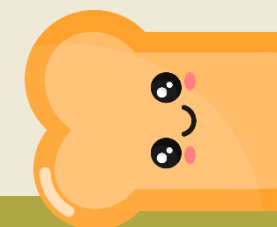


## Vai trò các chất dinh dưỡng đối với cơ thể?

Tiết 1



# Khởi động





# CHIẾC BỤNG ĐÓI

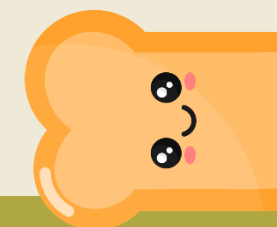


THANH NGÂN

TIỀN COOKIE



# Khám phá



## Vai trò các chất dinh dưỡng đối với cơ thể?

*Tiết 1*



# 1. Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn

| Thực phẩm<br>(Thức ăn)                                                              | Chất<br>bột đường | Chất đạm | Chất béo | Vi-ta-min<br>và chất khoáng |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-----------------------------|
|    | 76                | 8        | 1        | ít hơn 1                    |
|   | 0                 | 20       | 13       | ít hơn 1                    |
|  | 3                 | 3        | ít hơn 1 | 1                           |
|  | 0                 | 14       | 37       | ít hơn 1                    |

Quan sát hình 1 và cho biết:

Thực phẩm nào chứa nhiều chất bột đường? Thực phẩm nào chứa nhiều chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng?

Hàm lượng các chất dinh dưỡng trong mỗi loại thực phẩm khác nhau như thế nào?



# 1. Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn

| Thực phẩm                                                                           | Chất bột đường | Chất đạm | Chất béo | Vi-ta-min và chất khoáng |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----------|--------------------------|
|    | 0              | 18       | 10       | ít hơn 1                 |
|   | 9              | 2        | 0        | ít hơn 1                 |
|  | 16             | 28       | 44       | ít hơn 1                 |
|  | ít hơn 1       | 15       | 11       | ít hơn 1                 |

Quan sát hình 1 và cho biết:

Thực phẩm nào chứa nhiều chất bột đường? Thực phẩm nào chứa nhiều chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng?

 Hàm lượng các chất dinh dưỡng trong mỗi loại thực phẩm khác nhau như thế nào?



# 1. Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn

| Thực phẩm<br>(Thức ăn)                                                              | Chất<br>bột đường | Chất đạm | Chất béo | Vi-ta-min<br>và chất khoáng |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-----------------------------|
|    | 76                | 8        | 1        | ít hơn 1                    |
|   | 0                 | 20       | 13       | ít hơn 1                    |
|  | 3                 | 3        | ít hơn 1 | 1                           |
|  | 0                 | 14       | 37       | ít hơn 1                    |

Gạo chứa nhiều chất bột đường. Thịt gà chứa nhiều chất đạm. Thịt heo chứa nhiều chất béo. Cải xanh chứa nhiều vitamin và chất khoáng.

 Mỗi loại thực phẩm sẽ có hàm lượng dinh dưỡng này nhiều và hàm lượng dinh dưỡng khác sẽ ít hơn (VD: gạo chứa 76g chất bột đường, chỉ có 8g chất đạm, 1g chất béo và ít hơn 1g Vi ta min và chất khoáng.) 

# 1. Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn

| Thực phẩm                                                                           | Chất bột đường | Chất đạm | Chất béo | Vi-ta-min và chất khoáng |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----------|--------------------------|
|    | 0              | 18       | 10       | ít hơn 1                 |
|   | 9              | 2        | 0        | ít hơn 1                 |
|  | 16             | 28       | 44       | ít hơn 1                 |
|  | ít hơn 1       | 15       | 11       | ít hơn 1                 |

Quan sát hình 1 và cho biết:

Lạc chứa nhiều chất bột đường, chất đạm và chất béo.

Mỗi loại thực phẩm sẽ có hàm lượng dinh dưỡng này **nhieu** và hàm lượng dinh dưỡng khác sẽ ít hơn ( VD: cá chứa 0g chất bột đường, có 28g chất đạm, 44g chất béo và ít hơn 1g Vi ta min và chất khoáng.)



# THẢO LUẬN

**Các thực phẩm khác nhau cung cấp hàm lượng dinh dưỡng khác nhau như thế nào?**

**Một loại thực phẩm khác nhau cung cấp hàm lượng dưỡng chất khác nhau, thực phẩm chứa nhiều chất nào thì ta có thể xếp chúng vào nhóm dinh dưỡng phù hợp.( VD: Gạo thuộc nhóm Chất bột đường)**

# THẢO LUẬN

Dựa vào hàm lượng dinh dưỡng, thực phẩm được chia thành những nhóm dinh dưỡng nào?

- 1. Chất bột đường**
- 2. Chất đạm**
- 3. Chất béo**
- 4. Vi ta min và chất khoáng**

**1. Nói tên đồ uống, thức ăn trong hình 2 và cho biết thực phẩm chính để làm thức ăn đó.**



**Bánh mì**



**Nấm xào**



**Lạc/ đậu  
phộng**



**Dầu ăn**



**Trứng**



**Tôm**



**Cà rốt**



**Bún**



**Đu đủ**



**Cá**



**Sữa chua**



**Cải luộc**

Sắp xếp các thức ăn, đồ uống trong hình 2 vào bốn nhóm thức ăn: chứa nhiều chất bột đường, chứa nhiều chất đạm, chất béo, chứa nhiều vitamin và chất khoáng

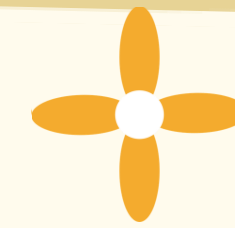
## Chất bột đường



## Chất đạm



## Chất béo

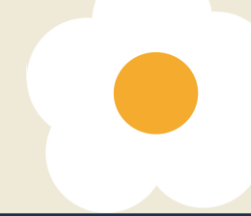


## Vitamin và chất khoáng



# THẢO LUẬN

Kể tên thức ăn hằng ngày em đã ăn, thức ăn được làm từ thực phẩm nào? Thực phẩm đó thuộc loại nhóm nào?



# NHẪU IỐN H UỐNOUC



### IỆN NƯỚC. TẦN ĐIẢ

1. **Chế độ ăn uống:** Ăn uống điều độ, đủ chất, không ăn đồ ăn nhanh, đồ ăn chiên rán, đồ ăn chứa nhiều đường và muối.

2. **Thói quen sinh hoạt:** Tập thể dục đều đặn, không hút thuốc, hạn chế uống rượu bia.

3. **Chăm sóc sức khỏe:** Khám sức khỏe định kỳ, tiêm phòng đầy đủ.

4. **Giữ gìn vệ sinh:** Rửa tay sạch sẽ, giữ gìn môi trường sống sạch sẽ.

### Cenhoi nô

Chế độ ăn uống: Ăn uống điều độ, đủ chất, không ăn đồ ăn nhanh, đồ ăn chiên rán, đồ ăn chứa nhiều đường và muối.

Thói quen sinh hoạt: Tập thể dục đều đặn, không hút thuốc, hạn chế uống rượu bia.

Chăm sóc sức khỏe: Khám sức khỏe định kỳ, tiêm phòng đầy đủ.

Giữ gìn vệ sinh: Rửa tay sạch sẽ, giữ gìn môi trường sống sạch sẽ.

### Chẳng cĩ

Chế độ ăn uống: Ăn uống điều độ, đủ chất, không ăn đồ ăn nhanh, đồ ăn chiên rán, đồ ăn chứa nhiều đường và muối.

Thói quen sinh hoạt: Tập thể dục đều đặn, không hút thuốc, hạn chế uống rượu bia.

Chăm sóc sức khỏe: Khám sức khỏe định kỳ, tiêm phòng đầy đủ.

Giữ gìn vệ sinh: Rửa tay sạch sẽ, giữ gìn môi trường sống sạch sẽ.

### Tb nôm

Chế độ ăn uống: Ăn uống điều độ, đủ chất, không ăn đồ ăn nhanh, đồ ăn chiên rán, đồ ăn chứa nhiều đường và muối.

Thói quen sinh hoạt: Tập thể dục đều đặn, không hút thuốc, hạn chế uống rượu bia.

Chăm sóc sức khỏe: Khám sức khỏe định kỳ, tiêm phòng đầy đủ.

Giữ gìn vệ sinh: Rửa tay sạch sẽ, giữ gìn môi trường sống sạch sẽ.

### LIỄN KHĂNG

1. **Chế độ ăn uống:** Ăn uống điều độ, đủ chất, không ăn đồ ăn nhanh, đồ ăn chiên rán, đồ ăn chứa nhiều đường và muối.

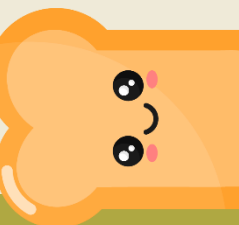
2. **Thói quen sinh hoạt:** Tập thể dục đều đặn, không hút thuốc, hạn chế uống rượu bia.

3. **Chăm sóc sức khỏe:** Khám sức khỏe định kỳ, tiêm phòng đầy đủ.

4. **Giữ gìn vệ sinh:** Rửa tay sạch sẽ, giữ gìn môi trường sống sạch sẽ.



# Vận dụng





Tôi sẽ lần lượt giải đáp  
từng câu hỏi mà mọi người hay thắc mắc



Vì sao  
cơ thể  
cần  
**NƯỚC**  
?





**MĂNG NON - TÀI LIỆU TIỂU HỌC**

*Chuyên*

**SOẠN BÀI GIẢNG ĐIỆN TỬ**

**LỚP 2, 3, 4**

**BỘ KẾT NỐI TRI THỨC VÀ  
CHÂN TRỜI SÁNG TẠO**

*Soạn bài giảng yêu cầu, dự giờ,  
thao giảng dựa theo chương trình GDPT 2018*

Mời truy cập:

**Facebook: MĂNG NON - TÀI LIỆU TIỂU HỌC**

**Zalo: 0382348780 - 0984848929**

Quét mã QR:

