



HƯỚNG DẪN GIẢI BÀI 1,2 TRANG 114 SGK SINH 8: TIÊU CHUẨN ĂN UỐNG – NGUYÊN TẮC LẬP KHẨU PHẦN ĂN

Tóm tắt lý thuyết và Giải bài 1,2 trang 114 SGK Sinh 8: Tiêu chuẩn ăn uống – Nguyên tắc lập khẩu phần ăn.

A. Tóm Tắt Lý Thuyết: Tiêu chuẩn ăn uống – Nguyên tắc lập khẩu phần ăn

Nhu cầu dinh dưỡng của từng người không giống nhau và phụ thuộc nhiều vào giới tính, lứa tuổi, hình thức lao động và trạng thái sinh lí của cơ thể. Cần cung cấp một khẩu phần ăn uống hợp lí (dựa vào thành phần và giá trị dinh dưỡng của thức ăn) để đảm bảo cho cơ thể sinh trưởng, phát triển và hoạt động bình thường. Nguyên tắc lập khẩu phần là: Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp 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 năng lượng cho cơ thể.

B. Hướng dẫn giải bài tập SGK trang 114 Sinh Học lớp 8: Tiêu chuẩn ăn uống – Nguyên tắc lập khẩu phần ăn

Bài 1: (trang 114 SGK Sinh 8)

Vì sao nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy người? Cho một vài ví dụ cụ thể.

Đáp án và hướng dẫn giải bài 1:

Nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ em cao hơn người trưởng thành (đặc biệt là protein) cần được tích lũy cho cơ thể phát triển.

Người già nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn vì hoạt động của cơ thể thấp.

Bài 2: (trang 114 SGK Sinh 8)

Thế nào là bữa ăn hợp lí, có chất lượng ? Cần làm gì để nâng cao chất lượng bữa ăn trong gia đình ?

Đáp án và hướng dẫn giải bài 2:

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, ăn ngon miệng bằng cách :
 - + Chế biến hợp khẩu vị.
 - + Bàn ăn và bát đĩa sạch.
 - + Bày món ăn đẹp, hấp dẫn.
 - + Tinh thần sáng khoái, vui vẻ.



Website **Hoc247.vn** cung cấp một môi trường **học trực tuyến** sinh động, nhiều **tiện ích thông minh**, nội dung bài giảng được biên soạn công phu và giảng dạy bởi những **giáo viên nhiều năm kinh nghiệm, giỏi về kiến thức chuyên môn lẫn kỹ năng sư phạm** đến từ các trường Đại học và các trường chuyên danh tiếng.

I. Luyện Thi Online

Học mọi lúc, mọi nơi, mọi thiết bị – Tiết kiệm 90%

- Luyện thi ĐH, THPT QG với đội ngũ **GV Giỏi, Kinh nghiệm** từ các Trường ĐH và THPT danh tiếng.
- **H2** khóa **nền tảng kiến thức** luyện thi 6 môn: Toán, Ngữ Văn, Tiếng Anh, Vật Lý, Hóa Học và Sinh Học.
- **H99** khóa **kỹ năng làm bài và luyện đề** thi thử: Toán, Tiếng Anh, Tự Nhiên, Ngữ Văn+ Xã Hội.

II. Lớp Học Ảo VCLASS

Học Online như Học ở lớp Offline

- Mang lớp học **đến tận nhà**, phụ huynh không phải **đưa đón con** và có thể học cùng con.
- Lớp học qua mạng, **tương tác trực tiếp** với giáo viên, huấn luyện viên.
- Học phí **tiết kiệm**, lịch học **linh hoạt**, thoải mái lựa chọn.
- Mỗi lớp **chỉ từ 5 đến 10 HS** giúp tương tác dễ dàng, được hỗ trợ kịp thời và đảm bảo chất lượng học tập.

Các chương trình VCLASS:

- **Bồi dưỡng HSG Toán:** Bồi dưỡng 6 phân môn **Đại Số, Số Học, Giải Tích, Hình Học và Tổ Hợp** dành cho học sinh các khối lớp 10, 11, 12. Đội ngũ Giảng Viên giàu kinh nghiệm: *TS. Lê Bá Khánh Trình, TS. Trần Nam Dũng, TS. Phạm Sỹ Nam, TS. Lưu Bá Thắng, Thầy Lê Phúc Lữ, Thầy Võ Quốc Bá Cẩn* cùng đội HLV đạt thành tích cao HSG Quốc Gia.
- **Luyện thi vào lớp 10 chuyên Toán:** Ôn thi **HSG lớp 9** và **luyện thi vào lớp 10 chuyên Toán** các trường *PTNK, Chuyên HCM (LHP-TĐN-NTH-GĐ), Chuyên Phan Bội Châu Nghệ An* và các trường Chuyên khác cùng *TS. Trần Nam Dũng, TS. Phạm Sỹ Nam, TS. Trịnh Thanh Đèo và Thầy Nguyễn Đức Tấn*.
- **Học Toán Nâng Cao/Toán Chuyên/Toán Tiếng Anh:** Cung cấp chương trình VClass Toán Nâng Cao, Toán Chuyên và Toán Tiếng Anh dành cho các em HS THCS lớp 6, 7, 8, 9.

III. Uber Toán Học

Học Toán Gia Sư 1 Kèm 1 Online

- Gia sư Toán giỏi đến từ ĐHSP, KHTN, BK, Ngoại Thương, Du học Sinh, Giáo viên Toán và Giảng viên ĐH. Day kèm Toán mọi cấp độ từ Tiểu học đến ĐH hay các chương trình Toán Tiếng Anh, Tú tài quốc tế IB,...
- Học sinh có thể lựa chọn bất kỳ GV nào mình yêu thích, có thành tích, chuyên môn giỏi và phù hợp nhất.
- Nguồn học liệu có kiểm duyệt giúp HS và PH có thể đánh giá năng lực khách quan qua các bài kiểm tra độc lập.
- Tiết kiệm chi phí và thời gian học linh động hơn giải pháp mời gia sư đến nhà.