



## MỘT SỐ LƯƠNG THỰC – THỰC PHẨM

### A BÀI TẬP

- 14.1.** Cây trồng nào sau đây **không** được xem là cây lương thực?
- A. Lúa gạo. B. Ngô.  
C. Mía. D. Lúa mì.
- 14.2.** 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.
- 14.3.** 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.
- 14.4.** Ta đã biết, 100 g ngô và 100 g gạo đều sinh ra năng lượng là 1 528 kJ. Vậy tại sao ta không ăn ngô thay gạo?
- 14.5.** Trong khẩu phần ăn của Dũng (13 tuổi) gồm có: 350 g carbohydrate, 100 g lipid, 200 g protein và nhiều loại vitamin, muối khoáng khác. Em hãy cho biết khẩu phần của Dũng đã hợp lí chưa và giải thích rõ vì sao. Biết:
- Hiệu suất hấp thụ của cơ thể đối với carbohydrate là 90%, đối với lipid là 80%, đối với protein là 60%.
  - Nhu cầu dinh dưỡng của nam tuổi từ 13 – 15 là khoảng 2500 – 2600 kcal/ngày.
  - 1 g carbohydrate tạo ra 4,3 kcal; 1 gam lipid tạo ra 9,3 kcal; 1 gam protein tạo ra 4,1 kcal.
- 14.6.** Khẩu phần ăn có ảnh hưởng rất lớn tới sức khoẻ và sự phát triển của cơ thể con người. Hãy cho biết:
- a) Khẩu phần ăn đầy đủ phải bao gồm những chất dinh dưỡng nào.  
b) Để xây dựng khẩu phần ăn hợp lí, ta cần dựa vào những căn cứ nào.
- 14.7.** Việt Nam là quốc gia sản xuất và xuất khẩu gạo hàng đầu thế giới.
- a) Gạo là lương thực hay thực phẩm?  
b) Kể tên hai khu vực sản xuất lúa gạo chính ở Việt Nam.  
c) Tại sao phải thu hoạch lúa đúng thời vụ?

**14.8.** Hiện tượng ngộ độc thực phẩm tập thể ngày càng nhiều. Trong đó, có không ít vụ ngộ độc thực phẩm xảy ra trong trường học.

- a) Kể tên một vài vụ ngộ độc thực phẩm mà em biết.
- b) Em hãy nêu một số nguyên nhân dẫn đến ngộ độc thực phẩm.
- c) Khi bị ngộ độc thực phẩm em cần phải làm gì?
- d) Làm thế nào để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm?

## **B HƯỚNG DẪN GIẢI**

**14.1.** Đáp án C. Cây mía không được xem là cây lương thực. Cây lương thực là những loại cây cung cấp tinh bột cho cơ thể như: lúa, ngô, khoai, sắn, mì, ...

**14.2.** Đáp án C. Thịt là loại thức ăn chứa nhiều protein nhất trong các loại thức ăn trên.

**14.3.** Đáp án A.

**14.4.** 100 g gạo cung cấp năng lượng bằng 100 g ngô nhưng người ta thường xuyên ăn gạo vì gạo dễ tiêu hoá hơn ngô. Ngoài ra, gạo còn chứa những dưỡng chất tốt cho cơ thể nhiều hơn so với ngô.

**14.5.** – Khối lượng carbohydrate hấp thụ:  $350 \cdot 90\% = 315$  g.

– Năng lượng sinh ra từ 315 g carbohydrate:  $315 \cdot 4,3 = 1\ 354,5$  kcal.

– Khối lượng lipid hấp thụ:  $100 \cdot 80\% = 80$  g.

– Năng lượng sinh ra từ 80 g lipid:  $80 \cdot 9,3 = 744$  kcal.

– Khối lượng protein hấp thụ:  $200 \cdot 60\% = 120$  g.

– Năng lượng sinh ra từ 120 g protein:  $120 \cdot 4,1 = 492$  kcal.

– Tổng năng lượng hấp thụ trong ngày:  $1\ 354,5 + 744 + 492 = 2\ 590,5$  kcal.

Như vậy, khẩu phần ăn của bạn Dũng là hợp lí vì đủ năng lượng và đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

**14.6.** a) Khẩu phần ăn đầy đủ phải có đủ các chất dinh dưỡng: protein, lipid, carbohydrate, vitamin và chất khoáng.

b) Khẩu phần ăn hợp lí là khẩu phần ăn:

- Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với từng đối tượng;
- Đảm bảo đủ các thành phần dinh dưỡng hữu cơ, vitamin, muối khoáng;
- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho nhu cầu của cơ thể.

**14.7.** a) Gạo là lương thực, cung cấp lượng lớn tinh bột cho con người.

b) Khu vực sản xuất lúa gạo lớn nhất Việt Nam là Đồng bằng sông Cửu Long và Đồng bằng sông Hồng.

c) Cần phải thu hoạch lúa đúng thời vụ để:

- Đảm bảo hạt gạo có chất lượng tốt nhất;

- Tránh bị hao phí khi thu hoạch vì nếu thu hoạch vào lúc lúa chín quá thì hạt lúa rơi rụng ra đất rất nhiều;
- Chuẩn bị đất, kịp thời làm vụ khác.

**14.8.** a) Học sinh nêu được một số vụ ngộ độc thực phẩm.

b) Một số nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm:

- Thực phẩm quá hạn sử dụng;
- Thực phẩm nhiễm khuẩn;
- Thực phẩm nhiễm hoá chất độc hại;
- Thực phẩm được chế biến không đảm bảo quy trình vệ sinh.

c) Khi bị ngộ độc thực phẩm cần phải:

- Dừng ăn ngay thực phẩm đó;
- Có thể kích thích họng để tạo phản ứng nôn, nôn ra hết thực phẩm đã dùng;
- Pha oresol với nước cho người bị ngộ độc uống để tránh mất nước và trung hoà chất độc trong cơ thể;
- Nếu ngộ độc nặng cần phải đưa tới bệnh viện cấp cứu;
- Nên lưu lại mẫu thực phẩm để dễ tìm hiểu nguyên nhân ngộ độc khi cần.

d) Để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm, cần lưu ý:

- Ăn thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, còn hạn sử dụng;
- Kiểm tra kĩ thực phẩm trước khi ăn;
- Đảm bảo thực phẩm đưa vào chế biến món ăn là thực phẩm sạch, không nhiễm hoá chất độc hại;
- Chế biến thực phẩm phải đảm bảo vệ sinh.

*Chân trời sáng tạo*