

STEM
4

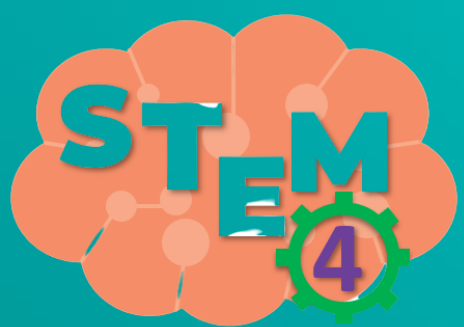
BÀI 12

ĂN
UỐNG



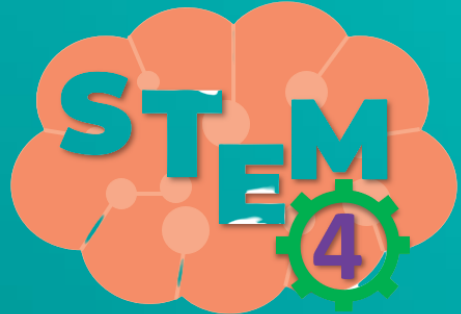
CÂN
BẰNG

Tiết 1



CHÚNG TA BẮT ĐẦU VÀO BÀI HỌC





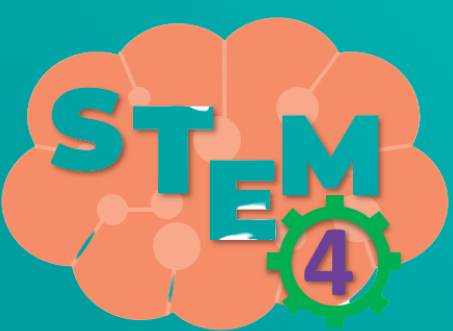
TRÒ CHƠI THI KỂ TÊN MÓN ĂN



Cách chơi:

Từng bạn trong mỗi đội sẽ lên viết tên các món ăn. Đội nào viết được nhiều món ăn hơn sẽ chiến thắng





THEO EM, MỖI BỮA ĂN NÊN ĂN NHỮNG MÓN NÀO ĐỂ TỐT CHO SỨC KHOẺ?

Thực đơn ăn uống khoa học mỗi ngày cần bổ sung đủ 4 nhóm dưỡng chất sau tốt cho cơ thể

Nhóm tinh bột: có nhiều trong gạo, các loại đậu, hạt, ngũ cốc,... là nguồn thực phẩm bổ sung năng lượng chính cho mỗi cá nhân.

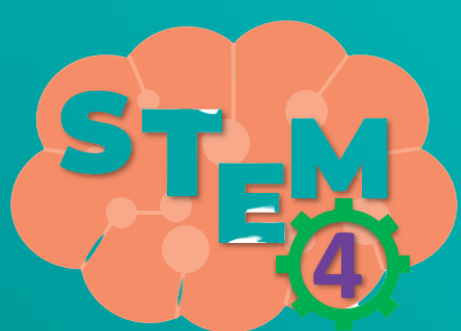


Chất béo: có trong một số loại dầu hướng dương, dầu cải, dầu ô liu,... giúp hạn chế mắc bệnh về tim mạch.

Chất đạm: có trong cá, trứng, sữa, thịt đỏ,... giúp tăng sức đề kháng để ngăn ngừa bệnh tật.



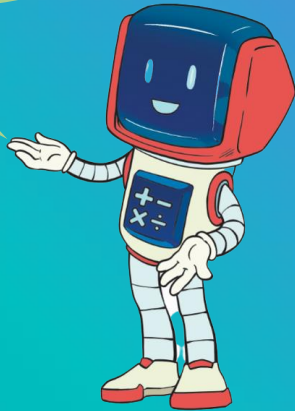
Vitamin cùng khoáng chất có trong rau xanh và hoa quả giúp cơ thể dễ dàng hấp thụ dinh dưỡng để phát triển khỏe mạnh.



THẢO LUẬN



Chúng mình cùng tạo mô hình bữa ăn cân bằng tốt cho sức khỏe nhé!



PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1



1. Quan sát tranh Tr.58 SGK em hãy chỉ ra:

Những món ăn từ động vật

Cá, bò, trứng, ngao, lợn
(xúc xích), sữa, pho mát

.....

.....

Những món ăn từ thực vật

Cải xanh, súp lơ, cà rốt, bắp
cải, ớt, cà chua, ngô, khoai
tây, dầu ăn

.....

.....

2. Kể tên các món ăn hàng ngày của em.

Cơm, cá kho, thịt kho, rau ngót, rau muống, gà rán

.....



ĂN NHIỀU LOẠI THỨC ĂN



Đọc thông tin trong bảng thực đơn trong ngày, thảo luận cùng bạn và cho biết:

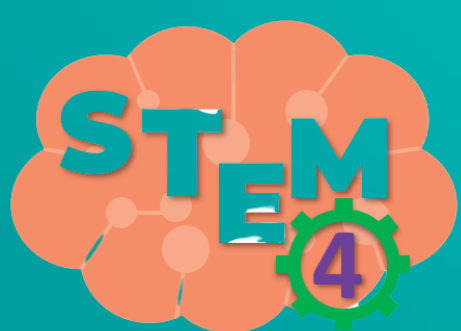
Thực đơn nào tốt cho sức khỏe hơn? Giải thích

👉 Thực đơn 3 tốt cho sức khỏe hơn

🌸 Vì Thực đơn có thức ăn đầy đủ các chất cần thiết để nuôi dưỡng và phát triển cơ thể



	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3
	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
Bữa sáng	Xôi lạc vừng	Bánh mì kẹp pa-tê thịt	Cháo tôm thịt
Bữa trưa	Cơm Rau muống xào Đậu phụ sốt cà chua	Cơm Thịt băm Gà luộc	Cơm Cá kho Chả thịt lá lốt Canh bí xanh Đu đủ
Bữa phụ	Sữa đậu nành	Sữa tươi	Chè đỗ đen
Bữa tối	Cơm Củ quả luộc Canh rau muống	Bún Thịt nướng	Cơm Bò xào súp lơ Nem rán Canh rau ngót



ĂN NHIỀU LOẠI THỨC ĂN



Đề xuất một số điều chỉnh nếu cần để thực đơn các bữa ăn phù hợp, tốt cho sức khỏe hơn

Thực đơn 1: Thêm vào bữa trưa và tối thịt, cá

Thực đơn 2: Thêm vào bữa trưa và tối các món rau, củ, quả



	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3
	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
Bữa sáng	Xôi lạc vừng	Bánh mì kẹp pa-tê thịt	Cháo tôm thịt
Bữa trưa	Cơm Rau muống xào Đậu phụ sốt cà chua Thịt luộc Cá kho	Cơm Thịt băm Gà luộc Khoai tây xào Rau muống luộc	Cơm Cá kho Chả thịt lá lốt Canh bí xanh Đu đủ
Bữa phụ	Sữa đậu nành	Sữa tươi	Chè đỗ đen
Bữa tối	Cơm Củ quả luộc Canh rau muống Gà rán	Bún Thịt nướng Sa lát rau củ	Cơm Bò xào súp lơ Nem rán Canh rau ngọt

ĂN NHIỀU LOẠI THỨC ĂN



Đọc thông tin dưới đây



Con người sử dụng thức ăn từ thực vật và động vật. Mỗi loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng khác nhau. Ví dụ nhóm chất đạm trong thịt gà, lợn, bò có nhiều thành phần cần thiết cho sự phát triển của cơ thể. Tuy nhiên, trong thịt có một số loại chất béo khó tiêu, không tốt cho sức khỏe. Cá chứa nhiều chất đạm và nhóm chất béo dễ hấp thụ, tốt cho cơ thể. Các hạt như đậu, lạc chứa nhiều chất đạm nhưng lại thiếu một số thành phần thiết yếu. Ngoài chất đạm, các loại hạt cũng chứa nhiều chất béo tốt cho sức khỏe.





