





**Thực đơn cân bằng,
lành mạnh cho em**



MỤC TIÊU





MỤC TIÊU



Sau bài học này, em sẽ:

- 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 cân bằng, lành mạnh dựa vào tháp dinh dưỡng của trẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà hoặc ở trường.



CÂU CHUYỆN STEM

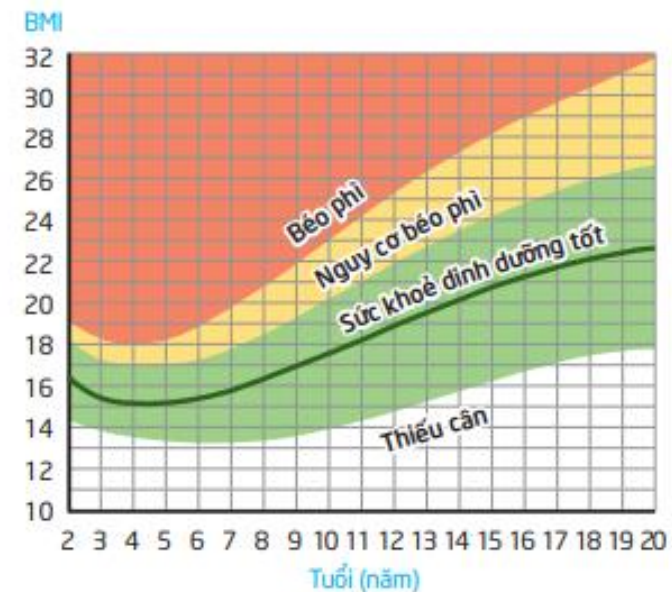




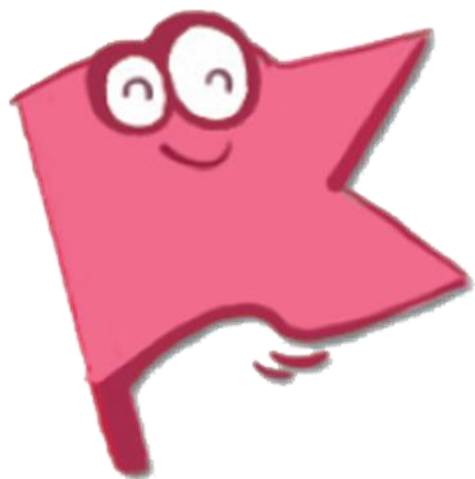
Câu chuyện STEM



Các em hãy đọc
CÂU CHUYỆN STEM
ở trang 55 và trả lời
câu hỏi.



(Theo: Trung tâm kiểm soát
và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ)

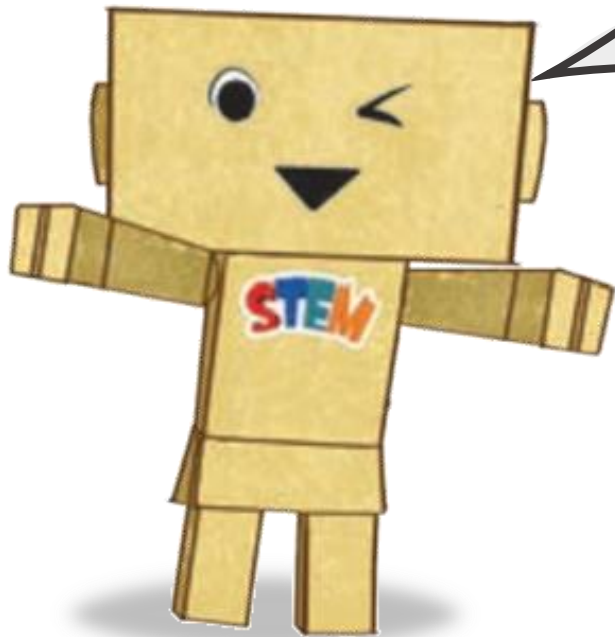


THỬ THÁCH STEM





Thử thách STEM



Các em hãy đọc
THỬ THÁCH STEM
ở trang 56.



