

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải vở bài tập Sinh học lớp 8 **Bài 30: Vệ sinh tiêu hóa** hay, ngắn gọn được chúng tôi chọn lọc và giới thiệu ngay dưới đây nhằm giúp các em học sinh tiếp thu kiến thức và củng cố bài học của mình trong quá trình học tập môn Sinh học.

Giải VBT Sinh học lớp 8 Bài 30: Bài tập nhận thức kiến thức mới trang 75, 76

Bài tập 1 (trang 75-76 VBT Sinh học 8): Liệt kê các thông tin nêu trong SGK cho phù hợp với các cột và hàng trong bảng sau:

Trả lời:

Tác nhân	Cơ quan hoặc hoạt động bị ảnh hưởng	Mức độ ảnh hưởng
Các sinh vật:		- Tạo nên môi trường làm hỏng men răng.
+ Vi khuẩn	+ Khoang miệng, dạ dày	- Dạ dày và ruột bị viêm loét.
+ Giun, sán	+ Ruột, ống dẫn mật	- Các tuyến tiêu hóa bị viêm.
		- Gây tắc ruột và ống dẫn mật.
		- Các cơ quan tiêu hóa có thể bị viêm.
Chế độ ăn uống:	+ Các cơ quan tiêu hóa,	- Hoạt động tiêu hóa và hấp thụ kém hiệu quả.
+ Ăn uống không đúng cách	không hoạt động tiêu hóa	
+ Khẩu phần ăn không hợp lí	+ Dạ dày, ruột, gan, hoạt động tiêu hóa	- Dạ dày và ruột bị mệt mỏi, gan có thể bị xơ.
		- Hoạt động tiêu hóa và hấp thụ bị rối loạn hoặc kém hiệu quả

Bài tập 2 (trang 76 VBT Sinh học 8):

1. Thế nào là vệ sinh răng miệng đúng cách?
2. Thế nào là ăn uống hợp vệ sinh?
3. Tại sao ăn uống đúng cách lại giúp cho sự tiêu hóa được hiệu quả?

Trả lời:

1. Vệ sinh răng miệng đúng cách sau khi ăn để bảo vệ răng và các cơ quan khác trong khoang miệng.

2. Ăn uống hợp vệ sinh để tránh các tác nhân gây hại cho các cơ quan tiêu hóa.

- Ăn thức ăn nấu chín, uống nước đã đun sôi.

- Rau sống và các trái cây tươi cần được rửa sạch trước khi ăn.

- Không để thức ăn bị ôi thiu, không để ruồi nhặng... đậu vào thức ăn.

3. Ăn uống đúng cách giúp cho tiêu hóa có hiệu quả do:

- Ăn chậm nhai kỹ giúp thức ăn được nghiền nhỏ, thấm đều dịch tiêu hoá nên tiêu hoá được hiệu quả hơn.

- Ăn đúng giờ, đúng bữa thì sự tiết dịch tiêu hoá sẽ thuận lợi hơn, số lượng và chất lượng tiêu hoá cao hơn và sự tiêu hoá sẽ hiệu quả hơn.

- Ăn thức ăn hợp khẩu vị cũng như trong bầu không khí vui vẻ đều giúp sự tiết dịch tiêu hoá tốt hơn nên sự tiêu hoá sẽ hiệu quả.

- Sau khi ăn cần có thời gian nghỉ ngơi giúp cho hoạt động tiết dịch tiêu hoá, sự co bóp của dạ dày và ruột được tập trung nên sự tiêu hoá hiệu quả hơn.

Giải vở bài tập Sinh học 8 Bài 30: Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản trang 77

Bài tập (trang 77 VBT Sinh học 8): Cần các biện pháp bảo vệ cho hệ tiêu hóa như thế nào để tiêu hóa có hiệu quả?

Trả lời:

Các biện pháp bảo vệ cho hệ tiêu hóa:

- Ăn uống hợp vệ sinh.

- Ăn khẩu phần ăn hợp lí: đầy đủ chất dinh dưỡng, tránh cho cơ quan tiêu hóa phải làm việc quá sức.

