

## BÀI 3 TRANG 99 SGK SINH 8

### | GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8 |

#### Đề bài

Thử thiết lập kế hoạch để hình thành một thói quen ăn uống khoa học mà em chưa có.

» Ôn tập [Bài 2 trang 99 sgk Sinh 8](#)

#### *HƯỚNG DẪN GIẢI*

Để hình thành thói quen ăn uống khoa học

- Sẵn sàng cải thiện thói quen ăn uống:

+ Tham khảo ý kiến của bác sỹ và chuyên gia dinh dưỡng.

+ Ghi nhật kí ăn uống để biết tình trạng hiện tại của mình với chế độ ăn uống, biết những điểm yếu của bản thân.

+ Lên kế hoạch thực hiện ăn uống lành mạnh.

+ Tìm bạn bè và người thân để nhờ sự giúp đỡ và động viên.

- Thay đổi cách ăn uống:

+ Ăn theo lịch trình cố định hằng ngày.

+ Ăn bữa sáng giàu protein và chất xơ.

+ Dành ra ít nhất 20 phút để thưởng thức bữa ăn.

+ Ngừng ăn khi cảm thấy hết đói thay vì bụng no.

- Thay đổi thực phẩm:

+ Chọn nguồn protein ít béo.

+ Ăn từ năm đến chín phần trái cây và rau quả mỗi ngày.

+ Hạn chế thức ăn vặt chế biến sẵn.

+ Uống nhiều nước.

+ Hoạt động tập luyện thể dục thể thao đều đặn, thường xuyên.

-----

» Để hình thành thói quen ăn uống khoa học giúp chế tiêu hóa hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt, mời các em học sinh xem ngay đáp án các bài tập [Chương 5. Tiêu hóa](#) - sgk Sinh 8 và hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác, mời các em học sinh click theo đường link tại [doctailieu.com](http://doctailieu.com)