

Hướng dẫn trả lời các **câu hỏi trang 102, 103 sách Tự nhiên xã hội lớp 3 CTST Bài 23: Thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tiêu hóa, tuần hoàn và thần kinh** đầy đủ và chính xác nhất, mời các em học sinh và phụ huynh cùng tham khảo

Giải Tự nhiên và xã hội CTST lớp 3 trang 102 Khởi động

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 102 Câu hỏi: Kể tên những thức ăn, đồ uống mà em đã sử dụng trong ngày.

Trả lời:

Thức ăn, đồ uống mà em đã sử dụng trong ngày: bánh mì, sữa, xúc xích, rau, thịt bò, canh rau cải.

Giải TNXH lớp 3 CTST trang 102 Nhận thức

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 102 Câu hỏi: Lựa chọn những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn và thần kinh trong các hình sau.

Giải thích sự lựa chọn của em.



Trả lời:

- Những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn và thần kinh trong các hình: Sữa chua, nước lọc, rau củ quả, thịt, cá, cơm.

- Vì các thức ăn, đồ uống này bổ sung nước và chất dinh dưỡng cho con người.

Giải Tự nhiên và xã hội Chân trời sáng tạo lớp 3 trang 102, 103 Vận dụng

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 102 Câu hỏi: Chia sẻ với bạn về thức ăn, đồ uống mà em thích theo gợi ý sau:

- Thức ăn, đồ uống đó là gì?

- Những thức ăn, đồ uống đó có lợi hay có hại cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh nếu sử dụng thường xuyên? Vì sao?

- Em cần thay đổi gì về việc sử dụng thức ăn, đồ uống đó?

Trả lời:

- Thức ăn, đồ uống đó là nước ép, rau củ quả luộc.

- Những thức ăn, đồ uống đó có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh nếu sử dụng thường xuyên. Vì chúng cung cấp vitamin và khoáng chất giúp cơ thể khỏe mạnh.

- Em cần thay đổi thói quen ăn rau củ quá nhiều mà không ăn thịt cá. Có thể dẫn đến thiếu chất đạm.

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 103 Câu hỏi:

- Lựa chọn và sắp xếp những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ thể vào các bữa ăn phù hợp trong ngày theo gợi ý dưới đây.

Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa tối
?	?	?
Cơm trắng	Bánh mì	Cháo thịt
Xôi	Xúc xích	Cá hấp
Canh cua rau mồng tơi	Canh cà rốt, khoai tây	Canh rau ngót
Rau muống luộc	Đưa chua muối	Gà rán
Chuối chín	Sữa chua	Sữa tươi
Nước ngọt có ga	Cà phê	Nước dưa hấu
Đậu phụ nhồi thịt	Thịt xào rau cải	Tôm hấp
Trứng chiên	Nem rán	Thịt lợn quay
Phở	Bánh cuốn	Bún

- Chia sẻ với bạn về sự lựa chọn của em.

Trả lời:

- Lựa chọn và sắp xếp những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ thể vào các bữa ăn phù hợp trong ngày:

Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa tối
Bánh mì, cháo thịt,	Cơm trắng; canh cua rau	Cơm trắng; cá hấp; canh cà

xôi, sữa tươi; trứng chiên; phở; bánh cuốn; bún.	mồng toi; canh rau ngọt; chuối chín; nước dừa hấu; tôm hấp; thịt lợn quay.	rôt, khoai tây; rau muống luộc; sữa chua; đậu phụ nhồi thịt; thịt xào rau củ.
--	--	---

- Học sinh chia sẻ với bạn về sự lựa chọn của em.

