

Lời mở đầu

Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta bắt gặp rất nhiều loại đơn vị đo lường. Khi ăn, có thể chúng ta sẽ thấy đơn vị năng lượng **Jun**; khi đọc sách, viết chữ, chúng ta sẽ thấy các đơn vị như **trang, số trang giấy** hay **point**; khi mua quần áo, giày dép, ta còn thấy rất nhiều đơn vị đo kích cỡ.

Đơn vị đo lường hiện diện ở khắp mọi nơi. Khi hiểu về chúng, bạn sẽ thấy chúng là một phần không thể thiếu, giúp cho cuộc sống của ta trở nên thuận tiện hơn rất nhiều.

Ví dụ, bạn Jun – hướng dẫn viên nhỏ trong cuốn sách này có thể đưa chúng ta đi khám phá **năng lượng** của thực phẩm, qua đó cho ta biết phải vận động bao nhiêu mới tiêu hao hết năng lượng sản sinh từ một chiếc đùi gà, giữ cho **cơ thể khỏe mạnh**, săn chắc hơn và ta không phải buồn rầu vì béo phì nữa. Biết về kích cỡ quần áo, giày dép giúp ta đi mua sắm nhanh hơn, chọn lựa chính xác sản phẩm phù hợp với mình, thậm chí là có thể chọn quần áo vừa vặn cho bố mẹ nữa đấy!

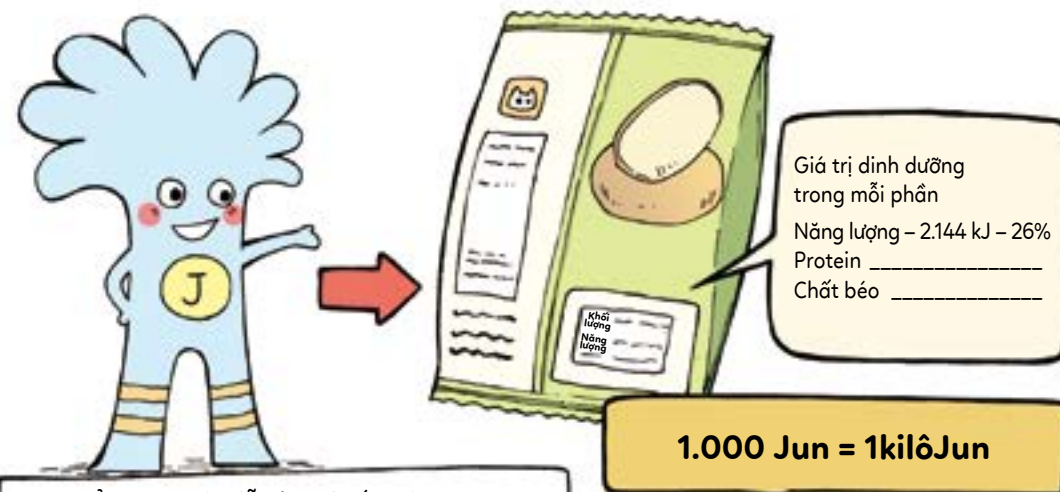
Hãy xuất phát với bạn Jun nhé! Cùng đi khám phá những đơn vị đo lường có mặt ở khắp mọi nơi xung quanh mình, để chúng trở thành trợ thủ đắc lực của chúng ta thôi nào!



