Nội dung bài viết

1. Thực hành (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 14)
2. Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 15)

Thực hành (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 14)

- Thi kể tên một số vi-ta-min và chất khoáng có trong thức ăn mà bạn biết.

Trả lời:

Một số vi-ta-min và chất khoáng có trong thức ăn:

+ Vi-ta-min: A, B, C, D.

+ Chất khoáng can-xi, sắt, phốt pho, …

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 15)

1. Nêu vai trò của vi-ta-min.

Trả lời:

Vi-ta-min là những chất tham gia trực tiếp vào việc xây dựng cơ thể hay cung cấp năng lượng. Tuy nhiên, chúng ta rất cần cho hoạt động sống của cơ thể. Nếu thiếu vi-ta-min, cơ thể sẽ bị bệnh. Chẳng hạn: Thiếu vi-ta-min A sẽ mắc bệnh khô mắt, quáng gà. Thiếu vi-ta-min D sẽ mắc bệnh còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người lớn. Thiếu vi-ta-min C sẽ mắc bệnh chảy máu chân răng. Thiếu vi-ta-min B1 sẽ bị phù, …

2. Nêu vai trò của chất khoáng.

Trả lời:

Một số khoáng chất như sắt, can-xi … tham gia vào việc xây dựng cơ thể. Ngoài ra, cơ thể còn cần một lượng nhỏ một số chất khoáng khác để tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống. Nếu thiếu các chất khoáng, cơ thể sẽ bị bệnh. Ví dụ: Thiếu sắt sẽ gây chảy máu. Thiếu can-xi sẽ ảnh hưởng đến hoạt động cơ tim, khả năng tạo huyết và đông máu, gây bệnh còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người lớn. Thiếu i-ốt sẽ sinh ra bướu cổ.

3. Nêu vai trò của chất xơ.

Trả lời:

Chất xơ không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hoá bằng việc tạo thành phân giúp cơ thể thải được các chất cặn bã ra ngoài.