giờ.

-Tiền tiết kiệm.

-Tiền trợ cấp xã hội.

 ***2. Thu nhập bằng hiện vật gồm:***

 - Hoa, quả.

 - Sản phẩm thủ công mỹ nghệ.

 - Mây, tre, nứa.

 - Tôm, cá.

 - Gà, vịt, lợn, trứng.

 - Lúa, ngô, khhoai.

 - Rau, củ…..

**III. Thu nhập của các loại hộ gia đình ở Việt Nam:**

 ***1. Thu nhập của gia đình công nhân viên chức:***

 ***2. Thu nhập của gia đình sản xuất:***

 ***3. Thu nhập của người buôn bán, dịch vụ:***

 **IV. Biện pháp tăng thu nhập gia đình:**

 ***1. Phát triển kinh tế gia đình bằng cách làm thêm nghề phụ:***

 **a**. Người lao động có thể tăng thu nhập bằng cách:tăng năng xuất lao động, làm thêm giờ, tăng ca sản xuất…

 **b**. Người đã nghỉ hưu, ngoài lương hưu có thể làm kinh tế phụ, làm gia công tại gia đình để tăng thu nhập.

 **c**. Sinh viên có thể dạy kèm, tận dụng thời gian tham gia quảng cáo, bán hàng… để tăng thu nhập.

 ***2. Em có thể làm gì để góp phần tăng thu nhập cho gia đình?***

 Có thể tham gia trực tiếp hoặc gián tiếp vào việc tăng thu nhập gia đình: làm vệ sinh nhà ở, trông em, làm công việc nội trợ….

***BÀI 26: CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH***

**I. Chi tiêu trong gia đình là gì?**

 Chi tiêu trong gia đình là các chi phí để đáp ứng cho nhu cầu vật chất và văn hóa tinh thần của các thành viên trong gia đình tử nhuồn thu nhập của họ.

**II. Các khoản chi tiêu trong gia đình:**

 ***1. Chi cho nhu cầu vật chất:***

 - Chi cho ăn uống, may mặc, ở.

 - Chi cho nhu cầu đi lại.

 - Chi bảo vệ sức khỏe.

***2. Chi cho nhu cầu văn hóa tinh thần:***

 - Chi cho học tập.

 - Chi cho nhu cầu nghỉ ngơi, giải trí.

 - Chi cho nhu cầu giao tiếp xã hội.