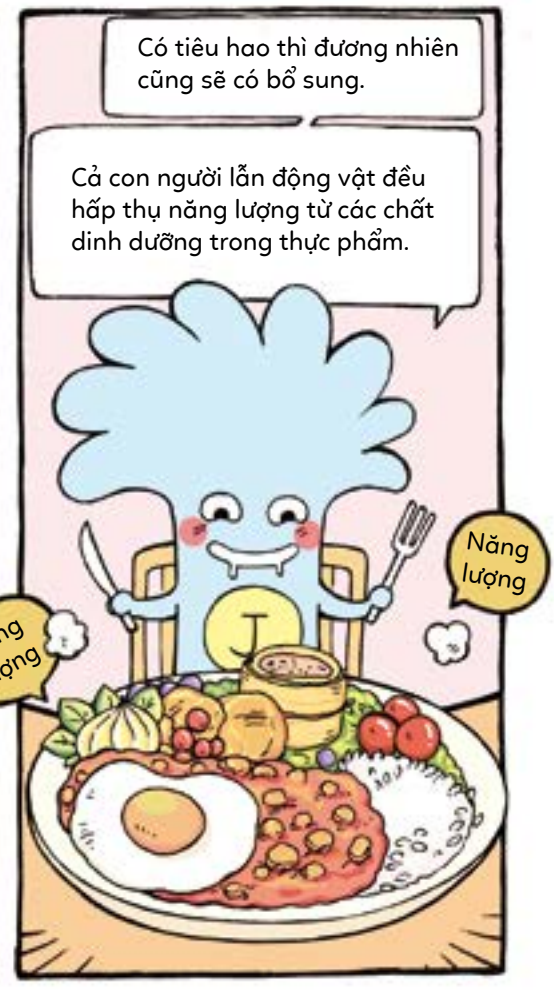
MỤC LỤC

- 4 1 Jun (J) nghĩa là gì?
- 8 Kích cỡ quần áo là gì?
- 12 Kích cỡ giày dép là gì?
- 14 Cỡ chữ 1 point là bao nhiêu?
- 17 Đơn vị đo huyết áp là gì?
- 19 Vôn (V) là gì?
- 21 Khổ giấy và số trang giấy là gì?
- 23 Có bao nhiêu đơn vị liên quan đến giấy?
- 26 Đơn vị đo bức xạ là gì?
- 28 Bảng quy đổi đơn vị
- 29 Giới thiệu nhân vật

1 Jun (J) nghĩa là gì?



Để mọi người dễ nhận biết mức năng lượng chứa trong thực phẩm, trên bao bì mỗi sản phẩm đều ghi rõ các chỉ số về năng lượng.





3.200 kJ

Năng lượng trong một hạt lạc vào khoảng 3.200 Jun. Ăn một hạt lạc tức là nạp vào cơ thể rất nhiều năng lượng đó!

Đừng lo, bạn còn có thể biểu thị bằng đơn vị kilôJun (kJ).



Chúng ta quen dùng đơn vị calo (cal) cho thực phẩm, và đây là công thức quy đổi giữa calo và Jun: 1 kcal = 4.186 kJ; 1 kJ = 0,239 kcal.

Khi hiểu biết về năng lượng chứa trong thực phẩm, bạn sẽ có thể kiểm soát cân nặng bằng phương pháp khoa học.



