**Khoa học (Tiết 47)**

**Bài 24: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG AN TOÀN**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

\* Năng lực đặc thù:

- Trình bày được sự cần thiết phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn, ăn nhiều rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày..

- Nêu được ở mức độ đơn giản về chế độ ăn uống cân bằng.

- Nhận xét được bữa ăn có cân bằng, lành mạnh không dựa vào Tháp dinh dưỡng của trẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà, ở trường.

\* Năng lực chung: năng lực tư duy, giải quyết vấn đề, giao tiếp hợp tác.

\* Phẩm chất: chăm chỉ, trách nhiệm.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- GV: máy tính, ti vi,phiếu tìm hiểu, ghi chép thông tin bữa ăn hai ngày ở trường và ở nhà, tháp dinh dưỡng.

- HS: sgk, vở ghi.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Mở đầu:**  - GV hỏi:  + Hãy kể tên các loại thức ăn khác nhau em đã ăn trong ba ngày gần đây?  +Vì sao mỗi ngày chúng ta thường thay đổi những thức ăn khác nhau? | - HS trả lời.  **-** HS suy ngẫm trả lời. |
| - GV giới thiệu- ghi bài |  |
| **2. Hình thành kiến thức:**  **2.1.HĐ 1: Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn** |  |
| *\**Yêu cầu HS quan sát bảng thông tin mục 1 trong SGK/88 và cho biết:  + Ngày nào có nhiều loại thức ăn khác nhau?  Bữa ăn nào có đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng?  + Vai trò của những thức ăn đó đối với sự phát triển của cơ thể?  *+* Thực đơn của ngày nào tốt cho sức khỏe của trẻ em? Vì sao?  - Yêu cầu HS thảo luận nhóm 4 thực hiện yêu cầu. | - HS quan sát  - HS thảo luận nhóm 4 |
| - Yêu cầu HS chia sẻ kết quả của nhóm. | - HS chia sẻ kết quả thảo luận |
| - GV cùng HS rút ra kết luận : Ngày thứ năm có thức ăn được chế biến từ nhiều loại thực phẩm khác nhau, đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng do vậy tốt cho sức khỏe trẻ em. | - HS lắng nghe, ghi nhớ. |
| **2.2HĐ 2: Vai trò của các chất dinh dưỡng**  -Yêu cầu HS thảo luận nhóm đôi thực hiện yêu cầu 2 trong SGK/ 89  - Yêu cầu Hs chia sẻ kết quả thảo luận | - HS thảo luận nhóm đôi  - HS trình bày, chia sẻ kết quả |
| - GV cùng HS chốt đáp án đúng:  + Nếu thường xuyên ăn thiếu rau xanh và quả chín thì sẽ thiếu hụt vitamin và chất khoáng.  + Chỉ ăn canh trong bữa cơm mà trong ngày không uống nước thì sẽ thiếu nước  - GV kết luận:Vì thế 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.  **2.3.HĐ 3.Vai trò của chất đạm, chát béo**  -Yêu cầu HS quan sát từng hình1,2, đọc thông tin tương ứng và thực hiện yêu cầu của SGK/89.  + Các loại thức ăn nào có nguồn gốc từ động vật, loại thức ăn nào có nguồn gốc từ thực vật? | - HS lắng nghe, ghi nhớ.  - HS quan sát |
| + Nêu ích lợi của chất chất đạm, chất béo có nguồn gốc từ động vật và thực vật?  - Yêu cầu HS thảo luận nhóm đôi thực hiện yêu cầu  - Yêu cầu Hs trình bày  - Gv nhận xét, tuyên dương | - Hs thảo luận nhóm đôi  - HS trình bày |
| - Gv yêu cầu HS nêu thêm một số loại thức ăn khác có chứa chất đạm, chất béo có nguồn gốc từ động vật và thực vật mà HS biết.  - Gv 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.  **3. Vận dụng, trải nghiệm:** | - HS nêu nối tiếp |
| - Vì sao chúng ta cần ăn đầy đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng?  - Nhận xét tiết học | - HS nêu |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY (nếu có):**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Khoa học (Tiết 48)**

**Bài 24: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG AN TOÀN**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

\* Năng lực đặc thù:

- Trình bày được sự cần thiết phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn, ăn nhiều rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày..

- Nêu được ở mức độ đơn giản về chế độ ăn uống cân bằng.

- Nhận xét được bữa ăn có cân bằng, lành mạnh không dựa vào Tháp dinh dưỡng của trẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà, ở trường.

\* Năng lực chung: năng lực tư duy, giải quyết vấn đề, giao tiếp hợp tác.

\* Phẩm chất: chăm chỉ, trách nhiệm.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- GV: máy tính, ti vi,phiếu tìm hiểu, ghi chép thông tin bữa ăn hai ngày ở trường và ở nhà, tháp dinh dưỡng.

- HS: sgk, vở ghi.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Mở đầu:**  - GV hỏi:  + Vì sao cần ăn đầy đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng?  + Lấy ví loại thức ăn có nguồn gốc từ động vật,thực vật? | - HS trả lời |
| - GV giới thiệu- ghi bài |  |
| **2. Hình thành kiến thức:**  **HĐ1: Ăn uống cân bằng, lành mạnh:**  **-** Giáo viên giới thiệu ý nghĩa của Tháp dinh dưỡng: là sơ đồ để minh họa lượng thực phẩm trung bình mà trẻ em nên ăn trong một ngày; hình dạng tháp cho càng lên cao cho thấy lượng thực phẩm được khuyến cáo dùng ít đi.... | - HS lắng nghe |
| - Yêu cầu HS hoạt động theo cặp đôi, quan sát cho biết trả lời lần lượt các câu hỏi:  + Chỉ từng ô trong mỗi tầng của Tháp dinh dưỡng nói rõ tên nhóm chất dinh dưỡng tương ứng với loại thực phẩm đó.  +Nói tên thực phẩm và hàm lượng thực phẩm nên ăn ở mỗi ô.  + Đọc khuyến cáo về thời gian vận động và uống nước mỗi ngày. | - HS thảo luận theo cặp |
| - GV gọi đại diện nhóm HS trình bày  - Gv nhận xét, tuyên dương nhóm làm tốt | - HS trình bày |
| - Gv cho Hs nêu thêm một số hoạt động vận động thực hiện mỗi ngày.  **2.2.HĐ 2: Sự cân bằng, lành mạnh giữa các loại thức ăn trong mỗi bữa ăn**  **-** GV yêu cầu HS thảo luận nhóm 4, quan sát tranh trang 89 SGK và thực hiện các yêu cầu.  + Bữa ăn nào trong mỗi khay thức ăn trong hình 4 đã cân bằng, lành mạnh? Vì sao?  + Cần thêm hoặc bớt thức ăn trong khay như thế nào để có bữa ăn cân bằng, lành mạnh?  - Yêu cầu đại diện nhóm trình bày kết quả thảo luận.  - Gv nhận xét, kết luận và tuyên dương HS  + Bữa ăn hình 4a có sự cân bằng, lành mạnh vì đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng, lượng chất bột đường vừa cân đối so với các chất còn lại, có hai loại rau củ và rau xanh, chất đạm từ hai loại thực phẩm thịt và cá.  + Bữa ăn hình 4b không có rau, củ nên thiếu vitamin và chất khoáng, nhiều đồ chiên, rán, có sử dụng nước chấm; bữa ăn hình 4c cũng không có rau nên thiếu vitamin và chất khoáng, lượng chất bột dường ít só với chất đạm sử dụng nước chấm không cần thiết, nhiều đồ chiên rán.  - GV kết luận: Cần thay đổi và bổ sung các loại thức ăn cho đầy đủ, phù hợp để đảm bảoăn uống cân bằng, lành mạnh.  **2.3. HĐ 3: Thảo luận và chia sẻ**  **-** Yêu cầu HS thảo luận nhóm đôi, đọc và thực hiện yêu cầu SGK/ 91  - Yc Hs các nhóm báo cáo kết quả  - GV cùng HS nhận xét, tuyên dương HS  - Nêu ví dụ một số món ăn không cần sử dụng thêm nước chấm bột canh?  -GV kết luận: Chúng ta cần ăn ít, ăn hạn chế gia vị chấm. | - Hs quan sát, thảo luận nhóm thực hiện yêu cầu.  - Đại diện nhóm trình bày  - HS lắng nghe  - HS thảo luận nhóm đôi  - Đại diện nhóm trình bày  - HS nêu |
| **3. Vận dụng, trải nghiệm:** |  |
| - Những nhóm thức ăn nào cần: Ăn đủ, ăn vừa phải, ăn có mức độ, ăn ít, ăn hạn chế ?. | - HS nêu. |
| - Dặn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết và nên ăn uống đủ chất dinh dưỡng.  - Nhận xét tiết học. |  |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY (nếu có):**

**Khoa học (Tiết 49)**

**Bài 24: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG AN TOÀN**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

\* Năng lực đặc thù:

- Trình bày được sự cần thiết phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn, ăn nhiều rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày..

- Nêu được ở mức độ đơn giản về chế độ ăn uống cân bằng.

- Nhận xét được bữa ăn có cân bằng, lành mạnh không dựa vào Tháp dinh dưỡng của trẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà, ở trường.

\* Năng lực chung: năng lực tư duy, giải quyết vấn đề, giao tiếp hợp tác.

\* Phẩm chất: chăm chỉ, trách nhiệm.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- GV: máy tính, ti vi,phiếu tìm hiểu, ghi chép thông tin bữa ăn hai ngày ở trường và ở nhà, tháp dinh dưỡng.

- HS: sgk, vở ghi.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Mở đầu:**  - GV hỏi:  + Tại sao cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ?  +Thế nào là một bữa ăn cân đối, lành mạnh ? | - HS trả lời |
| - GV giới thiệu- ghi bài |  |
| **2. Hình thành kiến thức:**  **HĐ1:Thực hành, luyện tập**  **-** Gv yêu cầu HS quan sát, thảo luận nhóm đôi thực hiện yêu cầu bài 1 SGK/92.  - GV gọi đại diện nhóm HS trình bày các loại thức ăn, đồ uống đã ăn hai ngày gần đây  - Gv nhận xét, tuyên dương nhóm làm tốt | - HS quan sát, thảo luận nhóm đôi thực hiện yêu cầu  - HS trình bày |
| **2.2.HĐ 2:**  **-** Yêu cầu HS dựa vào tháp dinh dưỡng, thực hiện yêu cầu :  + Bữa ăn nào trong hai ngày trên đã cân bằng, lành mạnh chưa? Vì sao?  - Yêu cầu đại diện nhóm trình bày kết quả thảo luận.  - Gv nhận xét, kết luận và tuyên dương HS  - GV kết luận: Cần phối hợp các loại thức ăn cho đầy đủ, phù hợp để đảm bảo ăn uống cân bằng, lành mạnh.  **2.3. HĐ 3: Thảo luận và chia sẻ**  **-** Yêu cầu HS thảo luận nhóm đôi, đọc và thực hiện yêu cầu SGK/ 92  - Chúng ta cần làm gì để thay đổi thói quen ăn uống?  - GV cùng HS nhận xét, tuyên dương HS  -GV kết luận: Chúng ta cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn, ăn nhiều rau xanh và quả chín, sử dụng hợp lí thức ăn có nguồn gốc từ động vật và thực vật, sử dụng ít muối và đường. | - HS quan sát, thảo luận nhóm đôi thực hiện yêu cầu  - Đại diện nhóm trình bày  - HS lắng nghe  - HS thảo luận nhóm đôi  - Đại diện nhóm trình bày  - HS nêu |
| **3. Vận dụng, trải nghiệm:** |  |
| - Để ăn uống cân bằng, lành mạnh chúng ta cần có thói quen ăn uống như thế nào?  - Nhận xét tiết học | - HS nêu. |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY (nếu có):**