

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

* **Hoạt động 1:** Vì sao cần phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ?

+Mục tiêu: Giải thích được lý do cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món.

+Cách tiến hành:

Bước 1: GV tiến hành cho HS hoạt động nhóm theo định hướng.

-Chia nhóm 4 HS.

-Yêu cầu HS thảo luận và trả lời các câu hỏi:

+Nếu ngày nào cũng chỉ ăn một loại thức ăn và một loại rau thì có ảnh hưởng gì đến hoạt động sống ?

+Để có sức khỏe tốt chúng ta cần ăn như thế nào ?

+Vì sao phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món.

Bước 2: GV tiến hành hoạt động cả lớp.

-Gọi 2 đến 3 nhóm HS lên trình bày ý kiến của nhóm mình. GV ghi các ý kiến không trùng lên bảng và kết luận ý kiến đúng.

-Gọi 2 HS đọc to mục Bạn cần biết trang 17 / SGK.

-GV chuyển hoạt động: Để có sức khỏe tốt chúng ta cần có những bữa ăn cân đối, hợp lý. Để biết bữa ăn như thế nào là cân đối các em cùng tìm hiểu tiếp bài.

* **Hoạt động 2:** Nhóm thức ăn có trong một bữa ăn cân đối.

+Mục tiêu: Nói tên nhóm thức ăn cần ăn đủ, ăn vừa phải, ăn có mức độ, ăn ít và ăn hạn chế.

+Cách tiến hành:

Bước 1: GV tiến hành hoạt động nhóm theo định hướng.

-Chia nhóm, mỗi nhóm có từ 6 đến 8 HS, phát giấy cho HS.

-Yêu cầu HS quan sát thức ăn trong hình minh họa trang 16 và tháp dinh dưỡng cân đối trang 17 để vẽ và tô màu các loại thức ăn nhóm chọn cho 1 bữa ăn.

-Cử người đại diện trình bày tại sao nhóm mình lại chọn loại thức ăn đó.

Bước 2: GV tiến hành hoạt động cả lớp.

-Gọi 2 đến 3 nhóm lên trước lớp trình bày.

-Nhận xét từng nhóm. Yêu cầu bắt buộc trong mỗi bữa ăn phải có đủ chất và hợp lý.

-Yêu cầu HS quan sát kỹ tháp dinh dưỡng và trả lời câu hỏi: Những nhóm thức ăn nào cần: Ăn đủ, ăn vừa phải, ăn có mức độ, ăn ít, ăn hạn chế ?

* **GV kết luận:** Một bữa ăn có nhiều loại thức ăn đủ nhóm: Bột đường, đạm, béo, vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ với tỷ lệ hợp lý như tháp dinh dưỡng cân đối chỉ dẫn là một bữa ăn cân đối.

* **Hoạt động 3: Trò chơi: “Đi chợ”**

+Mục tiêu: Biết lựa chọn các thức ăn cho từng bữa ăn một cách phù hợp và có lợi cho sức khỏe.

+Cách tiến hành:

-Giới thiệu trò chơi: Các em hãy thi xem ai là người đầu bếp giỏi biết chế biến những món ăn tốt cho sức khỏe. Hãy lên thực đơn cho một ngày ăn hợp lý và giải thích tại sao em lại chọn những thức ăn này.

-Phát phiếu thực đơn đi chợ cho từng nhóm.

-Yêu cầu các nhóm lên thực đơn và tập thuyết trình từ 5 đến 7 phút.

-Gọi các nhóm lên trình bày, sau mỗi lần có nhóm trình bày GV gọi nhóm khác bổ sung, nhận xét. GV ghi nhanh các ý kiến nhận xét vào phiếu của mỗi nhóm.

-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:

-Kê 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.