1 bát mì trứng cà chua - khoảng 2.050 kJ

100 g cơm trắng - khoảng 220 kJ

1 quả trứng gà luộc - khoảng 220 kJ

250 ml sữa bò - 682 kJ

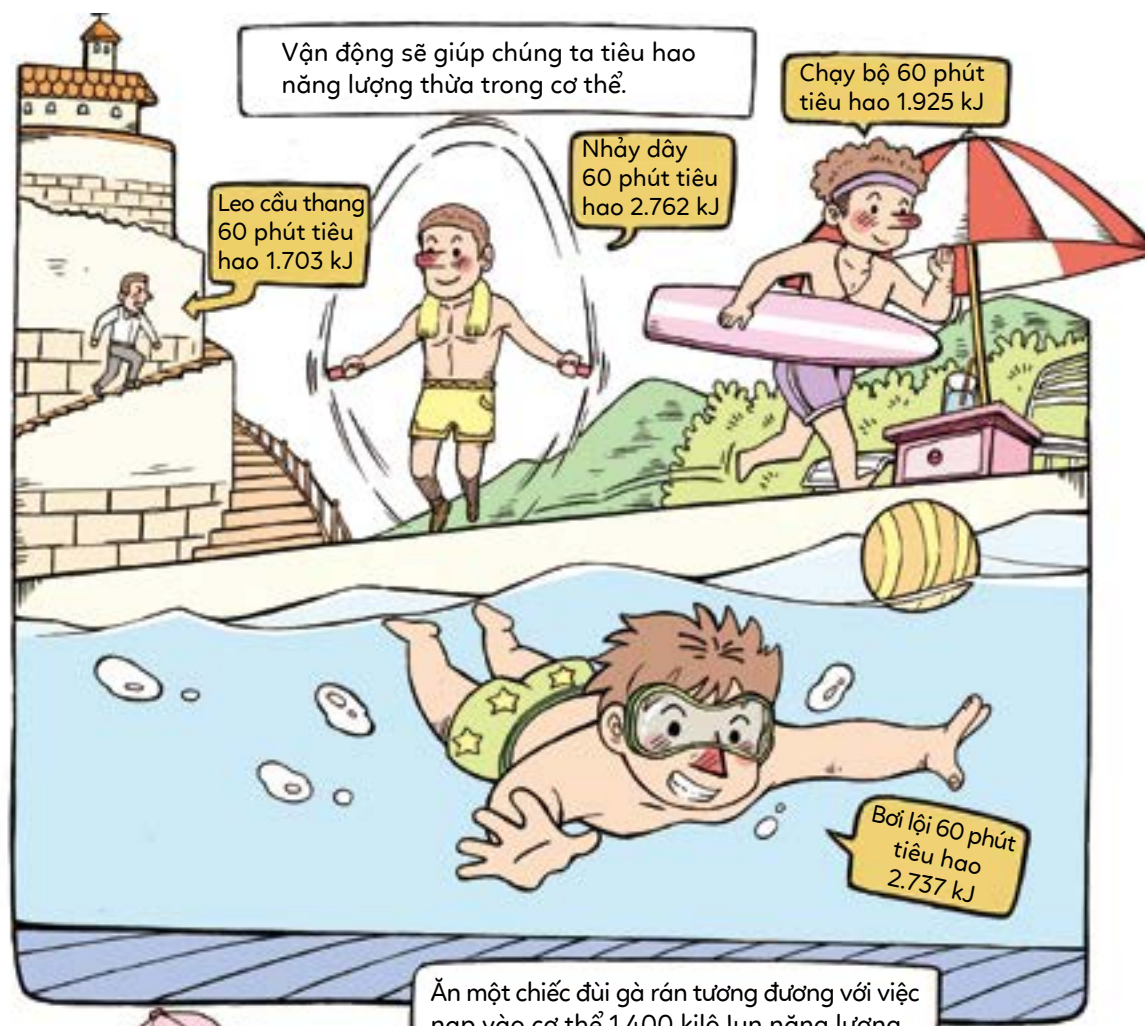
1 quả trứng gà rán - 2.050 kJ

1 quả chuối - 680 kJ

1 bánh bao chay - khoảng 470 kJ

1 quả táo - khoảng 350 kJ

1 quả quýt - khoảng 280 kJ



Vận động sẽ giúp chúng ta tiêu hao năng lượng thừa trong cơ thể.

Chạy bộ 60 phút tiêu hao 1.925 kJ

Nhảy dây 60 phút tiêu hao 2.762 kJ

Leo cầu thang 60 phút tiêu hao 1.703 kJ

Bơi lội 60 phút tiêu hao 2.737 kJ

Ăn một chiếc đùi gà rán tương đương với việc nạp vào cơ thể 1.400 kilôJun năng lượng.