- Ăn uống đúng cách: ăn chậm nhai kỹ, ăn đúng giờ, đúng bữa, hợp khẩu vị, sau khi ăn cần nghỉ ngơi để tiêu hóa có hiệu quả, tạo bầu không khí vui vẻ, thoải mái khi ăn.

- Vệ sinh răng miệng sau khi ăn.

Giải VBT Sinh học lớp 8 Bài 30: Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức trang 77, 78

Bài tập 1 (trang 77 VBT Sinh học 8): Thử nhớ lại xem trong quá trình sống của em từ nhỏ đã bị ảnh hưởng bởi những tác nhân có hại nào đối với hệ tiêu hóa và mức độ tác hại tới đâu rồi liệt kê vào bảng sau:

Trả lời:

Năm Tác nhân gây hại

Mức độ ảnh hưởng

Các sinh vật

Vi khuẩn

- Tạo nên môi trường làm hỏng men răng.

- Dạ dày và ruột bị viêm loét.

Giun, sán

- Các tuyến tiêu hóa bị viêm.

- Gây tắc ruột và ống dẫn mật.

Ăn uống không đúng cách

- Các cơ quan tiêu hóa có thể bị viêm.

- Hoạt động tiêu hóa và hấp thụ kém hiệu quả.

Chế độ ăn uống

- Dạ dày và ruột bị mệt mỏi, gan có thể bị

Khẩu phần ăn xơ.

không hợp lí

- Hoạt động tiêu hóa và hấp thụ bị rối loạn hoặc kém hiệu quả

Bài tập 2 (trang 77 VBT Sinh học 8): Trong các thói quen ăn uống khoa học, em đã có thói quen nào và chưa có thói quen nào?

Trả lời:

- Các thói quen ăn uống khoa học:

+ Ăn uống hợp vệ sinh.

+ Ăn uống đúng cách: ăn chậm nhai kỹ, ăn đúng giờ, đúng bữa, hợp khẩu vị, sau khi ăn cần nghỉ ngơi để tiêu hóa có hiệu quả, tạo bầu không khí vui vẻ, thoải mái khi ăn.

+ Vệ sinh răng miệng sau khi ăn.

- Các thói quen ăn uống chưa khoa học:

+ Ăn uống với khẩu phần ăn chưa hợp lí: quá nhiều thịt, trứng, cá mà thiếu rau.

+ Còn ăn nhanh, nhai chưa kỹ, ăn uống chưa đúng giờ, đúng bữa.

Bài tập 3 (trang 78 VBT Sinh học 8): Thử thiết lập kế hoạch để hình thành một thói quen ăn uống khoa học mà em chưa có.

Trả lời:

Để hình thành thói quen ăn uống khoa học:

- Lên kế hoạch thực hiện ăn uống lành mạnh.

- Thay đổi cách ăn uống:

+ Ăn theo lịch trình cố định hằng ngày.

+ Ăn bữa sáng giàu protein và chất xơ.

+ Dành ra ít nhất 20 phút để thưởng thức bữa ăn.

+ Ngừng ăn khi cảm thấy hết đói thay vì bụng no.

- Thay đổi thực phẩm:

+ Chọn nguồn protein ít béo.

+ Ăn từ năm đến chín phần trái cây và rau quả mỗi ngày.

+ Hạn chế thức ăn vặt chế biến sẵn.

+ Uống nhiều nước.

- Hoạt động tập luyện thể dục thể thao đều đặn, thường xuyên.

Bài tập 4 (trang 78 VBT Sinh học 8): Hãy đánh dấu × vào ô ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Trả lời:

Các tác nhân gây hại cho hệ tiêu hóa:

- a) Vi sinh vật gây bệnh.
- b) Ăn thức ăn quá cay, ăn không đúng cách.
- c) Các chất độc hại trong thức ăn.
- d) Gồm a và b.
- e) Cả a, b và c.

CLICK NGAY vào **TÀI VỀ** dưới đây để download giải VBT Sinh 8 **Bài 30: Vệ sinh tiêu hóa** ngắn gọn, hay nhất file pdf hoàn toàn miễn phí.