

## Trả lời câu hỏi trang 19 SGK Khoa học 4

**Câu hỏi 1:** Tại sao chúng ta nên ăn cá trong các bữa ăn?

**Trả lời**

Đạm do cá cung cấp dễ tiêu hơn các loại đạm do gia cầm và gia súc cung cấp (khắc phục được một phần nhược điểm của đạm thực vật). Vì thế nên ta nên ăn cá trong các bữa ăn.

**Câu hỏi 2:** Thi kể tên một số món ăn vừa cung cấp đạm động vật, vừa cung cấp đạm thực vật.

**Trả lời**

Một số món ăn: Canh cua, thịt xào đậu cô ve, đậu phụ nhồi thịt, thịt bò xào rau, khổ qua nhồi thịt,...