HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

MÔN : SINH HỌC 8 (Năm học : 2019- 2020)

1.Khẩu phần là gì ? Nêu nguyên tắc lập khẩu phần ?

2.Thế nào là bửa ăn hợp lí có chất lượng ? Cần làm gì để nâng cao chất lượng bữa ăn trong gia đình ?

3.Các sản phẩm thải chủ yếu của cơ thể là gì ? Việc bài tiết chúng do các cơ quan nào đảm nhận ?

4.Hệ bài tiết nước tiểu có cấu tạo như thế nào ?

ĐÁP ÁN

1.Khẩu phần là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong 1 ngày.

Nguyên tắc lập khẩu phần

-Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp nhu cầu của từng đối tượng.

-Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ , cung cấp đủ muối khoáng và vitamin.

-Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể.

2.Bửa ăn hợp lí có chất lượng là bửa ăn :

-Đảm bảo đủ thành phần dinh dưỡng, vitamin, muối khoáng.

-Có sự phối hợp đảm bảo cân đối tỉ lệ các thành phần thức ăn.

+Để nâng cao chất lượng bữa ăn cần :

-Làm cho bửa ăn hấp dẫn bằng cách :

+Chế biến hợp khẩu vị

+Bửa ăn và bát đũa sạch

+Bày món ăn đẹp, hấp dẫn.

+Tinh thần sảng khoái , vui vẻ.

-Xây dựng kinh tế gia đình phát triển để đáp ứng nhu cấu ăn uống của gia đình.

3.Các sản phẩm thải chủ yếu của cơ thể là : CO2, mồ hôi và nước tiểu.

\*Các cơ quan bài tiết các sản phẩm :

-Hệ hô hấp thải loại CO2.

-Da thải loại mồ hôi

-Hệ bài tiết nước tiểu thải loại nước tiểu.

4.Hệ bài tiết nước tiểu : gồm thận, ống dẫn nước tiếu, bóng đái và ống đái.

Thận gồm 2 quả với khoảng 2 triệu có các đơn vị chức năng để lọc máu và hình thành nước tiểu.

 Giáo viên bộ môn

 Nguyễn Thị Phượng