

**Bài 1 trang 28 VBT Khoa Học 4**

Theo dõi và ghi lại tên thức ăn, đồ uống hàng ngày của bạn vào bảng sau:

**Lời giải:**

Thời gian	Tên thức ăn, đồ uống						
	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật
Sáng	Bánh mì + sữa	Bún	Cháo	Phở	Bánh mì	Bún	Phở
Trưa	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau
Chiều	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau	Cơm + thịt + rau

**Bài 2 trang 29 VBT Khoa Học 4**

Tự nhận xét về các bữa ăn trong tuần của bạn và đánh dấu x vào cột phù hợp trong bảng sau:

**Lời giải:**

	Đã thực hiện	Chưa thực hiện
Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món	X	
Phối hợp đa dạng động vật	X	
Sử dụng hợp lí các chất béo và muối ăn		X
Ăn nhiều rau và quả chín		X