

BÀI 14: MỘT SỐ LƯỢNG THỰC – THỰC PHẨM**Câu 14.6 – Trang 45 Sách bài tập KHTN 6 – Chân trời sáng tạo**

Khẩu phần ăn có ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe và sự phát triển của cơ thể con người. Hãy cho biết:

- Khẩu phần ăn đầy đủ phải bao gồm những chất dinh dưỡng nào.
- Để xây dựng khẩu phần ăn hợp lí, ta cần dựa vào những căn cứ nào.

Phương pháp

- Khẩu phần ăn phải đầy đủ các chất dinh dưỡng
- Đầy đủ, đối tượng, nhu cầu

Lời giải chi tiết

- Khẩu phần ăn đầy đủ phải có đủ các chất dinh dưỡng: protein, lipid, carbohydrate, vitamin và chất khoáng.
- Khẩu phần ăn hợp lí là khẩu phần ăn:
 - Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với từng đối tượng.
 - Đảm bảo đủ các thành phần dinh dưỡng hữu cơ, vitamin, muối khoáng.
 - Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho nhu cầu của cơ thể.