

-Nhận xét, tuyên dương các nhóm.

-Yêu cầu HS chọn ra một nhóm có thực đơn hợp lý nhất, 1 HS trình bày lưu loát nhất.

-Tuyên dương.

#### **4. Kiểm tra đánh giá**

GV thu vở một số Hs để chấm nhận xét và đánh giá, khen HS

#### **5.Định hướng học tập tiếp theo**

-Nhận xét tiết học, tuyên dương những HS, nhóm HS tham gia sôi nổi các hoạt động, nhắc nhở những HS, nhóm HS còn chưa chú ý.

-Dặn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết và nên ăn uống đủ chất dinh dưỡng.

-Dặn HS về nhà sưu tầm các món ăn được chế biến từ cá.

**TẠI SAO CẦN ĂN PHỐI HỢP  
ĐẠM ĐỘNG VẬT VÀ ĐẠM THỰC VẬT ?**

**1. Mục tiêu:**

## 1.1.Kiến thức

- Nêu được các món ăn chứa nhiều chất đạm.
- Giải thích được vì sao cần thiết phải ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật.

## 1.2.Kỹ năng:

- Nêu được ích lợi của các món ăn chế biến từ cá.

**1.3.Thái độ:** - Có ý thức ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật.

## 2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

**2.1. Cá nhân:** Tìm hiểu các món ăn chứa nhiều chất đạm.

**2.2. Nhóm:** Tìm hiểu tại sao cần thiết phải ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật

## 3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

\* **Hoạt động 1: Trò chơi: “Kể tên những món ăn chứa nhiều chất đạm”.**

+Mục tiêu: Lập ra được danh sách tên các món ăn chứa nhiều chất đạm.

+Cách tiến hành:

-GV tiến hành trò chơi theo các bước:

-Chia lớp thành 2 đội: Mỗi đội cử 1 trọng tài giám sát đội bạn.

-Thành viên trong mỗi đội nối tiếp nhau lên bảng ghi tên các món ăn chứa nhiều chất đạm. Lưu ý mỗi HS chỉ viết tên 1 món ăn.

-GV cùng trọng tài công bố kết quả của 2 đội.

-Tuyên dương đội thắng cuộc.

-*GV chuyển hoạt động:* Những thức ăn chứa nhiều chất đạm đều có nhiều chất bổ dưỡng. Vậy những món ăn nào vừa cung cấp đạm động vật vừa cung cấp đạm thực vật và chúng ta phải ăn chúng như thế nào. Chúng ta cùng tìm hiểu.

\* **Hoạt động 2: Tại sao cần ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật ?**

+Mục tiêu:

-Kể tên một số món ăn vừa cung cấp đạm động vật và vừa cung cấp đạm thực vật.

-Giải thích được tại sao không nên chỉ ăn đạm động vật hoặc chỉ ăn đạm thực vật.

+Cách tiến hành:

Bước 1: GV treo bảng thông tin về giá trị dinh dưỡng của một số thức ăn chứa chất đạm lên bảng và yêu cầu HS đọc.

Bước 2: GV tiến hành thảo luận nhóm theo định hướng.

-Chia nhóm HS.

-Yêu cầu các nhóm nghiên cứu bảng thông tin vừa đọc, các hình minh họa trong SGK và trả lời các câu hỏi sau:

+Những món ăn nào vừa chứa đạm động vật, vừa chứa đạm thực vật ?

+Tại sao không nên chỉ ăn đạm động vật hoặc chỉ ăn đạm thực vật ?

+Vì sao chúng ta nên ăn nhiều cá ?

-Sau 5 đến 7 phút GV yêu cầu đại diện các nhóm lên trình bày ý kiến thảo luận của nhóm mình. Nhận xét và tuyên dương nhóm có ý kiến đúng.

Bước 3: GV yêu cầu HS đọc 2 phần đầu của mục Bạn cần biết.

*-GV kết luận: Ăn kết hợp cả đạm động vật và đạm thực vật sẽ giúp cơ thể có thêm những chất dinh dưỡng bổ sung cho nhau và giúp cho cơ quan tiêu hoá hoạt động tốt hơn. Chúng ta nên ăn thịt ở mức vừa phải, nên ăn cá nhiều hơn thịt, tối thiểu mỗi tuần nên ăn ba bữa cá. Chúng ta nên ăn đậu phụ và uống sữa đậu nành vừa đảm bảo cơ thể có được nguồn đạm thực vật quý vừa có khả năng phòng chống các bệnh tim mạch và ung thư.*

**\* Hoạt động 3: Cuộc thi: Tìm hiểu những món ăn vừa cung cấp đạm động vật vừa cung cấp đạm thực vật.**

+Mục tiêu: Lập được danh sách những món ăn vừa cung cấp đạm động vật vừa cung cấp đạm thực vật.

+ Cách tiến hành:

-GV tổ chức cho HS thi kể về các món ăn vừa cung cấp đạm thực vật theo định hướng.

-Yêu cầu mỗi HS chuẩn bị giới thiệu một món ăn vừa cung cấp đạm động vật, vừa cung cấp đạm thực vật với các nội dung sau: Tên món ăn, các thực phẩm dùng để chế biến, cảm nhận của mình khi ăn món ăn đó ?

-Gọi HS trình bày.

-GV nhận xét, tuyên dương HS.

#### **4. Kiểm tra đánh giá**

GV. nhận xét và đánh giá, khen HS

## **5.Định hướng học tập tiếp theo**

- Nhận xét tiết học, tuyên dương những HS, nhóm HS tích cực hoạt động, nhắc nhở các em cần cố gắng hơn trong tiết học sau.

-Dặn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết; Sưu tầm tranh ảnh về ích lợi của việc dùng muối i-ốt trên báo hoặc tạp chí.

**Địa lý**

**TRUNG DU BẮC BỘ**

**1. Mục tiêu:**