

BÀI 15: MỘT SỐ LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM

Bài 15.4 trang 25 sách bài tập KHTN 6 – Kết nối tri thức với cuộc sống

Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào những yếu tố nào?

Phương pháp

Nhiều yếu tố như độ tuổi, giới tính, nghề nghiệp, hoạt động thể lực,...

Lời giải chi tiết

- Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào nhiều yếu tố như:

+ Độ tuổi: người già và trẻ từ 11-17 tuổi nên ăn thực phẩm giàu calcium

+ Giới tính: nữ thường cần ít chất đạm hơn nam

+ Nghề nghiệp, hoạt động thể lực: những người vận động nhiều cần bổ sung nhiều đạm và carbohydrate hơn