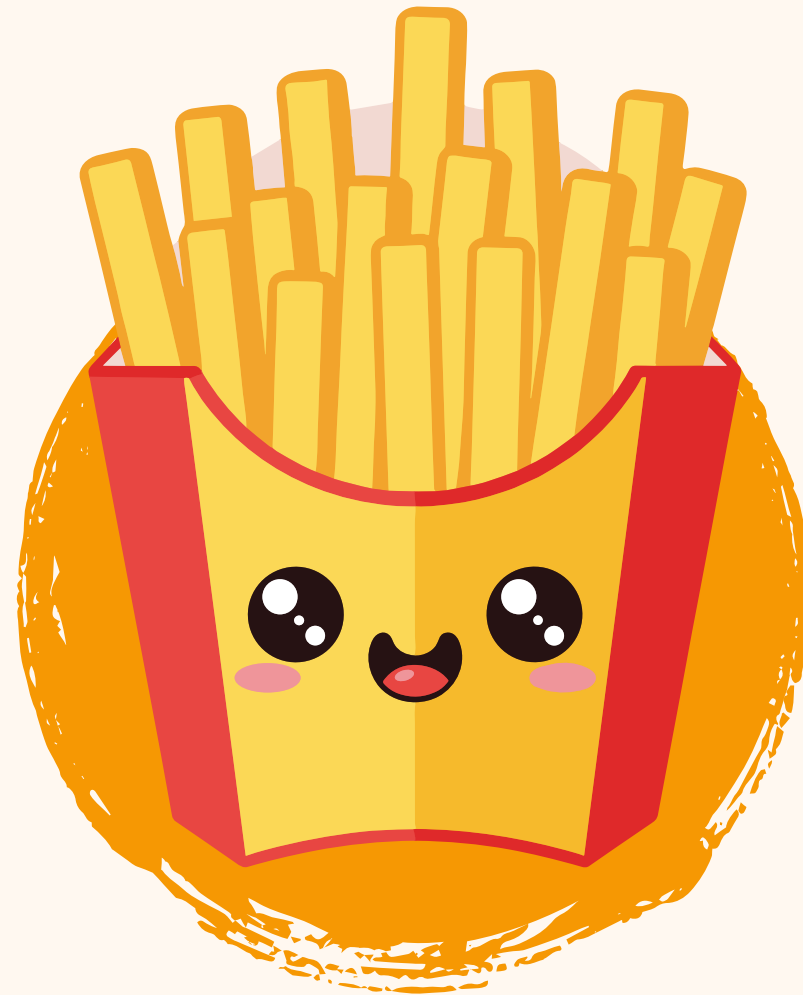


KHỎI ĐỘNG





Món ăn tốt cho sức khỏe là:





Món ăn tốt cho sức khỏe là:





Món ăn tốt cho sức khỏe là:





Món ăn tốt cho sức khỏe là:



Tự nhiên và xã hội 1



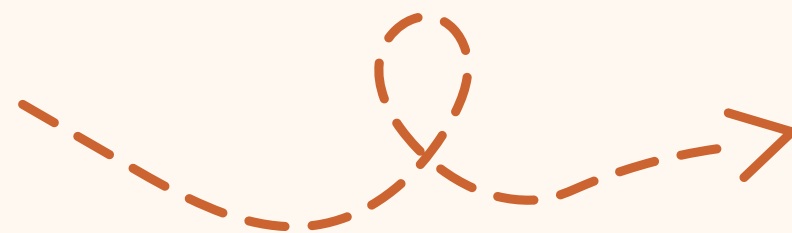
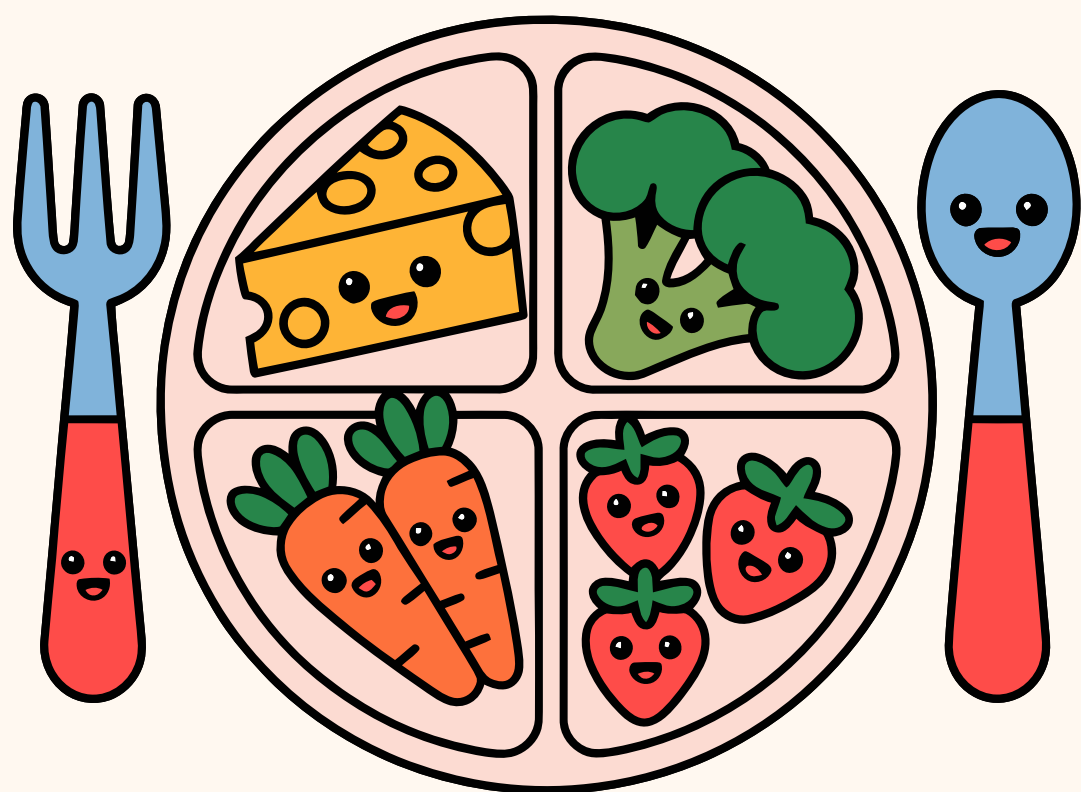
KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Ăn uống hằng ngày

Tiết 1

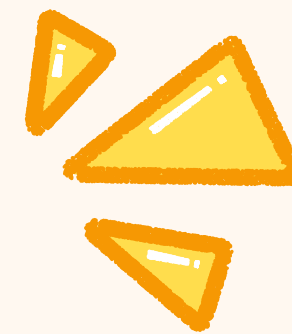


KHÁM PHÁ





Quan sát hình và kể tên các bữa ăn trong ngày của bạn Minh



1



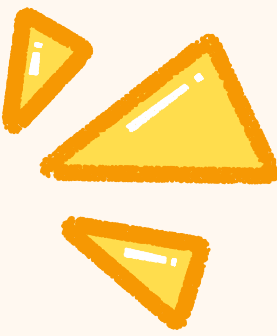
2



3



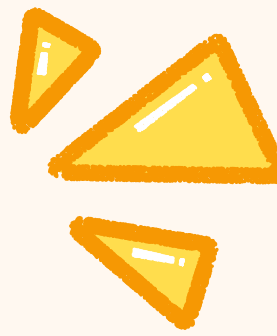
Quan sát hình và kể tên các bữa ăn trong ngày của bạn Minh



THẢ CÙNG CHIA SẺ ĐỒI



Quan sát hình và kể tên các bữa ăn trong ngày của bạn Minh



Bữa ăn sáng

1



2

Bữa ăn trưa



Bữa ăn tối

3

Kết luận

Hằng ngày chúng ta cần phải ăn đủ 3 bữa chính:
Bữa sáng, bữa trưa và bữa tối để đảm bảo dinh
dưỡng và sức khỏe.

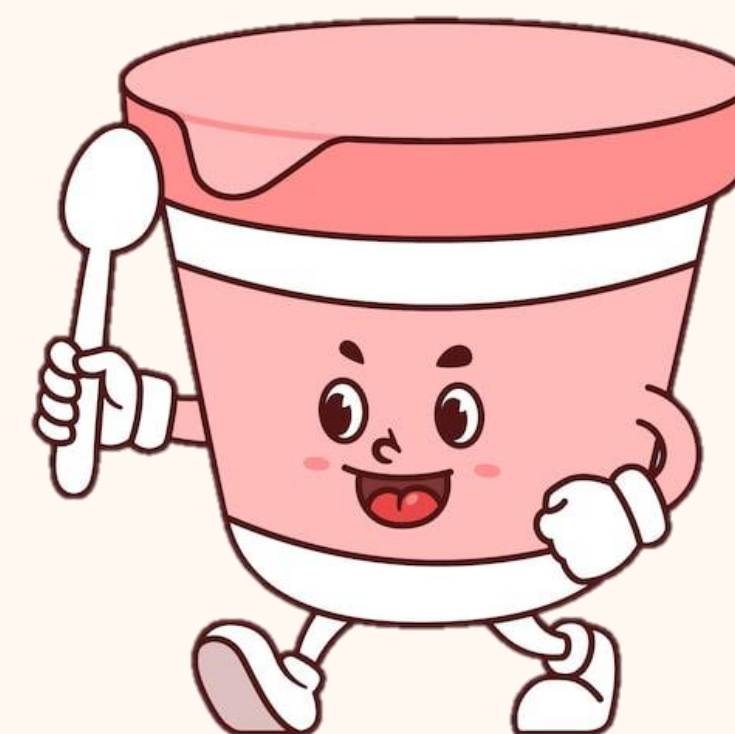


Ngoài ra, chúng ta có thể thêm bữa phụ vào giữa buổi sáng hoặc đầu buổi chiều



Kể tên một số món mà em ăn vào bữa phụ

Sữa, bánh quy, tàu hủ, bánh mì, kem flan, trái cây,...



LUYỆN TẬP





Nói những việc nên, không nên khi ăn, uống để giúp cơ thể khỏe mạnh.

Con không ăn rau
đâu ạ!



1

Em ơi, rửa tay rồi
ăn cơm nào.



2

Con ăn thêm nữa không?
món con thích mà.



3

Con đủ rồi ạ!



4



Nói những việc nên, không nên khi ăn, uống để giúp cơ thể khỏe mạnh.



THẮC CÙNG CHIA SẺ M 4



Cùng đưa  chỉ những việc nên làm và đưa  để chỉ những việc không nên làm. Giải thích lí do vì sao.

Con không ăn rau
đâu ạ!

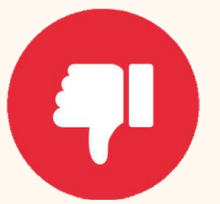


Chúng ta không nên
từ chối việc ăn rau vì
rau rất tốt cho sức
khỏe.





Cùng đưa  chỉ những việc nên làm và đưa
để chỉ những việc không nên làm. Giải thích lí do vì sao.

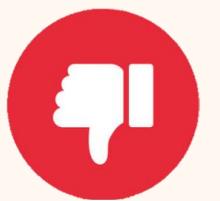


Chúng ta nên
rửa tay trước khi ăn.





Cùng đưa  chỉ những việc nên làm và đưa
để chỉ những việc không nên làm. Giải thích lí do vì sao.

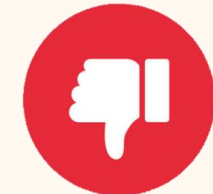


3

Ăn bánh kẹo và uống
nước ngọt vào buổi
tối dễ gây sâu răng và
bệnh về tiêu hoá.





Cùng đưa  chỉ những việc nên làm và đưa  để chỉ những việc không nên làm. Giải thích lí do vì sao.



Chúng ta ăn đủ no thì
dừng lại và không ăn
nữa.



Việc nên và không nên làm khi ăn, uống

VIỆC NÊN LÀM

- Ăn vừa đủ no
- Ăn đúng giờ
- Ăn đủ chất, ăn đa dạng thực phẩm
- Uống đủ nước
- Rửa tay trước khi ăn
- Ăn gọn gàng



VIỆC KHÔNG NÊN LÀM

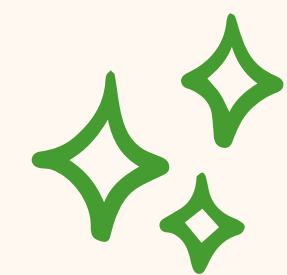
- Ăn quá no, ăn quá ít
- Ăn không đúng giờ
- Ăn thiếu chất
- Uống ít nước
- Không rửa tay trước khi ăn
- Làm rơi vãi thức ăn



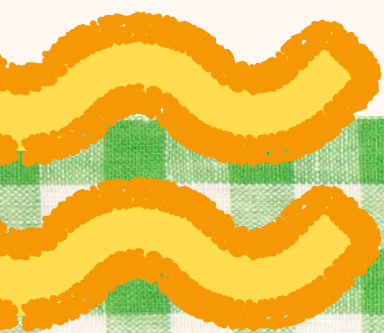
Kết luận

Để đảm bảo sức khỏe của chúng ta, cần ghi nhớ những thói quen ăn uống có lợi cho sức khỏe như: ăn đủ chất, ăn đa dạng các loại thực phẩm, ăn đủ no, đúng giờ, uống đủ nước và giữ gìn vệ sinh khi ăn uống.





VẬN DỤNG





Chơi trò chơi: Chọn thực đơn cho ba bữa ăn trong ngày





Chơi trò chơi: “Đi chợ giúp mẹ”

Luật chơi



- + Có 3 đội chơi, mỗi đội chơi gồm có 3 bạn. Các đội oẳn tù xì với nhau tìm ra đội thắng. Đội thắng có quyền đi chợ và lựa thức ăn trước.
- + Trong vòng 30s, các nhóm thảo luận thực đơn cho 3 bữa ăn chính trong ngày. Hết thời gian thảo luận, các nhóm mang giỏ đi chợ lựa chọn những mô hình thực phẩm đã chuẩn bị sẵn ở trên bàn.



00:30

CÙNG CHIA SẺ



Chào tạm biệt



MĂNG NON - TÀI LIỆU TIỂU HỌC

Chuyên soạn bài giảng điện tử Tiểu học



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

LỚP 1, 2, 3, 4, 5



Chân trời sáng tạo

LỚP 1, 4, 5



Cánh Diều

LỚP 1



SOẠN BÀI THEO YÊU CẦU, DỰ GIỜ, CHUYÊN ĐỀ



0382348780 (Cảm)



Măng Non - Tài liệu Tiểu học





0905919065 (Linh)



mangnon2024

