

# TUẦN : 1

## KHOA HỌC

### Bài 1: CON NG- ỒI CẦN GÌ ĐỂ SỐNG?

#### I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có khả năng:

- Nêu đ- ợc những yếu tố mà con ng- ời cũng nh- những sinh vật khác cần để duy trì sự sống của mình.
- Kể ra một số điều kiện vật chất và tinh thần mà chỉ con ng- ời mới cần trong cuộc sống.

#### II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Phiếu học tập.
- Bộ phiếu dùng cho trò chơi “Cuộc hành trình đến hành tinh khác”.

#### III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
<b>A. Mở đầu</b> <b>B. Bài mới</b> <i>1. Giới thiệu bài</i>  <i>2. Động não</i>	-GV giới thiệu môn học khoa học  -GV giới thiệu bài. -GV nêu yêu cầu: + Kể những thứ hàng ngày em cần để duy trì sự sống? -Ghi nhanh các ý kiến đó lên bảng, nhận xét  -> GV kết luận: Những điều kiện cần để con ng- ời sống và phát triển là: + Điều kiện vật chất nh- : thức ăn, n- ớc uống, đồ dùng trong gia đình, .. + Điều kiện tinh thần, văn hoá, xã hội nh- : tình cảm gia đình, bạn bè, vui chơi, giải trí,..	-HS nghe.  -HS nghe. -HS nghe. -HS nối tiếp nêu Điều kiện vật chất:Quần, áo, ăn, uống, ... Điều kiện tinh thần: tình cảm, gia đình, ...
<i>3. Làm việc với phiếu học tập và SGK</i>	-Phát phiếu học tập, cho HS làm việc với phiếu theo nhóm 6 với nội dung: Đánh dấu vào các cột t- ong ứng với những yếu tố cần cho sự sống của con ng- ời, động vật, thực vật. -Yêu cầu HS dựa vào kết quả làm việc với phiếu, TLCH:	-Làm việc với phiếu theo nhóm 6.  -HS trả lời:

<p>4.Trò chơi □ Cuộc hành trình đến hành tinh khác □</p> <p>5.Củng cố, dặn dò</p>	<p>+ Nh- mọi sinh vật khác, con ng- ời cần gì để duy trì sự sống?</p> <p>+ Hơn hẳn những sinh vật khác, con ng- ời còn cần những gì để duy trì sự sống?</p> <p>-&gt; GV kết luận: + Con ng- ời, ĐV, TV đều cần thức ăn, n- ớc, không khí, ánh sáng, nhiệt độ thích hợp để duy trì sự sống của mình. + Hơn hẳn sinh vật khác, cuộc sống của con ng- ời còn cần những điều kiện về vật chất, tinh thần, văn hoá, xã hội.</p> <p>-Chia lớp thành các nhóm và phát bộ phiếu gồm 20 tấm phiếu. -GV hướng dẫn cách chơi và thực hành chơi</p> <p>-GV nhận xét.</p> <p>+ Con ng- ời cần gì để sống? -Nhận xét tiết học. - Về nhà tiếp tục tìm hiểu và chuẩn bị bài sau.</p>	<p>+ Con ng- ời và sinh vật khác cần: Không khí, n- ớc, ánh sáng, nhiệt độ, thức ăn. + Con ng- ời cần: nhà ở, tình cảm, ph- ơng tiện giao thông, bạn bè, quần áo, đồ chơi...</p> <p>- HS chia nhóm và nhận phiếu - HS thực hiện chơi theo yêu cầu của GV - Từng nhóm so sánh kết quả và giải thích</p> <p>-Vài học sinh nêu.</p>
---	--	--

## KHOA HỌC

### Bài 2: TRAO ĐỔI CHẤT Ở NG- ỜI.

## I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS biết:

- Kể ra những gì hàng ngày con ng- ời lấy vào và thải ra trong quá trình sống.
- Nêu đ- ợc thế nào là quá trình trao đổi chất.
- Viết hoặc vẽ sơ đồ sự trao đổi chất giữa cơ thể ng- ời với môi tr- ờng.

## II/ ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Giấy khổ to, bút vẽ.

## III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
<b>A. Kiểm tra bài cũ</b>	+ Con ng- ời cần gì để sống? -GV nhận xét, cho điểm.	-2 HS trả lời. -HS nhận xét.
<b>B. Bài mới</b> 1. Giới thiệu bài	-GV giới thiệu bài.	-HS nghe.
2. Sự trao đổi chất ở ng- ời	-GV chia nhóm, yêu cầu HS quan sát hình 1 SGK trả lời câu hỏi: + Kể tên những gì vẽ trong hình 1. + Để tồn tại sự sống, con ng- ời cần gì? + Con ng- ời lấy những gì từ môi tr- ờng và thải ra môi tr- ờng những gì trong quá trình sống? + Trao đổi chất là gì?  + Nêu vai trò của sự trao đổi chất đối với con ng- ời, thực vật và động vật?  -> <b>GV kết luận</b> (Bạn cần biết trang 6)	-HS quan sát H1, TLCH  -HS kể. + ánh sáng, n- ớc, thức ăn, không khí,.. + lấy thức ăn, n- ớc, không khí; thải ra chất thừa, cặn bã. + <b>Trao đổi chất là quá trình cơ thể lấy thức ăn, nước uống, khí ô xi và thải ra những chất thừa, cặn bã</b> + Con ng- ời, thực vật và động vật có trao đổi chất với môi tr- ờng thì mới sống đ- ợc.
3. Vẽ sơ đồ sự trao đổi chất giữa cơ thể với môi tr- ờng	-GV cho HS vẽ sơ đồ theo nhóm 2  -GV theo dõi và giúp đỡ học sinh -Yêu cầu học sinh lên trình bày -GV nhận xét	-HS vẽ sơ đồ theo trí t- ưởng tượng của mình: Lấy vào: khí ô xi, thức ăn, n- ớc; Thải ra: Khí cacbôníc, phân, n- ớc tiểu, mồ hôi  - Vài HS trả lời.

4. <i>Củng cố, dặn dò</i>	+ <i>Thế nào là quá trình trao đổi chất?</i> - Nhận xét tiết học. - Về nhà vẽ sơ đồ sự trao đổi chất ... vào vở, chuẩn bị bài sau.	
---------------------------	--	--

**TUẦN : 2**

**KHOA HỌC**

**Bài 3: TRAO ĐỔI CHẤT Ở NG- ỒI (*tiếp theo*)**

**I/ MỤC TIÊU**

Sau bài học, HS có khả năng:

- Kể tên những biểu hiện bên ngoài của quá trình trao đổi chất và những cơ quan thực hiện quá trình đó.
- Nêu đ- ợc vai trò của cơ quan tuần hoàn trong quá trình trao đổi chất xảy ra ở bên trong cơ thể.

- Trình bày đ-ợc sự phối hợp hoạt động của các cơ quan tiêu hoá, hô hấp, tuần hoàn, bài tiết trong việc thực hiện sự trao đổi chất ở bên trong cơ thể và giữa cơ thể với môi tr-ờng.

## II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Phiếu học tập.
- Bộ đồ chơi “Ghép chữ vào chỗ ... trong sơ đồ”.

## III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
<p><b>A. Kiểm tra bài cũ</b></p> <p><b>B. Bài mới</b></p> <p>1. Giới thiệu bài</p> <p>2. Chức năng của những cơ quan trực tiếp tham gia vào quá trình trao đổi chất ở ng-ời</p> <p>3. Mối quan hệ giữa các cơ quan trong việc thực hiện sự trao đổi chất ở ng-ời</p>	<p>+ Thế nào là quá trình trao đổi chất?</p> <p>+ Vẽ sơ đồ sự trao đổi chất giữa cơ thể và môi tr-ờng.</p> <p>-GV nhận xét, cho điểm.</p> <p>-GV giới thiệu bài.</p> <p>-Yêu cầu HS quan sát hình trang 8 SGK, nói tên và chức năng của từng cơ quan.</p> <p>+ Trong số những cơ quan đó, cơ quan nào trực tiếp thực hiện quá trình trao đổi chất giữa cơ thể với môi tr-ờng bên ngoài?</p> <p>-Gv phát phiếu cho nhóm 4 làm việc (SGV31)</p> <p>+ Dựa vào k/q ở phiếu hãy nêu những biểu hiện bên ngoài của quá trình trao đổi chất?</p> <p>+ Nêu vai trò của cơ quan tuần hoàn</p> <p>-GV nêu tên trò chơi:” ghép chữ vào chỗ ... trong sơ đồ”</p> <p>-Phát bộ đồ chơi và hướng dẫn cách chơi</p>	<p>-2 HS trả lời.</p> <p>-1 HS lên vẽ.</p> <p>-HS nhận xét.</p> <p>-HS nghe.</p> <p>-HS nêu</p> <p>-HS làm phiếu</p> <p>+Biểu hiện: <b>Trao đổi khí, trao đổi thức ăn, bài tiết</b></p> <p>+ <b>Nhờ có cơ quan tuần hoàn mà máu đem chất dinh d-ỡng, ô-xi tới các cơ quan của cơ thể.</b></p> <p>-HS thực hành chơi theo nhóm 6</p> <p>-&gt; dán sản phẩm của mình lên bảng</p> <p>-Đại diện các nhóm lên trình bày.</p>

KH  
OA  
HỌ  
C  
  
Bài  
4:  
CÁ  
C  
CH  
ẤT  
DINH  
H  
D-  
ỔNG

<p>4. <i>Củng cố, dặn dò</i></p>	<p>-Yêu cầu đại diện nhóm trình bày mối quan hệ giữa các cơ quan + Điều gì sẽ xảy ra nếu một trong các cơ quan trên ngừng hoạt động? -&gt; <b>Kết luận: Nhờ sự hoạt động phối hợp nhịp nhàng của các cơ quan hô hấp, tiêu hoá, tuần hoàn và bài tiết mà sự trao đổi chất diễn ra bình thường, cơ thể khoẻ mạnh. Nếu một trong các cơ quan trên ngừng hoạt động, cơ thể sẽ chết.</b></p> <p>+ <i>Hàng ngày, cơ thể người phải lấy những gì từ môi trường và thải ra môi trường những gì?</i> + <i>Nhờ cơ quan nào mà quá trình trao đổi chất ở bên trong cơ thể được thực hiện?</i> + <i>Điều gì sẽ xảy ra nếu một trong các cơ quan trên ngừng hoạt động?</i> -GV nhận xét tiết học.</p>	<p>-HS trả lời. -HS nghe.  -2,3 HS trả lời.  -HS nghe.</p>
----------------------------------	--	--

### G CÓ TRONG THỨC ĂN. VAI TRÒ CỦA CHẤT BỘT Đ- ỜNG

#### I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Sắp xếp các thức ăn hàng ngày vào nhóm thức ăn có nguồn gốc động vật hoặc nhóm thức ăn có nguồn gốc thực vật.
- Phân loại thức ăn dựa vào những chất dinh dưỡng có nhiều trong thức ăn đó.
- Nói tên và vai trò của những thức ăn chứa chất bột đường. Nhận ra nguồn gốc của những thức ăn chứa chất bột đường.

#### II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Phiếu học tập.

#### III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
<p><b>A. Kiểm tra bài cũ</b></p>	<p>+ <i>Hàng ngày, cơ thể người phải lấy những gì từ môi trường và thải ra môi trường những gì?</i> + <i>Nhờ cơ quan nào mà quá trình trao đổi chất ở bên trong cơ thể được thực</i></p>	<p>-2 HS trả lời.</p>

<p><b>B. Bài mới</b></p> <p>1. Giới thiệu bài</p> <p>2. Phân loại thức ăn và đồ uống</p> <p>3. Vai trò của chất bột đ-ờng</p>	<p>hiện?</p> <p>+ Điều gì sẽ xảy ra nếu một trong các cơ quan trên ngừng hoạt động?</p> <p>-GV nhận xét, cho điểm.</p> <p>-GV giới thiệu bài.</p> <p>-Cho HS hoạt động theo cặp</p> <p>+Nêu tên các thức ăn, đồ uống hàng ngày?</p> <p>+ Phân loại các thức ăn, đồ uống đó theo 2 nhóm nguồn gốc ĐV và TV.</p> <p>+ Ng-ời ta còn phân loại thức ăn theo những cách nào khác?</p> <p><b>-&gt;GV kết luận: Ngoài cách phân loại trên, ng-ời ta có thể phân loại thức ăn theo l-ợng các chất dinh d-ỡng đ-ợc chứa nhiều hay ít trong thức ăn đó theo 4 nhóm: nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đ-ờng; chất đạm; chất béo, vi-ta-min, chất khoáng.</b></p> <p>-Cho HS quan sát tranh SGK:</p> <p>+ Nói tên các thức ăn chứa nhiều chất bột đ-ờng có trong hình vẽ.</p> <p>+ Kể tên các thức ăn chứa chất bột đ-ờng mà em ăn hàng ngày?</p> <p>+ Kể tên các thức ăn chứa chất bột đ-ờng mà em thích?</p> <p>+ Nêu vai trò của nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đ-ờng?</p> <p><b>-GV kết luận: Chất bột đ-ờng là nguồn cung cấp năng l-ợng chủ yếu cho cơ thể. Chất bột đ-ờng có nhiều ở gạo, ngô, bột mì, một số loại củ nh- khoai, sắn, củ đậu. Đ-ờng ăn cũng thuộc loại này.</b></p>	<p>-HS nhận xét.</p> <p>-HS nghe.</p> <p>-HS thực hiện trao đổi theo cặp</p> <p>-HS nêu</p> <p>+ Nguồn gốc ĐV: thịt gà, sữa bò t-oi, cá, thịt lợn, tôm.</p> <p>+ Nguồn gốc TV: còn lại.</p> <p>-HS nêu</p> <p>-HS nghe.</p> <p>-HS quan sát SGK và trả lời</p> <p>-HS kể.</p> <p>-HS kể.</p> <p>-HS nói.</p> <p>+ Chất bột đ-ờng là nguồn cung cấp năng l-ợng chủ yếu cho cơ thể</p> <p>-HS nghe.</p>
---	--	---

<p>4.Nguồn gốc của thức ăn chứa nhiều chất bột đ-ờng</p>	<p>-Phát phiếu HTập cho nhóm 4 + Những thức ăn chứa nhiều chất bột đ-ờng có nguồn gốc ở đâu? - <b>GV kết luận: Các thức ăn có chứa nhiều chất bột đ-ờng đều có nguồn gốc từ thực vật.</b></p>	<p>-HS làm việc với phiếu -HS dựa vào phiếu nêu.  -HS nghe.</p>
<p>5.Củng cố, dặn dò</p>	<p>+ Ng-ời ta phân loại thức ăn theo những cách nào? + Nêu vai trò của chất bột đ-ờng? -GV nhận xét tiết học.</p>	<p>-2,3 HS trả lời.  -HS nghe.</p>

## TUẦN : 3

### KHOA HỌC

#### Bài 5: VAI TRÒ CỦA CHẤT ĐẠM VÀ CHẤT BÉO

#### I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Kể tên một số thức ăn chứa nhiều chất đạm và một số thức ăn chứa nhiều chất béo.
- Nêu vai trò của chất đạm và chất béo đối với cơ thể.
- Xác định đ-ợc nguồn gốc của những thức ăn chứa chất đạm và những thức ăn chứa chất béo.

#### II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Phiếu học tập.

#### III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
<p><b>A. Kiểm tra bài cũ</b></p>	<p>+ Nêu vai trò của chất bột đ-ờng? + Những thức ăn chứa nhiều chất bột đ-ờng có nguồn gốc từ đâu? -GV nhận xét, cho điểm.</p>	<p>-2 HS trả lời.  -HS nhận xét.</p>
<p><b>B. Bài mới</b> 1.Giới thiệu bài  2.Vai trò của chất đạm và</p>	<p>-GV giới thiệu bài.  -Cho học sinh quan sát hình SGK và thảo luận nhóm 2 -&gt; trả lời + Nói tên thức ăn giàu chất đạm có ở</p>	<p>-HS nghe.  -HS quan sát SGK và thảo luận -&gt; trả lời + Thịt lợn, trứng gà, vịt</p>



