

Trả lời câu hỏi trang 17 SGK Khoa học 4

Câu hỏi

Nhóm thức ăn nào cần ăn đủ, ăn vừa phải hoặc ăn có mức độ?

Thức ăn nào chỉ nên ăn ít hoặc ăn hạn chế.

Trả lời

- Thức ăn cần ăn đủ: Các loại hoa quả (dứa, xoài, mít,...), các loại rau củ, các loại lương thực (gạo, ngô, khoai,...).
- Thức ăn cần ăn vừa phải: Thịt, sữa, cá, tôm, đậu phụ,...
- Thức ăn cần ăn có mức độ: Dầu mỡ, vừng, lạc, dứa.
- Thức ăn ít: Đường.
- Thức ăn cần hạn chế: Muối.