

CÔNG NGHỆ LỚP 6 – BÀI 2 TRANG 108

Câu hỏi

Tại sao phải cân bằng chất dinh dưỡng trong bữa ăn?

Lời giải bài 2 trang 108 Sách giáo khoa Công nghệ lớp 6

Cần phải chọn đủ thực phẩm của 4 nhóm thức ăn để tạo thành một bữa ăn hoàn chỉnh, cân bằng chất dinh dưỡng chung.

Tránh tình trạng thừa chất ,và thiếu chất trong các bữa ăn trong gia đình một thời gian dài, sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe như con người: béo phì - thừa lipid, còi xương - thiếu canxi, bứu cổ - thiếu/thừa iot...

Để các em học sinh lớp 6 học tốt môn [Công nghệ 6](#), doctailieu.com đã tổng hợp lời [giải bài tập SGK Công nghệ lớp 6](#) cho các em để giúp các em hiểu bài và ôn luyện bài được tốt hơn. Chúc các em học tốt môn học ý nghĩa này.