

Hướng dẫn trả lời các bài tập, câu hỏi trang 131, 132, 133, 134 Bài 31: Trao đổi nước và chất dinh dưỡng ở động vật bộ sách giáo khoa Khoa học tự nhiên 7 Kết nối tri thức chính xác nhất, mời các em học sinh và thầy cô tham khảo chi tiết dưới đây.

Câu hỏi trang 131 SGK TN&XH 7 KNTT tập 1

Mở đầu

Có bao giờ em tự hỏi chiếc bánh mì thơm ngon, hấp dẫn sẽ biến đổi như thế nào sau khi em ăn nó?

Hướng dẫn giải:

Trong bánh mì có chứa tinh bột (vỏ bánh mì), protein (thịt), vitamin, chất khoáng (các loại rau, củ có trong bánh mì),... sẽ được hệ tiêu hóa biến đổi thành những chất đơn giản để cơ thể có thể hấp thụ được.

Lời giải chi tiết:

Các chất dinh dưỡng trong bánh mì sẽ được biến đổi thành các chất đơn giản để cơ thể có thể hấp thụ được.

Câu hỏi trang 132 SGK TN&XH 7 KNTT tập 1

Câu hỏi

Quan sát Hình 31.1, hãy mô tả con đường thu nhận và tiêu hóa thức ăn trong ống tiêu hóa ở con người.



Hướng dẫn giải:

Quan sát hình 31.1 và mô tả con đường thu nhận và tiêu hóa thức ăn.

Lời giải chi tiết:

Thức ăn đi vào trong cơ thể người bằng miệng. Từ miệng, thức ăn được di chuyển đến các cơ quan khác nhau trong ống tiêu hoá, nhờ sự phối hợp giữa các cơ quan trong ống tiêu hoá và tuyến tiêu hoá (tuyến nước bọt, gan, túi mật và tụy) mà thức ăn được biến đổi thành các chất dinh dưỡng để cơ thể hấp thụ vào máu và cung cấp cho các cơ quan. Các chất thải được thải ra khỏi cơ thể qua hậu môn dưới dạng phân.

Câu hỏi trang 133 SGK TN&XH 7 KNTT tập 1

Hoạt động

Đọc thông tin trên và thảo luận để trả lời các câu hỏi sau:

Câu 1: Em có thể bổ sung nước cho cơ thể bằng những cách nào?

Câu 2: Quan sát Hình 31.3 và 31.4, cho biết nước đào thải ra khỏi cơ thể như thế nào?

Câu 3: Theo khuyến nghị năm 2012 của Viện Dinh dưỡng Quốc gia, trẻ em ở tuổi vị thành niên cần 40ml nước/1kg thể trọng mỗi ngày. Dựa vào khuyến nghị này, hãy tính lượng nước cần uống mỗi ngày của bản thân để đảm bảo nhu cầu nước cho cơ thể.

Hướng dẫn giải:

Đọc các thông tin, quan sát hình ảnh và đưa ra câu trả lời.

Lời giải chi tiết:

Câu 1: Chúng ta bổ sung nước cho cơ thể qua:

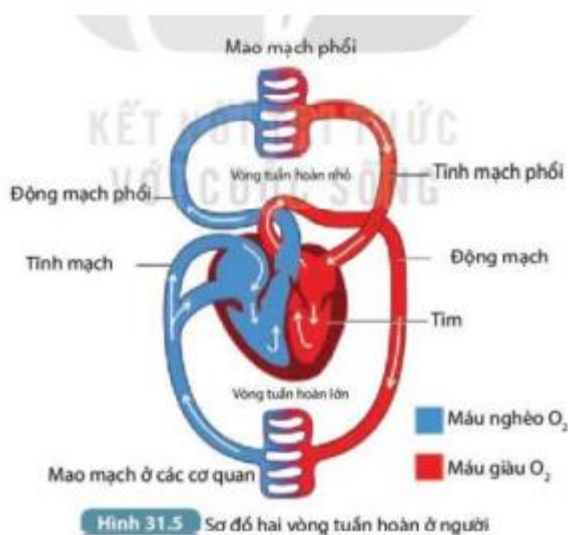
- Uống nước trực tiếp.
- Ăn các loại thực phẩm nhiều nước như dưa hấu, dưa, rau xanh,....

Câu 2: Nước đào thải ra khỏi cơ thể qua sự tiết mồ hôi và qua quá trình lọc máu để tạo ra nước tiểu.

Câu 3: Em có thể tính lượng nước cần uống của bản thân bằng cách lấy khối lượng của bản thân x 40ml/kg.

Câu hỏi

Đọc thông tin ở mục III kết hợp với quan sát Hình 31.5, mô tả con đường vận chuyển các chất ở động vật và người.



Hình 31.5 Sơ đồ hai vòng tuần hoàn ở người

Hướng dẫn giải:

Quá trình vận chuyển các chất trong hệ tuần hoàn ở người thông qua vòng tuần hoàn phổi (vòng tuần hoàn nhỏ) và vòng tuần hoàn các cơ quan (vòng tuần hoàn lớn).

Lời giải chi tiết:

Quá trình vận chuyển các chất trong hệ tuần hoàn ở người thông qua vòng nhỏ và vòng tuần hoàn lớn.

- Vòng tuần hoàn lớn vận chuyển máu mang chất dinh dưỡng và oxygen từ tâm thất trái theo động mạch đi tới các cơ quan của cơ thể, ở đây diễn ra quá trình trao đổi chất. Chất thải theo máu tới các cơ quan bài tiết rồi thải ra ngoài. Khí carbon dioxide từ các cơ quan của cơ thể theo tĩnh mạch đổ vào tâm nhĩ phải.

- Vòng tuần hoàn nhỏ vận chuyển máu mang khí carbon dioxide từ tâm thất phải theo động mạch phổi đi tới phổi, ở đây diễn ra quá trình trao đổi khí. Máu giàu oxygen theo tĩnh mạch phổi đổ vào tâm nhĩ trái.

Câu hỏi trang 134 SGK TN&XH 7 KNTT tập 1

Hoạt động

Liên hệ các kiến thức đã học và thảo luận nhóm, trả lời các câu hỏi sau:

Câu 1: Giải thích vì sao chúng ta nên ăn đa dạng các loại thức ăn mà không nên chỉ ăn một loại thức ăn dù loại thức ăn đó rất bổ dưỡng?

Câu 2: Xây dựng thực đơn cho một bữa ăn trong một ngày để đảm bảo chế độ ăn cân đối và đầy đủ dinh dưỡng.

Hướng dẫn giải:

Chế độ dinh dưỡng đủ chất và đủ lượng giúp cung cấp đầy đủ các chất, năng lượng theo nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

Lời giải chi tiết:

Câu 1: Ta nên ăn đa dạng các loại thức ăn mà không nên chỉ ăn một loại thức ăn dù loại thức ăn đó rất bổ dưỡng vì trong mỗi loại thức ăn có những chất dinh dưỡng khác nhau, do đó phối hợp thức ăn sẽ giúp chúng ta được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của con người.

Câu 2: Em có thể xây dựng bữa ăn gồm đầy đủ các chất: protein (thịt, trứng, cá, sữa,...); tinh bột (cơm, bánh mì, các loại hạt ngũ cốc khác,...); lipit (mỡ động vật, mỡ thực vật, bơ,...); vitamin và chất xơ (rau, củ, quả).

Hoạt động

Thảo luận với bạn và hoàn thành nội dung theo mẫu Bảng 31.1

Bảng 31.1

Hoạt động giữ vệ sinh trong ăn uống	Tác dụng
Vệ sinh răng miệng đúng cách sau khi ăn	Giúp bảo vệ răng, tránh sâu răng
Ăn chín, uống sôi	?
Rửa tay trước khi ăn	?
Tạo không khí thoải mái khi ăn	?
Thức ăn chứa đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng	?

Hướng dẫn giải:

Đọc thông tin trong SGK kết hợp thảo luận nhóm để trả lời.

Lời giải chi tiết:

Hoạt động giữ vệ sinh trong ăn uống	Tác dụng
Vệ sinh răng miệng đúng cách sau bữa ăn	Giúp bảo vệ răng miệng, tránh sâu răng
Ăn chín, uống sôi	Loại bỏ các vi khuẩn gây hại trên thức ăn → tránh nhiễm khuẩn đường tiêu hóa
Rửa tay trước khi ăn	Tránh nhiễm giun sán và vi khuẩn gây hại cho đường tiêu hóa
Tạo không khí thoải mái khi ăn	Nâng cao hiệu suất tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng từ thức ăn
Thức ăn chứa đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng	Cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể