

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải vở bài tập Sinh học lớp 8 **Bài 34: Vitamin và muối khoáng** 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 34: Bài tập nhận thức kiến thức mới trang 89, 90*

**Bài tập 1 (trang 89 VBT Sinh học 8):** Đánh dấu × vào cho câu trả lời đúng nhất trong các câu sau:

**Trả lời:**

a) 1, 2, 4, 6; x b) 1, 3, 5, 6;

c) 1, 3, 4, 5; d) 1, 2, 4, 5;

**Bài tập 2 (trang 89 VBT Sinh học 8):** Nghiên cứu bảng 34 – 1 SGK, em hãy cho biết thực đơn trong bữa ăn cần được phối hợp như thế nào để cung cấp đủ vitamin cho cơ thể?

**Trả lời:**

Thực đơn trong bữa ăn cần phối hợp giữa thức ăn có nguồn gốc từ động vật (bơ, trứng, dầu gan cá...) và thực vật (rau, củ, quả...), cần thay đổi thực đơn giữa các bữa ăn thường xuyên để đảm bảo dinh dưỡng cho cơ thể.

**Bài tập 3 (trang 90 VBT Sinh học 8):**

1. Vì sao nói, nếu thiếu vitamin D trẻ em sẽ mắc bệnh còi xương?

2. Vì sao Nhà nước vận động nhân dân sử dụng muối iốt?

3. Trong khẩu phần ăn hằng ngày cần được cung cấp những loại thực phẩm nào và chế biến như thế nào để đảm bảo đủ vitamin và muối khoáng cho cơ thể?

**Trả lời:**

1. Thiếu vitamin D trẻ dễ mắc còi xương vì vitamin D cần cho sự trao đổi canxi và photpho.

2. Nhà nước vận động nhân dân sử dụng muối iốt vì đây là thành phần không thể thiếu của hoocmôn tuyến giáp, nếu thiếu sẽ gây bệnh bướu cổ.

3. Trong khẩu phần ăn, ta cần:

- Cung cấp đủ lượng prôtêin (thịt, cá, trứng, sữa...).
- Cung cấp đủ rau, hoa quả.
- Sử dụng muối với lượng đủ (đặc biệt là muối iốt).
- Trẻ em cần được tăng cường các thức ăn chứa nhiều canxi.
- Chế biến thức ăn hợp lý, phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn hàng ngày.

*Giải vở bài tập Sinh học 8 Bài 34: Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản trang 90*

**Bài tập (trang 90 VBT Sinh học 8):** Tìm những cụm từ thích hợp điền vào chỗ trống để hoàn thiện các câu sau:

**Trả lời:**

Vitamin và muối khoáng tuy không **cung cấp năng lượng** cho cơ thể, nhưng **không thể thiếu** trong khẩu phần ăn uống. Cần cung cấp cho cơ thể các loại **vitamin** và **muối khoáng** theo một tỉ lệ hợp lí bằng cách **phối hợp** các loại thức ăn trong **bữa ăn hàng ngày**.

*Giải VBT Sinh học lớp 8 Bài 34: Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức trang 91, 92*

**Bài tập 1 (trang 91 VBT Sinh học 8):** Vitamin có vai trò gì đối với hoạt động sinh lí của cơ thể?

**Trả lời:**

Vitamin không cung cấp năng lượng cho cơ thể nhưng không thể thiếu trong khẩu phần ăn uống. Vitamin tham gia cấu trúc của nhiều loại enzym khác nhau trong cơ thể. Thiếu vitamin sẽ dẫn đến rối loạn trong hoạt động sinh lí của cơ thể.

**Bài tập 2 (trang 91 VBT Sinh học 8):** Em hãy kể những điều em biết về các loại vitamin và vai trò của các loại vitamin đó.

**Trả lời:**

- Vitamin A có ở những hoa quả có màu đỏ: cà chua, gấc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể tác dụng làm mắt sáng, đẹp da.
- Vitamin D có ở ánh sáng mặt trời, trứng, sữa, dầu cá tác dụng giúp trẻ cao lớn.
- Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub> rất tốt cho phụ nữ mang thai.

**Bài tập 3 (trang 91 VBT Sinh học 8):** Hãy giải thích vì sao trong thời kì thuộc Pháp, đồng bào các dân tộc ở Việt Bắc và Tây Nguyên phải đốt cỏ tranh lấy tro để ăn.

**Trả lời:**

Trong tro của cỏ tranh có một số muối khoáng tuy không nhiều và chủ yếu là muối kali. Vì vậy, việc ăn tro cỏ tranh là biện pháp tạm thời giúp bổ sung một số muối khoáng cho đồng bào thời kì chiến tranh, chứ không thể thay thế hoàn toàn muối ăn hằng ngày.

**Bài tập 4 (trang 91 VBT Sinh học 8):** Vì sao cần bổ sung thức ăn giàu chất sắt cho các bà mẹ khi mang thai?

**Trả lời:**

Sắt là thành phần cấu tạo hêmôglôbin tạo hồng cầu và tham gia quá trình chuyển hóa. Vì vậy, bà mẹ mang thai cần được bổ sung chất sắt để thai phát triển tốt, người mẹ khỏe mạnh.

**Bài tập 5 (trang 91-92 VBT Sinh học 8):** Hãy lựa chọn các thông tin a, b, c, d... ở cột (B) rồi điền vào các thông tin tương ứng ở cột (A).

**Trả lời:**

1 - c 2 - g 3 - d 4 - e

5 - i 6 - a 7 - h 8 - b

**CLICK NGAY** vào **TẢI VỀ** dưới đây để download giải VBT Sinh 8 **Bài 34: Vitamin và muối khoáng** ngắn gọn, hay nhất file pdf hoàn toàn miễn phí.