

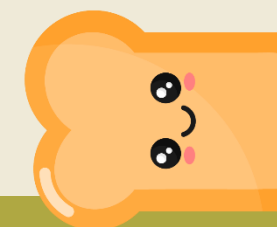


Vai trò các chất dinh dưỡng đối với cơ thể?

Tiết 1



Khởi động





CHIẾC BỤNG ĐÓI

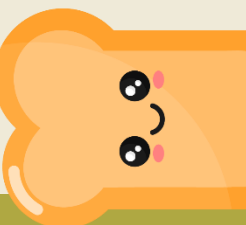


THANH NGÂN

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 (Thức ăn)	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min 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?

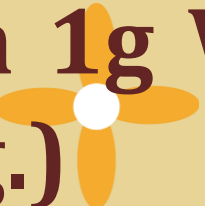
 Hàm lượng các chất dinh dưỡng trong mỗi loại thực phẩm khác nhau như thế nào?



1. Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn

Thực phẩm (Thức ăn)	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min 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 **nhiều** 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

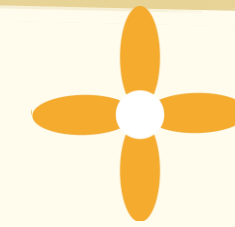
Chất bột đường



Chất đạm



Chất béo



Vitamin và chất khoáng



THẢO LUẬN

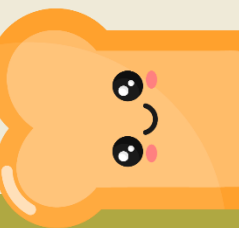
Kể tên thức ăn hằng ngày em đã ăn, thức ăn được làm từ thực phẩm nào? Thực phẩm đó thuộc loại nhóm nào?

KẾT LUẬN

Chúng ta thường sử dụng các thực phẩm như rau, củ, quả, thịt... để chế biến nhiều loại thức ăn, đồ uống. Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn, đồ uống gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng. Dựa vào hàm lượng chất dinh dưỡng trong mỗi loại thực phẩm, hay thức ăn chế biến từ thực phẩm đó, có thể phân chia thức ăn thành bốn nhóm: chứa nhiều chất bột đường, chứa nhiều chất đạm, chứa nhiều chất béo, chứa nhiều vitamin và chất khoáng.



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:

