



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Khoa học 4

Phế độ ăn uống cần tránh

Tiết 1 - Trang 88





**KHỞI
ĐỘNG**

1989[®]



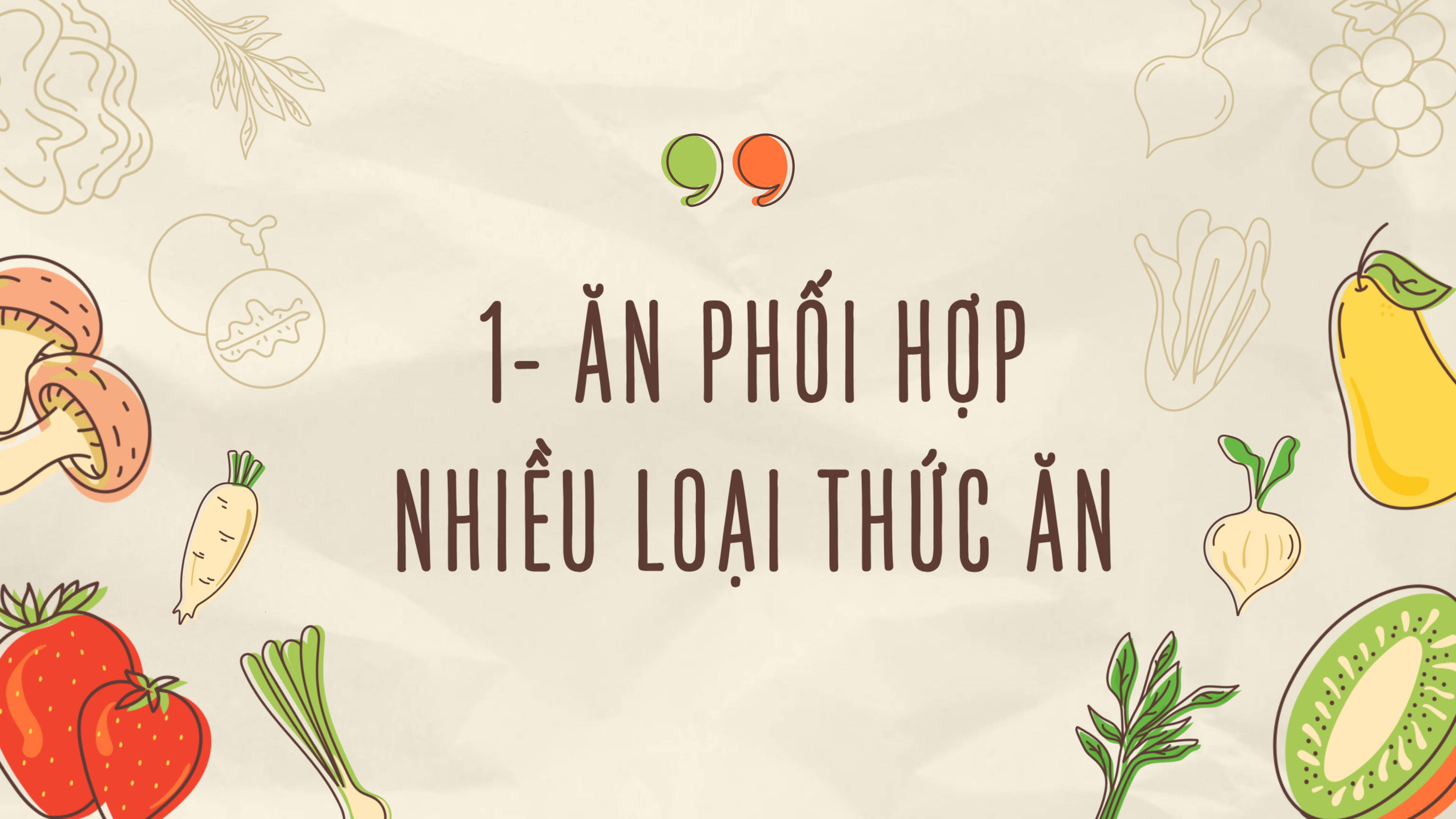
KHÁM

PHÁ





1- ĂN PHỐI HỢP NHIỀU LOẠI THỨC ĂN



Quan sát bảng dưới và cho biết:

- Ngày nào có nhiều loại thức ăn khác nhau? Bữa ăn nào có đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng?
- Thực đơn của ngày nào tốt cho sức khỏe của trẻ em? Vì sao?

Bữa ăn	Ngày thứ Tư	Ngày thứ Năm	Ngày thứ Sáu
Sáng	Xôi đậu xanh, vừng	Bánh mì + trứng	Xôi + thịt kho
Trưa	Cơm Đậu phụ Canh bí Hồng xiêm	Cơm Cá kho Canh cải bó xôi Dưa hấu	Bún thịt bò Bánh ca-ra-men
Phụ	Sữa chua	Sữa tươi Bánh bí đỏ	Sữa chua Bánh quy
Tối	Cơm Đỗ luộc Canh rau	Cơm Tôm rang thịt Đỗ quả xào Canh rau	Cơm Đậu phụ Cá chiên Canh thịt

Quan sát bảng dưới và cho biết:

- Ngày nào có nhiều loại thức ăn khác nhau? Bữa ăn nào có đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng?
- Thực đơn của ngày nào tốt cho sức khỏe của trẻ em? Vì sao?

Bữa ăn	Ngày thứ Tư	Ngày thứ Năm	Ngày thứ Sáu
Sáng	Xôi đậu xanh, vừng	Bánh mì + trứng	Xôi + thịt kho
Trưa	Cơm Đậu phụ Canh bí Hồng xiêm	Cơm Cá kho Canh cải bó xôi Dưa hấu	Bún thịt bò Bánh ca-ra-men
Phụ	Sữa chua	Sữa tươi Bánh bí đỏ	Sữa chua Bánh quy
Tối	Cơm Đỗ luộc Canh rau	Cơm Tôm rang thịt Đỗ quả xào Canh rau	Cơm Đậu phụ Cá chiên Canh thịt

- Ngày thứ Năm có nhiều loại thức ăn khác nhau.
- Bữa tối có đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng.

NHÓM 4

Thực đơn của ngày thứ Năm tốt cho sức khỏe của trẻ em. Vì ngày thứ Năm có đầy đủ chất dinh dưỡng, giúp trẻ em phát triển khỏe mạnh.

2- VAI TRÒ CỦA CÁC CHẤT DINH DƯỠNG



Hãy chia sẻ với bạn, điều gì sẽ xảy ra với cơ thể nếu:

- Các bữa chỉ ăn thịt, cá mà không ăn rau xanh, quả chín.
- Chỉ ăn canh trong bữa cơm mà trong ngày không uống nước.



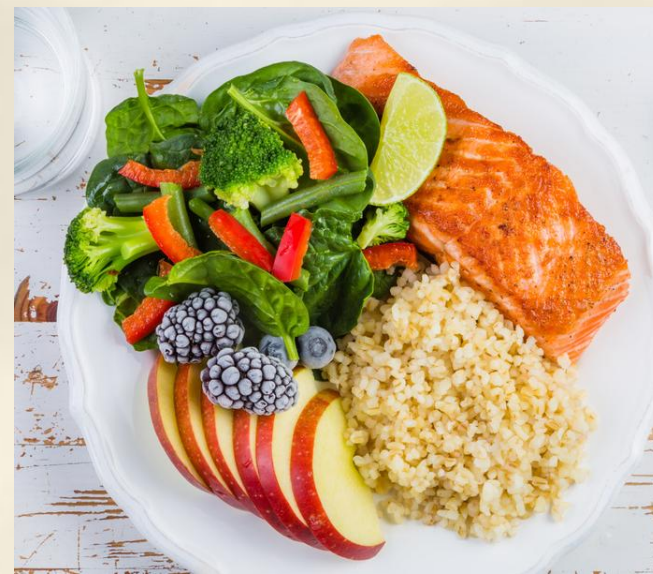
Làm việc nhóm đôi

- - Các bữa chỉ ăn thịt, cá mà không ăn rau xanh, quả chín: Cơ thể sẽ thiếu vi-ta-min, chất khoáng làm cơ thể yếu ớt, mệt mỏi, tiêu hóa kém và thừa chất chất béo không tốt cho cơ thể.

- - Chỉ ăn canh trong bữa cơm mà trong ngày không uống nước: cơ thể không có đủ nước để duy trì các hoạt động của cơ thể.

KẾT LUẬN

Chúng ta cần ăn nhiều rau xanh và uống đầy đủ nước mỗi ngày để đảm bảo chất dinh dưỡng và giúp các cơ quan trong cơ thể hoạt động tốt.



3- Vai trò của chất đạm, chất béo



Quan sát hình 1, 2 đọc thông tin và cho biết:

- Thức ăn nào có nguồn gốc từ động vật, thức ăn nào có nguồn gốc từ thực vật?

- Ăn những thức ăn chứa chất đạm, chất béo từ thịt, cá,... có ích lợi gì?

- Ăn thức ăn chứa chất đạm từ đậu, đỗ, lạc,... có ích lợi gì?

- Thức ăn có nguồn gốc từ động vật:

Thịt luộc, canh cá, thịt kho tàu, bơ tươi.

- Thức ăn có nguồn gốc từ thực vật:

Đậu rán, lạc rang (đậu phộng rang), dầu đậu nành.

- Ăn những thức ăn chứa chất đạm, chất béo từ thịt, cá,... **có ích lợi:** có một số thành phần cần thiết cho cơ thể, đặc biệt chất béo từ cá chứa thành phần rất tốt cho tim mạch.

- Ăn thức ăn chứa chất đạm từ đậu, đỗ, lạc,... **có ích lợi:** dễ hấp thụ, tốt cho tim mạch.



Hình 1



Hình 2



KẾT LUẬN

Chúng ta cần ăn phối hợp thức ăn chứa chất đạm, chất béo có nguồn gốc từ thực vật và động vật để tốt cho sức khỏe của chúng ta.





- Vì sao chúng ta cần ăn đầy đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng?
- Hãy xây dựng chế độ ăn uống cân bằng dinh dưỡng bao gồm 4 nhóm chất dinh dưỡng và chia sẻ cho các bạn cùng nghe





TẠM
•

BIỆT
•





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:

