

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải vở bài tập Sinh học lớp 8 **Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần** 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 36: Bài tập nhận thức kiến thức mới trang 97, 98

Bài tập 1 (trang 97 VBT Sinh học 8):

1. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em, người trưởng thành, người già khác nhau như thế nào? Vì sao có sự khác nhau đó?

2. Vì sao trẻ em bị suy dinh dưỡng ở những nước đang phát triển thường chiếm tỉ lệ cao?

3. Sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở mỗi cơ thể phụ thuộc những yếu tố nào?

Trả lời:

1. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em cao hơn người trưởng thành và ở người già thấp hơn vì:

- Trẻ em cần được cung cấp lượng dinh dưỡng cao, đặc biệt là protein cho cơ thể phát triển.

- Người trưởng thành nhu cầu dinh dưỡng để hoạt động, lao động.

- Người già nhu cầu thấp hơn vì sự vận động kém hơn.

2. Trẻ em bị suy dinh dưỡng ở những nước đang phát triển thường chiếm tỉ lệ cao vì chất lượng cuộc sống và dân trí ở những nước này còn thấp, vẫn còn thiếu thức ăn, nơi ở.

3. Sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào các yếu tố: độ tuổi, giới tính, hình thức lao động, trạng thái sinh lý của cơ thể.

- Giới tính: Nam có nhu cầu cao hơn nữ.

- Độ tuổi: Trẻ em có nhu cầu cao hơn người già.

- Hình thức lao động: Người lao động nặng có nhu cầu cao hơn vì tiêu tốn năng lượng nhiều.

- Trạng thái sinh lí của cơ thể: Người có kích thước lớn thì nhu cầu cao hơn, người bệnh mới khỏi cần cung cấp nhiều chất dinh dưỡng nhiều hơn để phục hồi sức khỏe.

Bài tập 2 (trang 97-98 VBT Sinh học 8):

1. Những loại thực phẩm nào giàu chất đường bột (gluxit)?

2. Những loại thực phẩm nào giàu chất béo (lipit)?

3. Những loại thực phẩm nào giàu chất đạm (prôtêin)?

4. Sự phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn có ý nghĩa gì?

Trả lời:

1. Những loại thực phẩm giàu chất đường bột (gluxit) là: gạo, ngô, khoai, sắn, lúa mạch, bánh mì, đậu xanh,...

2. Thực phẩm giàu chất béo (lipit) là: bơ, mỡ động vật, dầu thực vật,...

3. Những thực phẩm giàu chất đạm (prôtêin): thịt, cá, trứng, sữa,...

4. Sự phối hợp các loại thực phẩm trong bữa ăn có ý nghĩa: giúp cân bằng hàm lượng dinh dưỡng trong các bữa ăn, đảm bảo nhu cầu của cơ thể; ngoài ra, còn giúp chúng ta ăn ngon miệng hơn. Do đó, sự hấp thụ thức ăn của cơ thể cũng tốt hơn.

Bài tập 3 (trang 98 VBT Sinh học 8):

1. Khẩu phần ăn uống của người mới ốm khỏi có gì khác với người bình thường? Tại sao?

2. Vì sao trong khẩu phần ăn uống nên tăng cường rau, hoa quả tươi?

3. Để xây dựng một khẩu phần ăn uống hợp lí cần dựa trên những căn cứ nào?

Trả lời:

1. Khẩu phần ăn uống của người mới ốm khỏi cần phải bổ sung nhiều chất dinh dưỡng hơn người bình thường vì họ cần phải bổ sung nguồn năng lượng đã mất và để tăng sức đề kháng của cơ thể.

2. Trong khẩu phần ăn nên tăng cường rau xanh và hoa quả tươi vì chúng giúp ta bổ sung nước, chất xơ và vitamin (những chất cần thiết với hoạt động sống của con người).

3. Để xây dựng một khẩu phần ăn uống hợp lý, cần dựa trên những căn cứ:

- Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu của từng đối tượng.
- Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ, cung cấp đủ muối khoáng và vitamin.
- Đảm bảo cung cấp đủ nguồn năng lượng cho cơ thể.

Giải vở bài tập Sinh học 8 Bài 36: Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản

1. Nhu cầu dinh dưỡng của từng người phụ thuộc vào những yếu tố nào?

Nhu cầu dinh dưỡng của từng người không giống nhau và phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi, hình thức lao động và trạng thái sinh lí của cơ thể

2. Tại sao phải tính khẩu phần ăn uống hợp lí?

Cần cung cấp một khẩu phần ăn uống hợp lí để đảm bảo cho cơ thể sinh trưởng, phát triển và hoạt động bình thường

3. Nguyên tắc lập khẩu phần là gì?

- Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp nhu cầu cho từng đối tượng.
- Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ, cung cấp đủ muối khoáng và vitamin.
- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể.

Giải VBT Sinh học lớp 8 Bài 36: Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức trang 99, 100

Bài tập 1 (trang 99 VBT Sinh học 8): Vì sao nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy người? Cho một vài ví dụ.

Trả lời:

Nhu cầu năng lượng ở mỗi người không giống nhau, vì vậy nhu cầu chất dinh dưỡng của từng người cũng khác nhau phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi, trạng thái sinh lí của cơ thể và hình thức lao động.

VD: - Trẻ em nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn so với vận động viên thể thao.

- Người già nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn so với người trưởng thành.

Bài tập 2 (trang 99 VBT Sinh học 8): Thế nào là bữa ăn hợp lí, có chất lượng? Cần làm gì để nâng cao chất lượng bữa ăn trong gia đình?

Trả lời:

Bữa ăn hợp lí, có chất lượng là bữa ăn với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể với số lượng vừa đủ, không dư thừa.

Để nâng cao chất lượng bữa ăn cần :

- Xây dựng kinh tế gia đình phát triển để đáp ứng nhu cầu ăn uống của gia đình.

- Làm cho bữa ăn hấp dẫn, ngon miệng như:

+ Chế biến hợp khẩu vị.

+ Bàn ăn và bát đĩa sạch sẽ.

+ Bàn món ăn đẹp, hấp dẫn.

+ Tinh thần sáng khoái, vui vẻ.

Bài tập 3 (trang 99-100 VBT Sinh học 8): Hãy đánh dấu × vào ô ở đầu câu trả lời đúng.

Trả lời:

Những loại thức ăn sau đây, loại nào chứa nhiều:

1. Chất đường bột (gluxit)?

a) Ngô

b) Gạo

- c) Khoai
- d) Chỉ a và b
- x e) Chỉ a, b và c.

2.Chất béo (lipit)?

- a) Lạc
- b) Trứng gà
- c) Đỗ tương
- d) Gồm a và b
- x e) Gồm a và c.

3.Chất đạm (prôtêin)?

- a) Cá
- b) Thịt gà
- c) Rau
- x d) Chỉ a và b
- e) Cả a, b và c.

CLICK NGAY vào **TẢI VỀ** dưới đây để download giải VBT Sinh 8 **Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần** ngắn gọn, hay nhất file pdf hoàn toàn miễn phí.