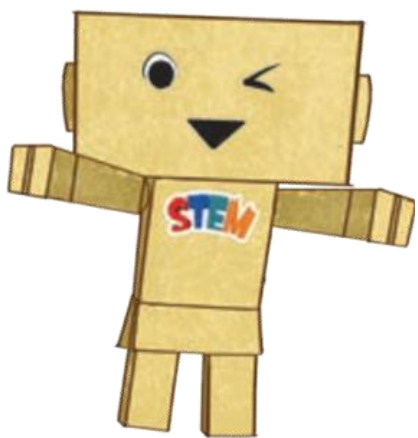
KIỂM THỰC STEM





1. Tìm hiểu về **ăn phối hợp nhiều loại thức ăn**

Đọc các thông tin về dinh dưỡng trong **hình 2 trang 56, 57**, xác định **điều nên và không nên**.



1. Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn đảm bảo có đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng.

2. Chỉ ăn cơm với thịt, cá.

3. Chỉ ăn thức ăn chứa chất đạm có nguồn gốc thực vật.

4. Chỉ ăn thức ăn chứa chất đạm có nguồn gốc động vật.

5. Ăn kết hợp thức ăn chứa chất đạm có nguồn gốc thực vật và nguồn gốc động vật.

6. Ăn kết hợp thức ăn chứa chất béo có nguồn gốc thực vật và nguồn gốc động vật.

7. Không chỉ ăn canh trong bữa ăn mà phải uống đủ nước trong ngày.



2. Tìm hiểu về **ăn uống cân bằng, lành mạnh**



Chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh cần đảm bảo **đủ các chất dinh dưỡng với lượng phù hợp**. Cụ thể cần:

- ✓ ăn đủ chất bột đường và hoa quả, rau xanh;
- ✓ ăn vừa phải chất đạm;
- ✓ ăn có mức độ chất béo,
- ✓ ăn ít đồ ngọt
- ✓ hạn chế ăn mặn.





2. Tìm hiểu về **ăn uống cân bằng, lành mạnh**



(Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia – 2021)

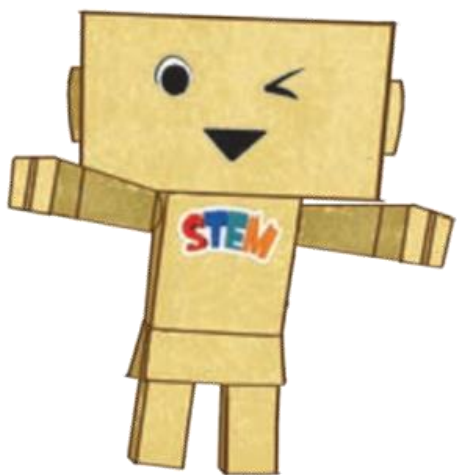
Quan sát Tháp dinh dưỡng và **trả lời câu hỏi** trong mục a trang 58





2. Tìm hiểu về **ăn uống cân bằng, lành mạnh**

Cho biết thực
đơn ngày nào **tốt**
cho sức khỏe?
Giải thích **vì sao.**

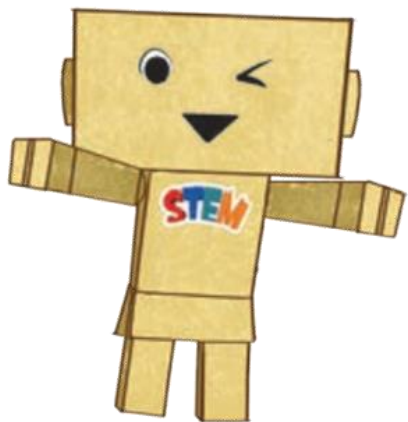


Bữa ăn	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
Sáng	Xôi đậu xanh, vùng	Bánh mì trứng	Xôi thịt kho
Trưa	Cơm Đậu phụ Canh rau Hồng xiêm	Cơm Tôm rang thịt Canh rau bó xôi Dưa hấu	Bún thịt bò Bánh ca-ra-men
Phụ	Sữa chua	Sữa tươi Bánh bí đỏ	Sữa chua Bánh quy
Tối	Cơm Đỗ luộc Canh bí	Cơm Cá kho Đỗ quả xào Canh cải	Cơm Đậu phụ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



2. Tìm hiểu về **ăn uống cân bằng, lành mạnh**

Nếu **mỗi bữa**, bạn đó ăn **hai bát cơm**, **mỗi bát khoảng 100 g chất bột đường**, thì lượng chất bột đường **có phù hợp** theo Tháp dinh dưỡng không?



Bữa ăn	Thứ Hai
Sáng	Xôi đậu xanh, vùng
Trưa	Cơm Đậu phụ Canh rau Hồng xiêm
Phụ	Sữa chua
Tối	Cơm Đỗ luộc Canh bí



SÁNG CHẾ STEM





KIỂM TRA VẬT LIỆU VÀ DỤNG CỤ



Giấy bìa màu khổ A4



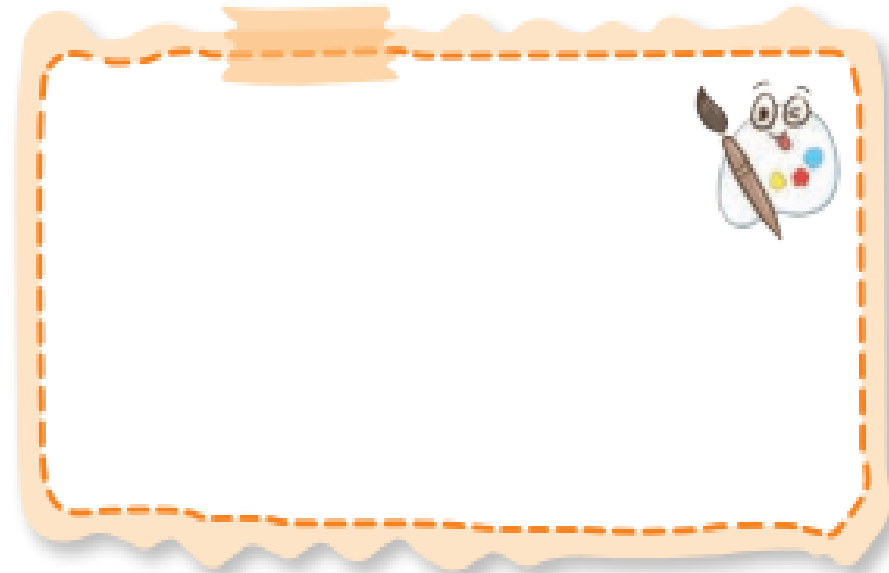
Em cần có thêm: kéo, thước thẳng, bút lông màu, bút sáp màu, com pa.



Lên ý tưởng



Đọc lại **yêu cầu (4), (5)** trong thử thách STEM **trang 56**, hãy **đặt tên và phác thảo** hình dạng và bố cục trình bày, trang trí thực đơn.



Một số câu hỏi gợi ý:

- Tên thực đơn đã phù hợp với chủ đề ăn uống cân bằng, lành mạnh chưa?
- Thực đơn cho mấy ngày, mỗi ngày mấy bữa?
- Bố cục trình bày các ngày, các bữa, minh họa các món ăn như thế nào?
- Trang trí tổng thể và sử dụng màu sắc như thế nào?



LỰA CHỌN VẬT LIỆU, DỤNG CỤ, THIẾT KẾ CHI TIẾT



- Căn cứ vào các **yêu cầu (1), (2), (3)** trong thử thách STEM **trang 56**, thông tin trong **Tháp dinh dưỡng**, hoàn thành món ăn cho thực đơn theo bảng **trang 60**.
- Kiểm tra xem nội dung thực đơn đã đảm bảo các yêu cầu về ăn uống cân bằng, lành mạnh chưa. Điều chỉnh lại nếu chưa phù hợp

Các nhóm chất dinh dưỡng/ngày	Các loại thực phẩm cần chọn và lượng cần dùng/ngày	Thực phẩm ngày thứ nhất (trong tuần)	Món ăn ngày thứ nhất (trong tuần)	Thực phẩm ngày thứ hai (cuối tuần)	Món ăn ngày thứ hai (cuối tuần)
?	?	Sáng: ?	Sáng: ?	Sáng: ?	Sáng: ?
		Trưa: ?	Trưa: ?	Trưa: ?	Trưa: ?
		Tối: ?	Tối: ?	Tối: ?	Tối: ?





CHẾ TẠO SẢN PHẨM



Phân công nhiệm vụ trong nhóm theo bảng gợi ý rồi cùng nhau làm thực đơn theo thiết kế.



TT	Nhiệm vụ	Thành viên	Hoàn thành/ Chưa hoàn thành
1	?	?	?
2	?	?	?
...	?	?	?



Thử nghiệm, điều chỉnh và hoàn thiện



- **Đối chiếu** thực đơn với các yêu cầu trong **thử thách STEM** để **tự đánh giá** sản phẩm và **chỉnh sửa** thực đơn



- (1) Có đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng trong thực đơn một bữa: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min và chất khoáng.
- (2) Lượng các loại thực phẩm trong một ngày phù hợp theo Tháp dinh dưỡng của lứa tuổi học sinh tiểu học.
- (3) Món ăn đa dạng, hạn chế muối, đường, dầu mỡ.
- (4) Trình bày thực đơn cân đối, trang trí và hình minh họa phù hợp, màu sắc nổi bật, sáng tạo.
- (5) Tên thực đơn ấn tượng, phù hợp với chủ đề ăn uống cân bằng, lành mạnh.



BÁO CÁO, TRÌNH DIỄN



- Các nhóm trưng bày thực đơn
- Đánh giá chéo theo các yêu cầu
- Bình chọn thực đơn được yêu thích nhất



The background of the entire image is a light blue field filled with numerous hands of various skin tones reaching upwards from the bottom and sides towards the center. Some hands are wearing colorful wristbands or sleeves in shades of green, black, white, blue, red, and yellow. This visual metaphor represents a large group of people participating in a collective activity, such as a vote.

BÌNH CHỌN



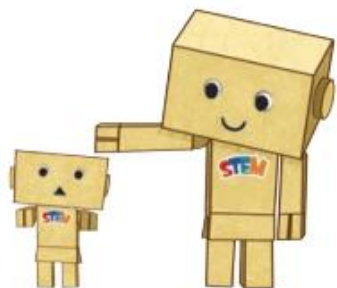
STEM VÀ CUỘC SỐNG





Em làm bác sĩ gia đình

- Cùng người thân tính chỉ số BMI cho từng người.
- Dùng bảng bên để xác định tình trạng cân nặng của mỗi người.
- Đối chiếu chế độ và thói quen ăn uống của mỗi người với Tháp dinh dưỡng để đề xuất những điều chỉnh cần thiết.



Em có thể nhờ bố mẹ hướng dẫn sử dụng máy tính để tính nhé!

Phân loại	BMI – IDI & UPRO
Cân nặng thấp (gầy)	<19
Bình thường	19 – 23
Thừa cân	> 23
Tiền béo phì	23 – 25
Béo phì độ I	25 – 30
Béo phì độ II	> 30
Béo phì độ III	> 40

(Theo Hiệp hội đái đường các nước châu Á (IDI & WPRO))



Nước cần thiết như thế nào với cơ thể?
Uống nước như thế nào là đúng cách và tốt cho sức khỏe?



- Em hãy tìm hiểu thông tin trên Internet để trả lời các câu hỏi trên.
- Viết tóm tắt câu trả lời và chia sẻ với người thân, bạn bè để cùng thực hiện.



Nên chọn đọc các trang web của Bộ Y tế, các bệnh viện nổi tiếng, viện nghiên cứu dinh dưỡng. Có thể tham khảo một số nguồn khác nhau để kiểm chứng nhé.



**Cảm ơn các em
đã tham gia
học tích cực!**