

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải vở bài tập Sinh học lớp 8 **Bài 37: Thực hành: Tiêu chuẩn một khẩu phần cho trước** 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 37: Bài tập lí thuyết trang 100, 101*

**Bài tập 1 (trang 100 VBT Sinh học 8):** Khẩu phần là gì?

**Trả lời:**

Khẩu phần là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể mỗi ngày.

**Bài tập 2 (trang 101 VBT Sinh học 8):** Lập khẩu phần cần dựa vào những nguyên tắc nào?

**Trả lời:**

Nguyên tắc lập khẩu phần là:

- 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 vở bài tập Sinh học 8 Bài 37: Bài tập kĩ năng trang 101*

**Bài tập 1 (trang 101 VBT Sinh học 8):** Tính khẩu phần của một nữ sinh lớp 8 (số liệu trang 117 SGK).

**Trả lời:**

Khẩu phần của 1 nữ sinh lớp 8:

- Gạo tẻ: 400g = 1376Kcal
- Bánh mì: 65g = 162Kcal
- Đậu phụ: 75g = 71Kcal
- Thịt lợn ba chỉ: 100g = 260Kcal

- Sữa đặc có đường:  $15g = 50Kcal$
- Dưa cải muối:  $100g = 9,5Kcal$
- Cá chép:  $100g = 57,6Kcal$
- Rau muống:  $200g = 39Kcal$
- Đu đủ chín:  $100g = 31Kcal$
- Đường kính:  $15g = 60Kcal$
- Sữa su su:  $65g = 40,75Kcal$
- Chanh:  $20g = 3,45Kcal$
- Tổng cộng:  $2156,85Kcal$

**Bài tập 2 (trang 101 VBT Sinh học 8):** Tính khẩu phần cho bản thân và dự kiến thay đổi thể nào để có khẩu phần phù hợp.

**Trả lời:**

Ví dụ: Khẩu phần ăn của 1 nam sinh lớp 8 mỗi ngày cần khoảng 2500 Kcal

- Buổi sáng:
  - + Mì sợi:  $100g = 349Kcal$
  - + Thịt ba chỉ:  $50g = 130Kcal$
  - + 1 cốc sữa:  $20g = 66,6Kcal$
- Buổi trưa:
  - + Gạo tẻ:  $200g = 688Kcal$
  - + Đậu phụ:  $150g = 142Kcal$
  - + Rau:  $200g = 39Kcal$
  - + Gan lợn:  $100g = 116Kcal$
  - + Cà chua:  $10g = 38Kcal$

+ Đu đủ: 300g = 93Kcal

- Buổi tối:

+ Gạo tẻ: 150g = 516Kcal

+ Thịt các chép: 200g = 115,3Kcal

+ Dưa cải muối: 100g = 9,5Kcal

+ Rau cải bắp: 3g = 8,7Kcal

+ Chuối tiêu: 60g = 194Kcal

→ Vậy tổng 2505Kcal.

**CLICK NGAY** vào **TẢI VỀ** dưới đây để download giải VBT Sinh 8 **Bài 37: Thực hành: Tiêu chuẩn một khẩu phần cho trước** ngắn gọn, hay nhất file pdf hoàn toàn miễn phí.