



KHOA HỌC

BÀI 24: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CÂN BẰNG

(Tiết 3)



- Những thức ăn đồ uống nào chứa nhiều đường cần ăn ít, chứa nhiều muối cần ăn hạn chế?
- Những thức ăn nào không cần sử dụng thêm gia vị chấm khi ăn?
- Nếu đã ăn canh trong bữa ăn có cần uống nước lọc trong ngày nữa không? Vì sao?

Thảo luận nhóm 4



Những thức ăn nào không cần sử dụng thêm gia vị chấm khi ăn?

- **Thức ăn không cần sử dụng thêm gia vị chấm khi ăn: rau củ xào, thịt xào, thịt kho, cá kho...**

Nếu đã ăn canh trong bữa ăn có cần uống nước lọc trong ngày nữa không? Vì sao?

- **Dù đã ăn canh trong các bữa cơm vẫn cần uống nước lọc trong ngày, vì lượng nước canh chưa đủ, có thể mặn không tốt. Cơ thể cần đủ nước để thực hiện các hoạt động sống.**



Em có biết

Thói quen ăn uống của người Việt Nam trong bữa ăn thường có thêm các loại gia vị chấm chứa muối như bột canh, nước chấm,... ngay cả với các món rau củ xào, thịt xào,... Đây là một trong những nguyên nhân gây thừa lượng muối cần thiết cho cơ thể. Để có bữa ăn lành mạnh, tốt cho sức khỏe, em hãy hạn chế sử dụng thêm các loại gia vị chấm trong các bữa ăn.

1. Liệt kê các thức ăn, đồ uống em đã ăn hai ngày gần đây ở nhà, ở trường theo gợi ý sau:

Ngày	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa phụ	Bữa tối
Ngày thứ nhất	1 bánh mì 1 quả trứng rán	1 bát cơm 1 miếng thịt gà rán 1 bát canh rau	1 hộp sữa chua	1 bát cơm 2 miếng đậu phụ 4 miếng thịt lợn 1 nửa bát canh rau
?	?	?	?	?

Dựa vào sơ đồ “Tháp dinh dưỡng” đối chiếu với các bữa ăn trong 2 ngày ở trên và nhận xét các bữa ăn trong ngày đã cân bằng, lành mạnh chưa? Vì sao?

Em cần thay đổi điều gì về thói quen ăn uống để các bữa ăn cân bằng lành mạnh và có lợi cho sức khỏe?



KẾT LUẬN

Để đảm bảo chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh em cần:

Ăn đủ bữa và:

- Phối hợp nhiều loại thức ăn
- Ăn rau xanh, quả chín và uống đủ nước.
- Sử dụng hợp lí thức ăn có nguồn gốc động vật và thực vật.
- Sử dụng ít muối và đường



Chúc các em
học tốt!

