

Tiết 30- 31

Bài 14: Một số lương thực- thực phẩm

1/ Một số lương thực phổ biến

- Lương thực là thức ăn chứa hàm lượng lớn tinh bột nguồn cung cấp chính về năng lượng và chất bột carbohydrate trong khẩu phần thức ăn.
- Ngoài ra lương thực chứa nhiều dưỡng chất khác như protein (chất đạm), lipid (chất béo), calcium, phosphorus, sắt, các vitamin nhóm B (như B1, B2,...) và các khoáng chất.
- Dựa vào các tính chất và ứng dụng khác nhau của mỗi loại lương thực mà người ta chế biến thành nhiều sản phẩm ẩm thực có giá trị dinh dưỡng.

2/ Một số thực phẩm phổ biến

- Thực phẩm (thức ăn) là sản phẩm chứa: chất bột (cacbohydrate), chất béo (lipid), chất đạm (protein), mà con người có thể ăn hay uống được nhằm cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Thực phẩm có thể bị biến đổi tính chất (màu sắc, mùi vị, giá trị dinh dưỡng,...) khi để lâu ngoài không khí, khi trộn lẫn các loại thực phẩm với nhau hoặc bảo quản thực phẩm không đúng cách.

<https://youtu.be/aGFW09IWeYE>