

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 38)

1. Trong quá trình sống, con người lấy những gì từ môi trường và thải ra môi trường những gì?

Trả lời:

Trong quá trình sống, con người lấy thức ăn, nước, không khí từ môi trường và thải ra môi trường những chất thừa, cặn bã. Quá trình đó được gọi là quá trình trao đổi chất.

2. Kể tên các nhóm chất dinh dưỡng mà cơ thể cần được cung cấp đầy đủ và thường xuyên.

Trả lời:

Các nhóm chất dinh dưỡng mà cơ thể cần được cung cấp đầy đủ và thường xuyên:

- + Nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đường
- + Nhóm thức ăn chứa nhiều chất đạm
- + Nhóm thức ăn chứa nhiều chất béo
- + Nhóm thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng

3. Kể tên và nêu cách phòng tránh một số bệnh do thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng và bệnh lây qua đường tiêu hoá.

Trả lời:

- Một số bệnh do thiếu chất dinh dưỡng: suy dinh dưỡng, còi xương, cơ thể phát triển chậm, kém thông minh, bị bệnh bướu cổ,...

Cách phòng tránh: Để phòng bệnh suy dinh dưỡng cần ăn uống đủ lượng và đủ chất. Nếu phát hiện trẻ bị các bệnh do thiếu chất dinh dưỡng thì phải điều chỉnh thức ăn cho hợp lí và nên đưa trẻ đến bệnh viện để khám và chữa trị.

- Một số bệnh lây qua đường tiêu hoá: tiêu chảy, tả, lị,...

Để phòng bệnh lây qua đường tiêu hoá cần:

1. Giữ vệ sinh ăn uống:

- Thực hiện ăn sạch, uống sạch (thức ăn phải rửa sạch, nấu chín; đồ dùng nấu ăn, bát, đĩa sạch ; uống nước đã đun sôi,...).

- Không ăn các loại thức ăn ôi, thiu, chưa chín; không ăn cá sống, thịt sống; không uống nước lã.

2. Giữ vệ sinh cá nhân: Rửa tay sạch trước khi ăn và sau khi đi đại tiện.

3. Giữ vệ sinh môi trường:

- Sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh; thường xuyên làm vệ sinh sạch sẽ nơi đại tiện, chuồng gia súc, gia cầm.

- Xử lí phân, rác đúng cách, không sử dụng phân chưa ủ kĩ để bón ruộng, tưới cây.

- Diệt ruồi.

4. Nên và không nên làm gì để phòng tránh tai nạn đuối nước?

Trả lời:

Chúng ta phải vâng lời người lớn khi tham gia giao thông trên sông nước. Trẻ em không nên chơi đùa gần ao hồ. Giếng phải được xây thành cao và có nắp đậy