

Hướng dẫn giải Skills 1 - Unit 2 lớp 7 SGK trang 22 được biên soạn bởi đội ngũ chuyên gia giàu kinh nghiệm ôn luyện thi môn Tiếng Anh của chúng tôi thực hiện, hy vọng sẽ là tài liệu hữu ích dành cho bạn. Lời giải chi tiết mời các em học sinh và thầy cô xem tại đây:

Soạn Tiếng Anh mới 7 Unit 2 - Skills SGK trang 22

1. Quickly read the text. Match the correct headings with the paragraphs.

(Đọc nhanh bài đọc. Nói những đề mục chính xác với những đoạn văn.)

1.b	2.a	3.c
-----	-----	-----

Hướng dẫn dịch

a. Vừa đủ số lượng Mỗi người nên ăn khoảng 1600-2500 calo mỗi ngày để có thân hình cân đối. Những môn thể thao như đạp xe đạp và chạy bộ sử dụng nhiều calo. Ngủ và xem TV tiêu thụ ít calo hơn. Bạn có nghĩ rằng mình đang ăn nhiều hơn hay ít calo hơn mức bạn cần không?

b. Calo là gì? Chúng ta cần calo hay năng lượng để làm những công việc hàng ngày như: đi bộ, đạp xe đạp và thậm chí là ngủ! Chúng ta hấp thụ calo từ thức ăn chúng ta ăn. Nếu chúng ta ăn quá nhiều thì chúng ta có thể phát phì. Nếu chúng ta không ăn đầy đủ thì chúng ta sẽ cảm thấy mệt và yếu.

c. Quan điểm của một chuyên gia Tiến sĩ Dan Law là một chuyên gia dinh dưỡng. Ông ấy biết chính xác con người cần ăn bao nhiêu là đủ nên rất nhiều người nghe theo lời khuyên của ông ấy. Bí quyết về calo của ông ấy là gì? Ăn ít đồ ăn vặt và tính lượng calo của bạn nếu bạn thấy mình béo ra.

2. Find the following words/phrases in the text. Discuss the meaning of each word/phrase with a partner. Then check the meaning.

(Tìm những từ/ cụm từ sau trong bài văn. Thảo luận ý nghĩa của mỗi từ/ cụm từ với bạn học. Sau đó kiểm tra ý nghĩa.)

Diet (giảm cân) (n): the food that you eat on a daily basis.

Expert (chuyên gia) (n): someone who has studied a lot about a subject or topic and understand it well.

Tip (bí quyết) (n): an advice on how to do something quickly and successfully, usually from one's own experience.

Junk food (thức ăn vặt) (n): usually convenient food like Me Donald, KFC... Stay in shape (giữ dáng) (n): be fit and healthy

3. Answer the following questions.

(Trả lời những câu hỏi sau.)

1. A calorie is a unit of energy that helps US to do our daily activities.
2. We can be fat.
3. We need from 1600 to 2500 calories per day.
4. Sports activities like riding a bike or running use a lot of calories.
5. Because he is a diet expert.

Hướng dẫn dịch

1. Calo là một dạng năng lượng giúp chúng ta thực hiện những hoạt động hàng ngày.
2. Nếu chúng ta ăn quá nhiều calo, chúng ta có thể bị béo phì.
3. Để giữ cơ thể khỏe mạnh, bạn cần từ 1.600 đến 2.500 calo.
4. Hoạt động thể thao và chạy bộ sử dụng nhiều calo.
5. Người ta nghe theo lời khuyên của ông ấy bởi vì ông ấy là một chuyên gia ăn kiêng / dinh dưỡng.

4. Look at the table and discuss the following questions.

(Nhìn vào bảng và thảo luận những câu hỏi sau.)

1. Because we need more effort and energy to do these activities.
2. Gardening.
3. About 660 calories.
4. We will be tired and weak.

Hướng dẫn dịch

1. Bởi vì có vài hoạt động mà bạn phải làm nhiều hơn những hoạt động khác và bạn sẽ sử dụng calo như năng lượng để thực hiện chúng.
2. Gardening (làm vườn)
3. 660 calories.
4. Chúng ta sẽ thấy mệt và yếu ớt.

5. Choose two or three activities you like to do. Complete the table about those activities.

(Chọn 2 hay 3 hoạt động bạn thích làm. Hoàn thành bảng về những hoạt động đó.)

Activity	Number of hour	Total number of calories
Gardening	1	275
Swimming	4	1840

6. Present your table to the class. Try to include the following information.

(Trình bày bảng của bạn cho cả lớp. Cố gắng bao gồm những thông tin sau:)

I usually do gardening at home. I do 4 times a week and 1 hour one time. I plant vegetables and flowers in the garden. Each time, I use 275 calories to do.

Hướng dẫn dịch

Tôi thường làm vườn ở nhà. Tôi làm 4 lần một tuần và một giờ một lần. Tôi trồng rau và hoa ở trong vườn. Mỗi lần, tôi sử dụng 275 calo để làm vườn.