

Hướng dẫn trả lời các **câu hỏi trang 99, 100, 101 sách Tự nhiên xã hội lớp 3 CD Bài 18: Thức ăn, đồ uống có lợi cho sức khỏe** đầy đủ và chính xác nhất, mời các em học sinh và phụ huynh cùng tham khảo

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 CD trang 99 Chỉ dẫn hoạt động

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 18 trang 99 Câu hỏi: Kể tên một số thức ăn, đồ uống mà bạn thích.

Trả lời:

- Thức ăn: Gà rán, sườn chua ngọt, thịt kho, rau xào,...
- Đồ uống: nước ép, sinh tố, nước uống có ga,...

1. Một số thức ăn, đồ uống có lợi

Giải Tự nhiên và xã hội CD lớp 3 trang 99 Quan sát

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 18 trang 99 Câu hỏi: Kể tên thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh trong hình dưới đây.



Trả lời:

Tên thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh trong hình:

- + Nước lọc, cam, súp lơ, cá hồi, cà rốt, sữa, đậu, bơ
- + Đậu đen, cà chua, thịt gà, lạc
- + Hàu, nước dừa, gạo, hạt sen, thịt bò, bí đỏ,
- + Chuối, khoai lang, sữa chua, đu đủ.

- Những thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan tiêu hóa là những thực phẩm trong vùng màu vàng (gồm nước lọc, nước cam ép, súp lơ, cá hồi, cà rốt, sữa, đậu, bơ) và những thực phẩm trong vùng màu cam (gồm chuối, khoai lang, sữa chua, đu đủ).

- Những thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan tuần hoàn và hệ thần kinh là những thực phẩm trong vùng màu vàng (gồm nước lọc, nước cam ép, súp lơ, cá hồi, cà rốt, sữa, đậu, bơ), những thực phẩm trong vùng màu hồng (gồm đậu đen, cà chua, thịt gà, lạc) và những thực phẩm trong vùng màu xanh da trời (gồm hàu, nước dừa, gạo, hạt sen, thịt bò và bí ngô).

Giải TNXH Cánh diều lớp 3 trang 100 Câu hỏi

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 18 trang 100 Câu hỏi: Kể thêm một số thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.

Trả lời:

- Một số thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan tiêu hóa: táo, rau thì là, hạt chia, ngũ cốc nguyên hạt, gừng, cá hồi, ...
- Một số thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan tuần hoàn: củ cải, quả óc chó, tỏi, quả lựu, nho, nghệ, trái cây họ cam quýt, trà xanh...
- Một số thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan thần kinh: socola đen, nghệ, cam, trứng, bông cải xanh, cá hồi, các loại hải sản,...

Em có biết?

Uống đủ nước giúp tiêu hoá thức ăn thuận lợi và tránh táo bón; tuần hoàn máu tốt hơn; hỗ trợ não hoạt động tốt, tăng cường trí nhớ.

2. Một số thức ăn, đồ uống không có lợi

Giải Tự nhiên xã hội 3 CD trang 100 Quan sát

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 18 trang 100 Câu hỏi: Nêu tên thức ăn, đồ uống không có lợi nếu thường xuyên sử dụng nhiều đối với các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.



Trả lời:

Tên thức ăn, đồ uống không có lợi nếu thường xuyên sử dụng nhiều đối với các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh:

1. Lạp xưởng
2. Đồ uống có ga

3. Thịt xiên
4. Giò
5. Gà chiên
6. Bánh kẹo
7. Khoai tây chiên
8. Đồ ăn nhanh

Giải TN&XH Cánh diều lớp 3 trang 101 Câu hỏi

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 18 trang 100 Câu hỏi: Kể thêm một số thức ăn, đồ uống không có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.

Trả lời:

- Các loại thức ăn dầu mỡ như: xiên que, bánh rán,...
- Thịt xông khói
- Thực phẩm đóng hộp
- Đồ ăn cay....

Em có biết?

Thường xuyên ăn các thức ăn chứa nhiều dầu, mỡ sẽ gây đầy bụng, khó tiêu hoá; làm tăng huyết áp;...

Thường xuyên ăn mặn sẽ có thể bị viêm loét dạ dày, gây suy tim và đột quỵ.

Uống nước ngọt nhiều sẽ dẫn tới đầy hơi, khó tiêu hoá, tăng lượng mỡ thừa và có nguy cơ mắc bệnh béo phì, các bệnh về tim mạch,...

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 CD trang 101 Câu hỏi**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 18 trang 101 Câu 1:**

Theo dõi việc ăn uống hằng ngày và trao đổi với bạn về thức ăn, đồ uống mà em:

- Thường xuyên sử dụng.
- Thỉnh thoảng sử dụng.
- Không sử dụng.

Trả lời:

- Thường xuyên sử dụng: Cơm, các loại rau, canh, thịt cá, nước lọc, nước ép trái cây, sữa, sinh tố hoa quả...
- Thỉnh thoảng sử dụng: Đồ uống có ga, bánh kẹo.
- Không sử dụng: Thịt xiên nướng, đồ uống có cồn.

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 18 trang 101 Câu 2: Em cần thay đổi thói quen ăn uống nào để có lợi cho sức khoẻ?

Trả lời:

Em cần thay đổi thói quen ăn bánh kẹo và đồ uống có cồn. Vì nó rất có hại cho sức khỏe. Nên ăn nhiều loại rau, trái cây, thịt cá, các loại hạt,...

Giải TNXH lớp 3 Cánh điều trang 101 Thực hành

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 18 trang 101 Câu hỏi: Em sẽ khuyên bạn như thế nào trong tình huống dưới đây?



Trả lời:

Em sẽ khuyên bạn không nên thường xuyên ăn bánh mì kẹp và uống nước ngọt. Vì các đồ ăn nhanh và nước ngọt rất có hại cho sức khỏe. Thay vào đó nên ăn nhiều loại trái cây, rau, thịt cá và các loại hạt,... và đặc biệt là uống nhiều nước.



Các bạn nhớ ăn nhiều loại rau, trái cây, thịt, cá, các loại hạt,...; uống đủ nước để có lợi cho sức khỏe nhé!