<p><i>chất béo</i></p>	<p>trang 12 SGK          + Kể tên thức ăn có chứa chất đạm em dùng hàng ngày ?          + Tại sao hàng ngày cần ăn thức ăn chứa nhiều chất đạm ?          + Nói tên thức ăn giàu chất béo có trong hình trang 13 SGK?          + Kể tên thức ăn chứa chất béo mà em dùng hàng ngày hoặc thích ăn ?          - Nêu vai trò của thức ăn chứa nhiều chất béo ?</p> <p>-&gt; <b>GV kết luận :</b> (Bạn cần biết 12,13)</p>	<p>quay, tôm, ...          -Vài HS kể</p> <p>+ Chất đạm giúp xây dựng và đổi mới cơ thể          + Mỡ lợn, dầu thực vật, vừng, lạc, dừa.          -Học sinh nêu</p> <p>+ Chất béo giàu năng lượng giúp cơ thể hấp thụ vi-ta-min          -HS nghe.</p>
<p><i>3.Nguồn gốc của các thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo</i></p>	<p>-GV phát phiếu học tập ghi tên các thức ăn trong hình trang 12, 13, yêu cầu HS đánh dấu vào nguồn gốc của các loại thức ăn đó.          -GV nhận xét          + Những thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo có nguồn gốc từ đâu?  <b>-&gt; GV kết luận: Những thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo có nguồn gốc từ động vật và thực vật.</b></p>	<p>-Học sinh làm bài cá nhân vào phiếu.          -&gt; Đại diện học sinh lên trình bày          -Lớp nhận xét và chữa.          -HS trả lời</p> <p>-HS nghe.</p>
<p><i>4.Củng cố, dặn dò</i></p>	<p>+ <i>Chất béo và chất đạm có vai trò như thế nào đối với cơ thể?</i>          + <i>Những thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo có nguồn gốc từ đâu?</i>          -GV nhận xét tiết học.</p>	<p>-2,3 HS trả lời.</p> <p>-HS nghe.</p>

## KHOA HỌC

### Bài 6: VAI TRÒ CỦA VI-TA-MIN, CHẤT KHOÁNG VÀ CHẤT XƠ

#### I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Nêu tên và vai trò của các thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.
- Xác định đ-ợc nguồn gốc của những thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.

#### II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Giấy khổ to, bút.

#### III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
<b>A. Kiểm tra bài cũ</b>	+ <i>Chất béo và chất đạm có vai trò nh- thế nào đối với cơ thể?</i> + <i>Những thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo có nguồn gốc từ đâu?</i> -GV nhận xét, cho điểm.	-2 HS trả lời.  -HS nhận xét.
<b>B. Bài mới</b> <i>1.Giới thiệu bài</i>	-GV giới thiệu bài.	-HS nghe.
<i>2.Trò chơi: thi kể tên các thức ăn chứa nhiều vitamin, chất khoáng và chất xơ</i>	-GV chia nhóm, phát giấy khổ to và h- ống dẫn học sinh làm bài, đánh dấu nguồn gốc của thức ăn t- ong ứng với tên thức ăn. -Gọi đại diện các nhóm trình bày.  -Gv nhận xét .	-Các nhóm thảo luận và ghi kết quả vào giấy khổ to  - Đại diện các nhóm dán kết quả và trình bày -Học sinh đánh giá và so sánh kết quả của các

<p>3.Vai trò của vitamin, chất khoáng, chất xơ và n-ớc</p>	<p>+ Kể tên và nêu vai trò một số vitamin em biết ?</p> <p>+ Nêu vai trò của nhóm thức ăn chứa vi-ta-min đối với cơ thể?</p> <p>-&gt; <b>GV kết luận</b> (ý 1- Bạn cần biết)  Ví dụ: Thiếu vitamin A bị bệnh khô mắt, quáng gà  - Thiếu vitamin D sẽ bị bệnh còi xương ở trẻ,...</p> <p>+ Kể tên và nêu vai trò của một số chất khoáng mà em biết ?  + Nêu vai trò của nhóm thức ăn chứa chất khoáng đối với cơ thể ?  - &gt;<b>GV kết luận</b>: (ý 2 — Bạn cần biết)  Ví dụ: Thiếu sắt gây thiếu máu; thiếu i-ốt gây ra b-ớu cổ,...</p> <p>+ Tại sao chúng ta phải ăn thức ăn có chứa chất xơ ?</p> <p>+ Hàng ngày, chúng ta cần uống bao nhiêu lít n-ớc ? Tại sao cần uống đủ n-ớc ?</p>	<p>nhóm.</p> <p>+Học sinh kể: Vi-ta-min A, B, C, D  -HS nêu vai trò của chúng.  + Vitamin rất cần cho hoạt động sống của cơ thể, nếu thiếu nó cơ thể sẽ bị bệnh.  -HS nghe</p> <p>+ Sắt, can-xi,.. tham gia vào việc xây dựng cơ thể. Nếu thiếu các chất khoáng cơ thể sẽ bị bệnh  -HS nghe.</p> <p>+ Chất xơ cần thiết để bộ máy tiêu hoá hoạt động qua việc tạo phân giúp cơ thể thải chất cặn bã  + Cần uống khoảng 2 lít n-ớc. Vì n-ớc chiếm 2/3 trọng lượng cơ thể và giúp thải các chất thừa, độc hại ra ngoài.  -HS nghe.</p>
<p>4.Củng cố, dặn dò</p>	<p>-&gt; <b>GV kết luận</b>: (ý 3 — Bạn cần biết)</p> <p>+ Nêu vai trò của vi-ta-min, chất khoáng, chất xơ và n-ớc đối với cơ thể?  -GV nhận xét tiết học.</p>	<p>-2,3 HS trả lời.  -HS nghe.</p>

TUẦN : 4

## KHOA HỌC

### Bài 7: TẠI SAO CẦN ĂN PHỐI HỢP NHIỀU LOẠI THỨC ĂN?

#### I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- giải thích đ- ợc lí do cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và th- ờng xuyên thay đổi món ăn.
- Nói tên nhóm thức ăn cần ăn đủ, ăn vừa phải, ăn có mức độ, ăn ít và ăn hạn chế.

#### II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Các tấm phiếu ghi tên, tranh ảnh các loại thức ăn.
- Tháp dinh d- ỡng (để trống).
- Giấy khổ to, bút.

#### III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
<b>A. Kiểm tra bài cũ</b>	+ <i>Nêu vai trò của vi-ta-min, chất khoáng, chất xơ và n- ớc đối với cơ thể?</i> -GV nhận xét, cho điểm.	-2 HS trả lời.  -HS nhận xét.
<b>B. Bài mới</b> <i>1. Giới thiệu bài</i>	-GV giới thiệu bài.	-HS nghe.
<i>2. Sự cần thiết phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn .</i>	-GV yêu cầu HS thảo luận theo cặp: Tại sao chúng ta nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn? -GV có thể đ- a ra một số câu hỏi phụ để gợi ý HS trả lời: + Nêu tên một số loại thức ăn mà em th- ờng ăn? + Nếu ngày nào cũng ăn món đó, em cảm thấy thế nào? + Có loại thức ăn nào chứa đầy đủ các chất dinh d- ỡng không?....	-HS chia nhóm 6 và thảo luận. -> HS trả lời -> Không một loại thức ăn nào có thể cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng nên chúng ta cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và th- ờng xuyên thay đổi món ăn...

<p>3. Tháp dinh d- ỡng cân đối</p>	<p>-&gt; <b>GV kết luận</b> (Bạn cần biết)</p> <p>-Cho HS mở SGK và nghiên cứu theo cặp, nói tên nhóm thức ăn:  + Cần ăn đủ.  + Ăn vừa phải.  + Ăn có mức độ.  + Ăn ít.  + Ăn hạn chế</p> <p>-GV treo tháp dinh d- ỡng (để trống), mời 1 vài HS lên gắn các tấm phiếu ghi tên hay tranh ảnh các loại thức ăn vào đúng vị trí.  -GV nhận xét.  -&gt; <b>GV kết luận:</b> +Thức ăn chứa chất bột đ- ỡng, vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ cần đ- ợc ăn đầy đủ. Thức ăn chứa nhiều chất đạm cần đ- ợc ăn vừa phải. Thức ăn nhiều chất béo nên ăn có mức độ. Không nên ăn nhiều đ- ỡng và hạn chế ăn muối.</p>	<p>- HS mở SGK nghiên cứu tháp dinh d- ỡng -&gt; trả lời theo cặp, tr- ớc lớp.</p> <p>-Vài HS lên gắn</p> <p>-HS nhận xét.  -HS nghe.</p>
<p>4.Trò chơi đi chợ</p>	<p>-GV hướng dẫn cách chơi : mỗi nhóm lên một thực đơn cho 1 ngày (bữa sáng, tr- a, tối) sao cho các bữa đầy đủ chất dinh d- ỡng.  -GV cho HS nhận xét, tuyên d- ơng nhóm có thực đơn hợp lí nhất.</p>	<p>-HS lên thực đơn theo nhóm 4</p> <p>-HS nhận xét</p>
<p>5.Củng cố, dặn dò</p>	<p>+ Trong các bữa ăn hàng ngày, ta nên ăn nh- thế nào? Vì sao?  -GV nhận xét tiết học.  -Dặn HS ăn uống đủ chất dinh d- ỡng và nói với cha mẹ về nội dung của tháp dinh d- ỡng.</p>	<p>-2,3 HS trả lời.  -HS nghe.</p>

