

Trả lời câu hỏi trang 38 SGK Khoa học 4

Câu hỏi 1

Trong quá trình sống, con người lấy những gì từ môi trường và thải ra môi trường những gì?

Trả lời

Trong quá trình sống, con người lấy thức ăn, nước uống, không khí và thải ra môi trường các chất thừa, cặn bã (mồ hôi, nước tiểu, phân,...).

Câu hỏi 2

Kể tên các nhóm chất dinh dưỡng mà cơ thể cần được cung cấp đầy đủ và thường xuyên.

Trả lời

Các nhóm chất dinh dưỡng mà cơ thể cần được cung cấp đầy đủ và thường xuyên là: Chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin, chất khoáng, chất xơ.

Câu hỏi 3

Kể tên và nêu cách phòng tránh một số bệnh do thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng và bệnh lây qua đường tiêu hoá.

Trả lời

- Một số bệnh do thiếu chất dinh dưỡng: Còi xương, chậm phát triển cơ thể và trí tuệ, bướu cổ, chảy máu chân răng (thiếu vitamin C), quáng gà (vitamin A),...
- Cách phòng tránh bệnh do thiếu chất dinh dưỡng: Cần ăn uống hợp lý để cơ thể đủ những chất cần thiết, theo dõi cơ thể thường xuyên để sớm phát hiện để chữa trị cho phù hợp.
- Một số bệnh do thừa chất dinh dưỡng: Béo phì dẫn đến nhiều bệnh như tim mạch, huyết áp cao,...
- Cách phòng tránh bệnh do thừa chất dinh dưỡng: Ăn uống điều độ, tập thể dục thường xuyên.