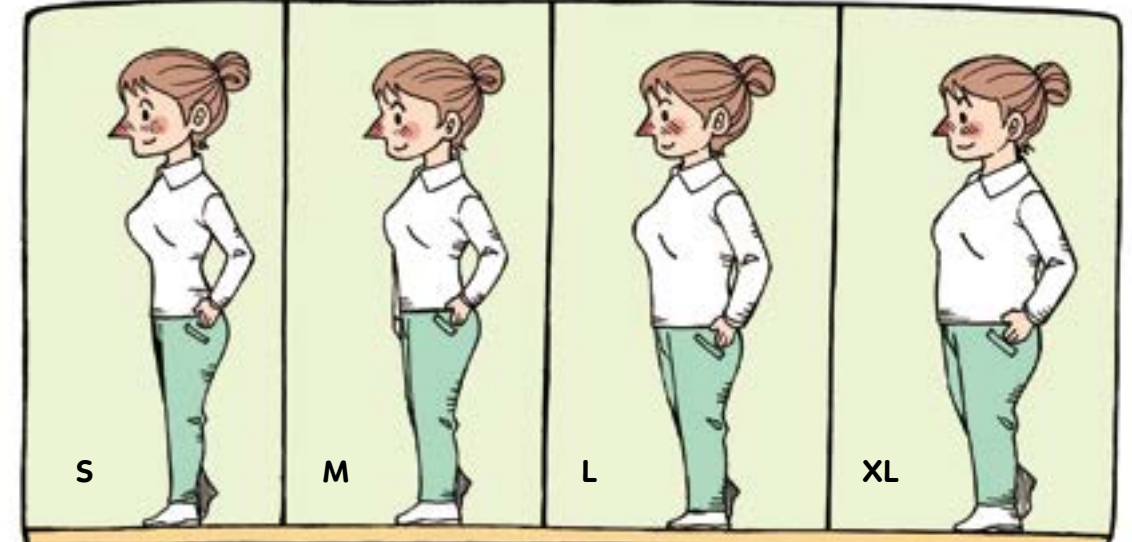
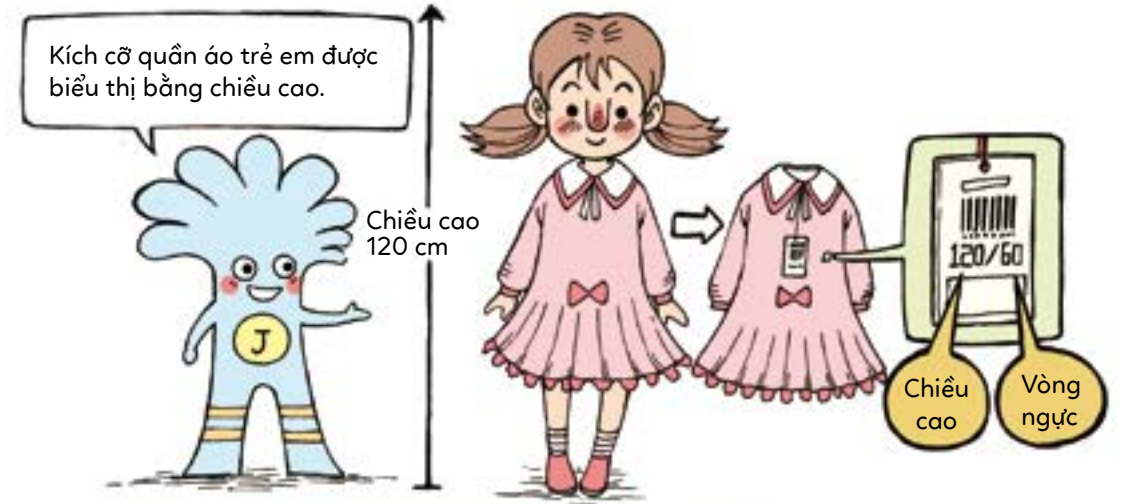
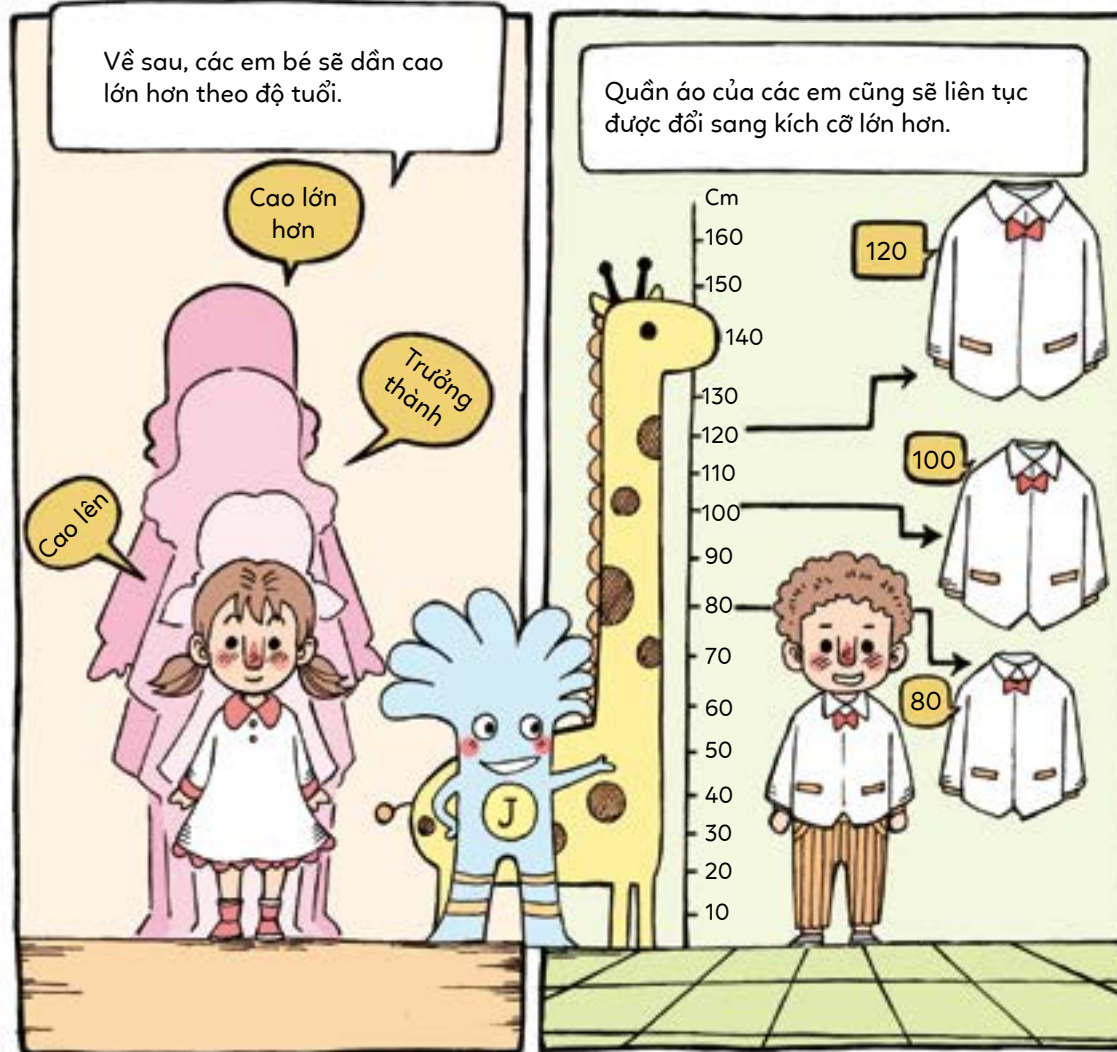
50 phút

1.400 kJ

Bạn phải chạy bộ những 50 phút mới tiêu hao hết số năng lượng này.



Kích cỡ quần áo là gì?



Khi chiều cao vượt mốc 160 centimét, kích cỡ quần áo được biểu thị bằng các chữ như S, M, L và XL.

Những chữ cái này lần lượt là chữ viết tắt của các từ "nhỏ, vừa, lớn và đại" trong tiếng Anh.

S	Small	Nhỏ
M	Middle	Vừa
L	Large	Lớn
XL	Extra Large	Đại

