

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải bài tập SGK Sinh học **Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần** trang 113, 114 lớp 8 được chúng tôi chọn lọc và giới thiệu ngay dưới đây nhằm giúp các em học sinh tiếp thu kiến thức và củng cố bài học của mình trong quá trình học tập môn Sinh học.

*Soạn Sinh 8 Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần*

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 36 trang 113, 114

**Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 36 trang 113:**

- Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em, người trưởng thành , người già khác nhau như thế nào? Vì sao có sự khác nhau đó ?
- Vì sao trẻ em bị suy dinh dưỡng ở những nước đang phát triển có tỉ lệ cao ?
- Sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở mỗi cơ thể phụ thuộc vào những yếu tố nào ?

**Trả lời:**

- Nhu cầu dinh dưỡng của Trẻ em > người trưởng thành > người già vì:
  - + Trẻ em cần được cung cấp lượng dinh dưỡng cao cần cho sự phát triển của cơ thể.
  - + Người trưởng nhu cầu dinh dưỡng để hoạt động , lao động
  - + Người già nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn vì khả năng vận động là kém hơn
- Trẻ em bị suy dinh dưỡng ở những nước đang phát triển thường chiếm tỉ lệ cao vì chất lượng cuộc sống và dân trí ở những nước này còn thấp
- Sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở mỗi cơ thể phụ thuộc vào các yếu tố: độ tuổi, giới tính, hình thức lao động, trạng thái sinh lý của cơ thể.

**Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 36 trang 114:**

- Những loại thực phẩm nào giàu chất đường bột?
- Những loại thực phẩm nào giàu chất béo?
- Những loại thực phẩm nào giàu protein ?

- Sự phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn có ý nghĩa gì ?

**Trả lời:**

- Những loại thực phẩm giàu chất đường bột là: gạo, ngô, khoai, sắn, lúa mạch, bánh mì, đậu xanh,...

- Thực phẩm giàu chất béo: bơ, mỡ động vật, dầu thực vật,...

- Những thực phẩm giàu protein: thịt, cá, trứng, sữa,...

- Sự phối hợp các loại thực phẩm trong bữa ăn có ý nghĩa: giúp cân bằng hàm lượng dinh dưỡng trong các bữa ăn, đảm bảo đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

**Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 36 trang 114:**

- Khẩu phần ăn uống của người mới khỏi ốm có gì khác với người bình thường ? Tại sao ?

- Vì sao trong khẩu phần ăn uống nên tăng cường rau và hoa quả tươi?

- Để xây dựng một khẩu phần ăn uống hợp lý ta cần dựa trên những căn cứ nào?

**Trả lời:**

- Khẩu phần ăn uống của người mới khỏi ốm cần phải bổ sung nhiều chất dinh dưỡng hơn người bình thường vì họ cần phải bổ sung nguồn năng lượng đã mất, và để làm tăng sức đề kháng của cơ thể

- Trong khẩu phần ăn nên tăng cường rau xanh và hoa quả tươi vì chúng giúp ta bổ sung nước, chất xơ và vitamin (những chất rất cần thiết với hoạt động sống của con người).

- Để xây dựng một khẩu phần ăn hợp lý, ta cần dựa trên những căn cứ sau:

+ Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu của từng đối tượng

+ Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ, cung cấp đủ muối khoáng và vitamin

+ Đảm bảo cung cấp đủ nguồn năng lượng cho cơ thể

Giải bài tập SGK Sinh học 8 Bài 36

**Bài 1 (trang 114 sgk Sinh học 8) :** Vì sao nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy người? Cho một vài ví dụ cụ thể

**Lời giải:**

Nhu cầu năng lượng ở mỗi người không giống nhau, vì vậy nhu cầu chất dinh dưỡng của từng người cũng khác nhau phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi, trạng thái sinh lí của cơ thể và hình thức lao động.

*Ví dụ:*

- Trẻ em nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn so với vận động viên thể thao.
- Người già nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn so với người trưởng thành.

**Bài 2 (trang 114 sgk Sinh học 8) :** Thế nào là bữa ăn hợp lí, có chất lượng? Cần làm gì để nâng cao chất lượng bữa ăn trong gia đình

**Lời giải:**

Bữa ăn hợp lí, có chất lượng là bữa ăn với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể với số lượng vừa đủ không dư thừa hoang phí

Để nâng cao chất lượng bữa ăn cần :

- Xây dựng kinh tế gia đình phát triển để đáp ứng nhu cầu ăn uống của gia đình.
- Làm cho bữa ăn hấp dẫn, ngon miệng bằng cách :
  - + Chế biến hợp khẩu vị.
  - + Bàn ăn và bát đĩa sạch.
  - + Bày món ăn đẹp, hấp dẫn.
  - + Tinh thần sáng khoái, vui vẻ.