## KHOA HỌC

### Bài 8: TẠI SAO CẦN ĂN PHỐI HỢP ĐẠM ĐỘNG VẬT VÀ ĐẠM THỰC VẬT?

#### I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Giải thích đ-ợc lí do cần ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật.
- Nêu ích lợi của việc ăn cá.

#### II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Phiếu học tập.

#### III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
<b>A. Kiểm tra bài cũ</b>	+ Trong các bữa ăn hàng ngày, ta nên ăn nh- thế nào? Vì sao? -GV nhận xét, cho điểm.	-2 HS trả lời.  -HS nhận xét.
<b>B. Bài mới</b> <i>1.Giới thiệu bài</i>	-GV giới thiệu bài.	-HS nghe.
<i>2.Trò chơi: thi kể tên các món ăn chứa nhiều chất đạm</i>	-GV chia lớp thành 2 đội, nêu cách chơi và luật chơi: Cùng trong một thời gian là 5phút thi kể tên các món ăn chứa nhiều chất đạm (lần 1- ợt từng HS của mỗi đội viết lên bảng) Đội nào kể đ-ợc nhiều hơn và đúng sẽ thắng cuộc. -GV bấm đồng hồ và theo dõi -> Nhận xét, đánh giá nhóm thắng cuộc.	- 2 đội thi kể tên món ăn chứa nhiều chất đạm ( Gà, cá, đậu, tôm, cua, mực, lon, ...,vùng lạc)
<i>3.Cần ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật</i>	-Cho HS đọc danh sách các món ăn chứa nhiều chất đạm mà vừa viết trên bảng. + Chỉ ra món ăn nào vừa chứa đạm ĐV, vừa chứa đạm TV? -Cho HS làm việc với phiếu học tập theo nhóm 4: đọc thông tin trong phiếu về giá trị dinh d-ỡng của một số thức ăn chứa đạm; sau đó TLCH: + Tại sao chúng ta nên ăn phối hợp	-Một vài em đọc lại  + đậu phụ nhồi thịt, canh cua rau cải,... -HS nhận phiếu và thảo luận  -Đại diện các nhóm trả

<p>4. <i>Củng cố, dặn dò</i></p>	<p>đạm ĐV và đạm TV?  + Trong nhóm đạm ĐV, tại sao chúng ta nên ăn cá?  -&gt; <b>GV kết luận:</b> Đạm động vật có nhiều chất bổ dưỡng quý nh-ng th-ờng khó tiêu. Đạm thực vật dễ tiêu nh-ng thiếu một số chất bổ dưỡng. Vì vậy cần ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật. Trong nguồn đạm động vật, chất đạm do thịt các loại gia cầm và gia súc cung cấp th-ờng khó tiêu hơn chất đạm do các loài cá cung cấp. Vì vậy, nên ăn cá.  -Gọi HS đọc phần bạn cần biết.  + <i>Tại sao cần ăn phối hợp đạm ĐV và đạm TV?</i>  -GV nhận xét tiết học.  -Dặn HS ăn uống đủ chất dinh dưỡng và nói với cha mẹ về nội dung của bài học hôm nay.  -S- u tầm tranh ảnh, thông tin,..về tác dụng của muối i-ốt đối với sức khỏe.</p>	<p>lời.  -<i>HS nghe.</i>  -2 Hs đọc.  -2,3 HS trả lời.  -<i>HS nghe.</i></p>
----------------------------------	--	---