

Bài 1 trang 18 VBT Khoa Học 4

Viết tên một số thức ăn chứa chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật vào bảng sau:

Lời giải:

Số thứ tự Thức ăn chứa chất béo động vật

1	Sữa nguyên kem	Mỡ bò
2	Bơ	Mỡ lợn
3	Pho mát	Da của gia cầm
4	Kem	Thịt gà sẫm màu
5	Kem chua	Mỡ cừu

Bài 2 trang 18 VBT Khoa Học 4

Viết chữ Đ vào ô trống trước câu trả lời đúng, chữ S vào ô trống trước câu trả lời sai.

Lời giải:

- Đ Nên ăn ít thức ăn chứa nhiều chất béo động vật để phòng tránh các bệnh như huyết áp cao, tim mạch
- S Không nên ăn chất béo có nguồn gốc động vật vì trong chất béo này có chứa chất gây xơ vữa thành mạch máu
- Đ Nên ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật để đảm bảo cung cấp đủ các loại chất béo cần thiết cho cơ thể
- S Chỉ nên ăn chất béo có nguồn gốc thực vật vì trong chất béo này có chứa chất chống lại bệnh xơ vữa thành mạch máu

Bài 3 trang 18 VBT Khoa Học 4

Điền các từ: muối i-ốt, ăn mặn vào chỗ ... cho phù hợp

Lời giải:

- a) Chúng ta không nên ăn mặn để tránh bệnh huyết áp cao
- b) Chúng ta nên sử dụng muối i-ốt trong các bữa ăn để cơ thể phát triển bình thường cả về thể lực và trí tuệ đồng thời phòng bệnh bướu cổ.