

Trả lời câu hỏi trang 16 SGK Khoa học 4

Câu hỏi

Tại sao chúng ta nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn.

Trả lời

Vì không một loại thức ăn nào có thể cung cấp đủ các chất cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể. Tuy nhiên chỉ cần thiếu một loại chất cần thiết cũng đủ gây ra những hậu quả cho cơ thể (Suy giảm miễn dịch, bệnh,...). Vậy nên cần phối hợp nhiều nguồn thức ăn để có sức khỏe tốt. Đồng thời thay đổi món thường xuyên để tránh nhàm chán.