Lý thuyết Sinh 8 Bài 36

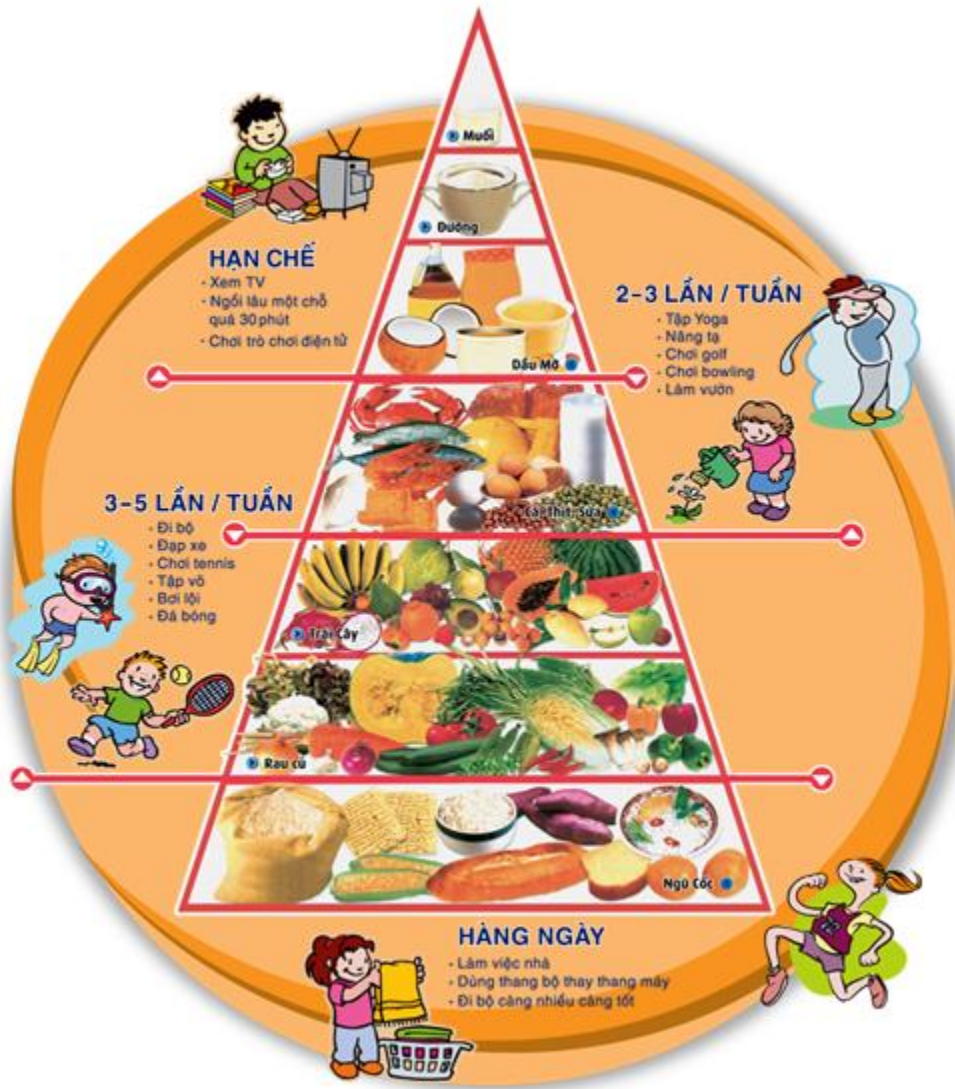
**I. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể**

Tình trạng suy dinh dưỡng	1985	1995	1997	1999	2000	Mục tiêu năm 2005
Thiếu cân (W/A)	51,5	44,9	40,6	36,7	33,8	25
Chưa đạt chiều cao (H/A)	59,7	46,9	44,1	38,7	36,5	27,5

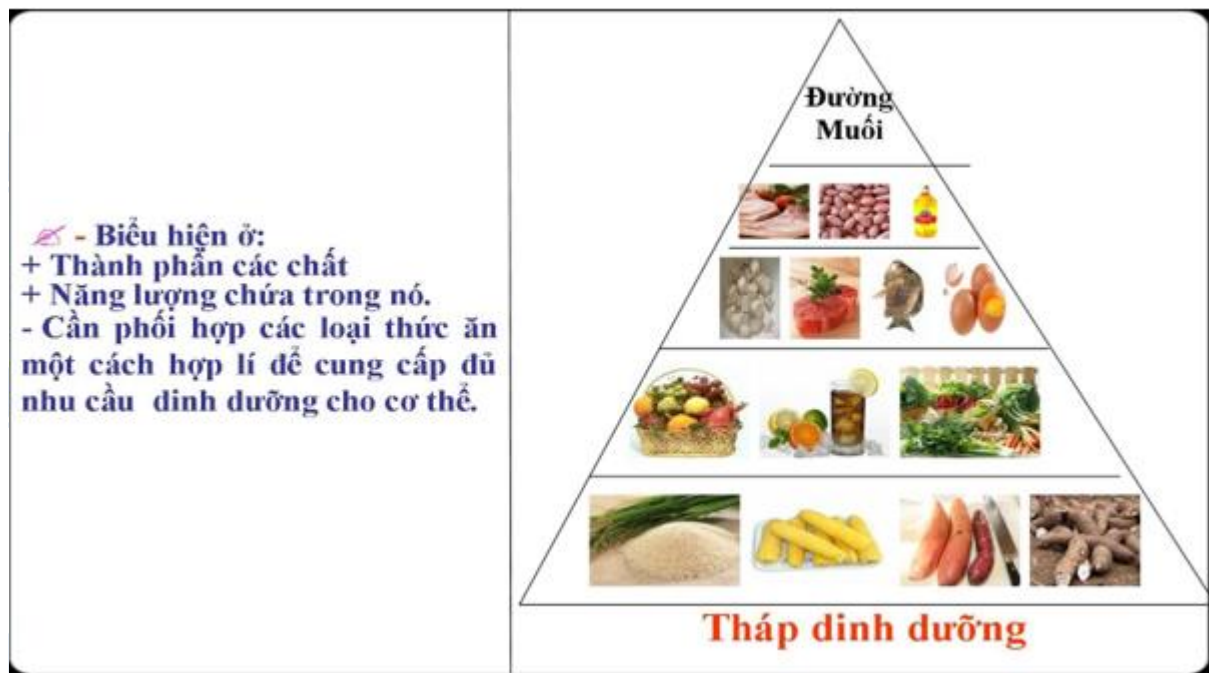
- Ăn uống không đầy đủ -> Tình trạng suy dinh dưỡng nặng -> VN cố gắng phấn đấu giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ em mỗi năm.

Lứa tuổi (năm)	Năng lượng (kcal)	Protein (g)	Muối khoáng		Vitamin					
			Ca (mg)	Fe (mg)	A (µg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	PP (mg)	C (mg)	
<b>Trẻ em &lt; 1 tuổi</b>										
3 - < 6 tháng	620	21	300	10	325	0,3	0,3	5	30	
6 - 12 tháng	820	23	500	11	350	0,4	0,5	5,4	30	
1 - 3	1300	28	500	6	400	0,8	0,8	9,0	35	
4 - 6	1600	36	500	7	400	1,1	1,1	12,1	45	
7 - 9	1800	40	500	12	400	1,3	1,3	14,5	55	
<b>Nam thiếu niên</b>										
10 - 12	2200	50	700	12	500	1,0	1,6	17,2	65	
13 - 15	2500	60	700	18	600	1,2	1,7	19,1	75	
16 - 18	2700	65	700	11	600	1,2	1,8	20,3	80	
<b>Nữ thiếu niên</b>										
10 - 12	2100	50	700	12	500	0,9	1,4	15,5	70	
13 - 15	2200	55	700	20	600	1,0	1,5	16,4	75	
16 - 18	2300	60	600	24	500	0,9	1,4	15,2	80	
<b>Người trưởng thành</b>										
Người trưởng thành	Lao động			Ca	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C
	Nhẹ	Vừa	Nặng							
Nam: 18 - 30	2300	2700	3200	60	500	11	600	1,2	1,8	19,8
30 - 60	2200	2700	3200	60	500	11	600	1,2	1,8	19,8
> 60	1900	2200		60	500	11	600	1,2	1,8	19,8
Nữ: 18 - 30	2200	2300	2600	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5
30 - 60	2100	2200	2500	55	500	24	500	0,9	1,3	14,5
> 60	1800			55	500	9	500	0,9	1,3	14,5
Phụ nữ có thai (6 tháng cuối)		+350		+15	1000	30	600	+0,2	+0,2	+2,3
Phụ nữ cho con bú (6 tháng đầu)		+550		+28	1000	24	850	+0,2	+0,4	+3,7

- Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi, dạng hoạt động, trạng thái cơ thể.



## II. Giá trị dinh dưỡng của thức ăn



- Do tỉ lệ các chất hữu cơ có trong thực phẩm không giống nhau, tỉ lệ các loại vitamin ở những thực phẩm khác nhau cũng khác nhau, nên cần có sự phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn để cung cấp đủ cho nhu cầu của cơ thể.

- Mặt khác, sự phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn còn giúp chúng ta ăn ngon miệng hơn. Do đó, sự hấp thụ thức ăn của cơ thể cũng tốt hơn.

### III. Khẩu phần ăn và nguyên tắc lập khẩu phần ăn

- Khẩu phần cho các đối tượng khác nhau không giống nhau và ngay với một người, trong những giai đoạn khác nhau cũng khác nhau, vì nhu cầu năng lượng và nhu cầu dinh dưỡng ở những thời điểm khác nhau không giống nhau

- Những nguyên tắc lập khẩu phần:

- + Đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.
- + Đảm bảo cân đối các thành phần và giá trị dinh dưỡng của thức ăn.
- + Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng, vitamin, muối khoáng và cân đối về thành phần các chất hữu cơ.

**CLICK NGAY** vào **TÀI VỀ** dưới đây để download giải bài tập Sinh học **Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần** trang 113, 114 SGK lớp 8 hay nhất file word, pdf hoàn toàn miễn phí.

