

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 22)

Vì sao cần ăn nhiều rau và quả chín hằng ngày?

Trả lời:

Ăn phối hợp nhiều loại rau, quả để có đủ vi-ta-min, chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Các chất xơ trong rau, quả còn giúp chống táo bón. Vì vậy hàng ngày chúng ta nên chú ý ăn nhiều rau và hoa quả.

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 23)

1. Theo bạn, thế nào là thực phẩm sạch và an toàn?

Trả lời:

Những thực phẩm sạch và an toàn phải giữ được chất dinh dưỡng, được chế biến vệ sinh, không ôi thiu, không nhiễm hoá chất, không gây ngộ độc hoặc gây hại cho người sử dụng.

2. Làm thế nào để thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm?

Trả lời:

Để thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm cần:

- + Chọn thức ăn tươi, sạch, có giá trị dinh dưỡng, không có màu sắc và mùi vị lạ.
- + Dùng nước sạch để rửa thực phẩm, dụng cụ và để nấu ăn.
- + Nấu chín thức ăn, nấu xong nên ăn ngay, thức ăn chưa dùng hết phải bảo quản đúng cách.