

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 18, 19)

1- Bạn thường xuyên ăn loại nào trong số những thức ăn chứa nhiều đạm như: thịt các loại gia cầm, các loại cá, tôm, cua, ốc, trai, sò..., các loại đậu đỗ?

Trả lời:

Em thường xuyên ăn những thức ăn chứa nhiều đạm như: thịt gà, thịt vịt, ốc, cua, tôm, trai, sò, đậu phụ, đậu cô-ve,...

- Tại sao không nên chỉ ăn đạm động vật hoặc chỉ ăn đạm thực vật?

Trả lời:

Nếu chỉ ăn đạm động vật hoặc đạm thực vật thì sẽ không đủ chất dinh dưỡng cho hoạt động sống của cơ thể. Mỗi loại đạm chứa những chất bổ dưỡng khác nhau.

2- Tại sao chúng ta nên ăn cá trong các bữa ăn?

Trả lời:

Chúng ta nên ăn nhiều cá vì cá là loại thức ăn dễ tiêu, trong chất béo của cá có nhiều a-xít béo không no có vai trò phòng chống bệnh xơ vữa động mạch.

Trò chơi học tập (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 19)

Thi kể một số món ăn vừa cung cấp đạm động vật, vừa cung cấp đạm thực vật.

Trả lời:

Lập được danh sách những món ăn vừa cung cấp đạm động vật vừa cung cấp đạm thực vật.

VD: đậu phụ nhồi thịt, canh cua, lẩu cá, thịt bò xào rau cải, tôm nấu bóng, ...