

Bài 1 trang 11 vở bài tập Khoa Học lớp 4

Đánh dấu x vào cột tương ứng với những thức ăn chứa nhiều chất đạm hoặc chất béo.

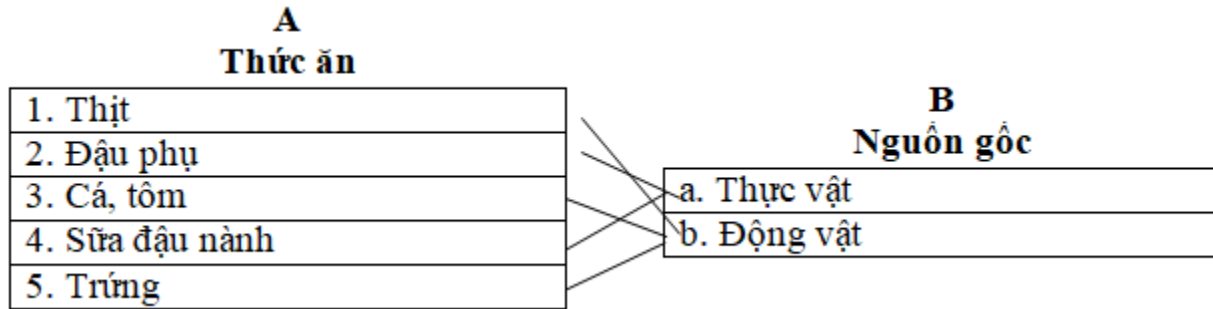
Lời giải:

Tên thức ăn, đồ uống	Chứa nhiều chất đạm	Chứa nhiều chất béo
Đậu nành (đậu tương)	X	
Thịt lợn	X	
Mỡ lợn		X
Trứng	X	
Thịt vịt	X	
Lạc		X
Cá	X	X
Đậu phụ (đậu hũ)	X	
Dầu thực vật		X
Vừng (mè)		X
Tôm	X	
Thịt bò	X	
Dừa		X
Đậu Hà Lan		X
Cua	X	
Ốc	X	

Bài 2 trang 12 vở bài tập Khoa Học lớp 4

Nối tên các thức ăn chứa nhiều chất đạm ở cột A với nguồn gốc của thức ăn đó ở cột B cho phù hợp.

Lời giải:



Bài 3 trang 12 vở bài tập Khoa Học lớp 4

Khoanh vào chữ cái trước câu trả lời đúng.

Lời giải:

3.1 Vai trò của chất đạm:

- (a) Xây dựng và đổi mới cơ thể
- b. Không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hóa
- c. Giúp cơ thể phòng chống bệnh
- d. Cung cấp năng lượng cần thiết cho mọi hoạt động và duy trì nhiệt độ của cơ thể.

3.2 Vai trò chất béo:

- a) Giúp cơ thể phòng chống bệnh.
- b) Không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hóa.
- c) Tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống
- (d) Giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thu một số vi-ta-min (A, D, E, K)