

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 20)

1. Khi chế biến các món chiên rán, gia đình bạn thường sử dụng dầu thực vật hay mỡ động vật?

Trả lời:

Khi chế biến các món chiên rán, gia đình bạn thường sử dụng dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu hạt điều, dầu hướng dương

2. Tại sao cần ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật?

Trả lời:

Vì trong chất béo động vật có chứa a-xít béo no, khó tiêu, trong chất béo thực vật có chứa nhiều a-xít béo không no, dễ tiêu. Vậy ta nên ăn phối hợp chúng để đảm bảo đủ dinh dưỡng và tránh được các bệnh về tim mạch

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 21)

1. Tại sao chúng ta không nên ăn mặn?

Trả lời:

Vì:

+ Ăn mặn rất khát nước.

+ Ăn mặn sẽ bị áp huyết cao.

2. Tại sao chúng ta nên sử dụng muối i-ốt?

Trả lời:

Vì:

+ Ăn muối i-ốt để tránh bệnh bướu cổ.

+ Ăn muối i-ốt để phát triển cả về thị lực và trí lực.