Kể tên thức ăn có nguồn gốc từ thực vật

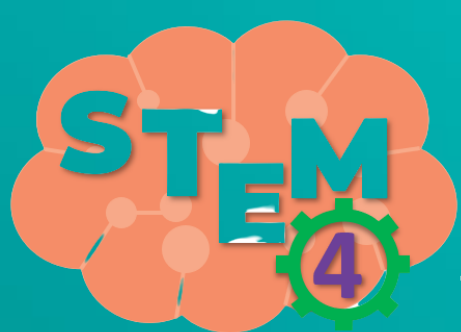
Đậu, lạc



Kể tên thức ăn có nguồn gốc từ động vật

Thịt gà, lợn, bò, cá



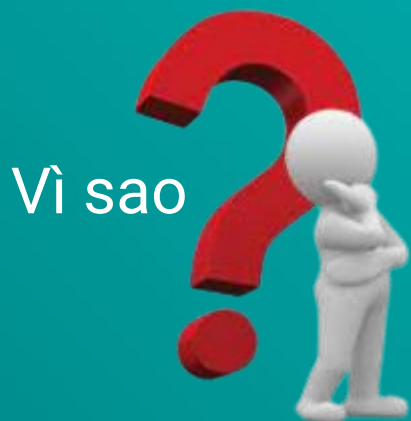


ĂN NHIỀU LOẠI THỨC ĂN



Để đảm bảo nguồn chất đạm tốt cho sức khỏe, chúng ta nên sử dụng nguồn chất đạm có trong thức ăn từ thực vật hay động vật?

Để đảm bảo nguồn chất đạm tốt cho sức khỏe, chúng ta nên sử dụng nguồn chất đạm có trong thức ăn từ động vật là cá

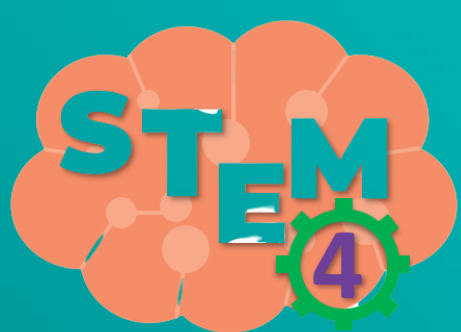


Vì sao



Cá chứa nhiều chất đạm và nhóm chất béo dễ hấp thụ, tốt cho cơ thể



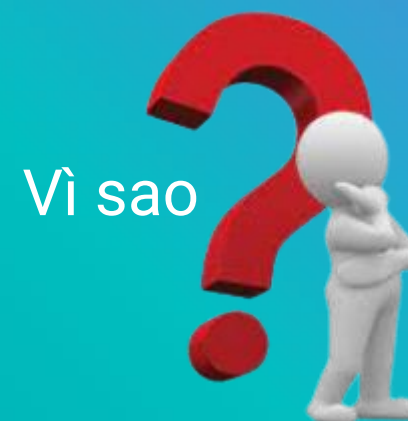


ĂN NHIỀU LOẠI THỨC ĂN



Theo em, chỉ cần ăn một vài loại thức ăn phổ biến hay nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn?

Nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn



Vì sao

Cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu, đảm bảo duy trì, phát triển của cơ thể và cải thiện sức khỏe tổng thể





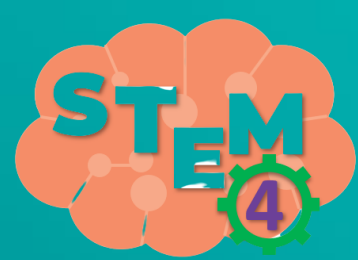
1. Em hãy lên thực đơn một ngày được cho là cân bằng

Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa phụ	Bữa tối
Cháo.....thịt	Cơm.....	...Sữa chua...	Cơm.....
băm.....	Thịt luộc.....		Gà rán.....
.....	Cá kho.....		Tôm xào bí.....
.....	Canh.....rau		xanh.....
.....	ngót.....		Rau muống.....
			luộc

2. Vì sao cần ăn phối hợp thức ăn?

Để cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu, đảm bảo duy trì, phát triển của cơ thể và cải thiện sức khỏe tổng thể.....





ĂN UỐNG CÂN BẰNG VÀ LÀNH MẠNH

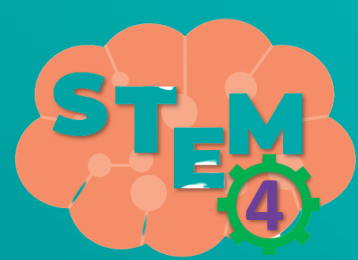


CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG GIAI
ĐOẠN 2011 – 2020 VÀ TẦM NHÌN ĐẾN NĂM 2030
BỘ Y TẾ – VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

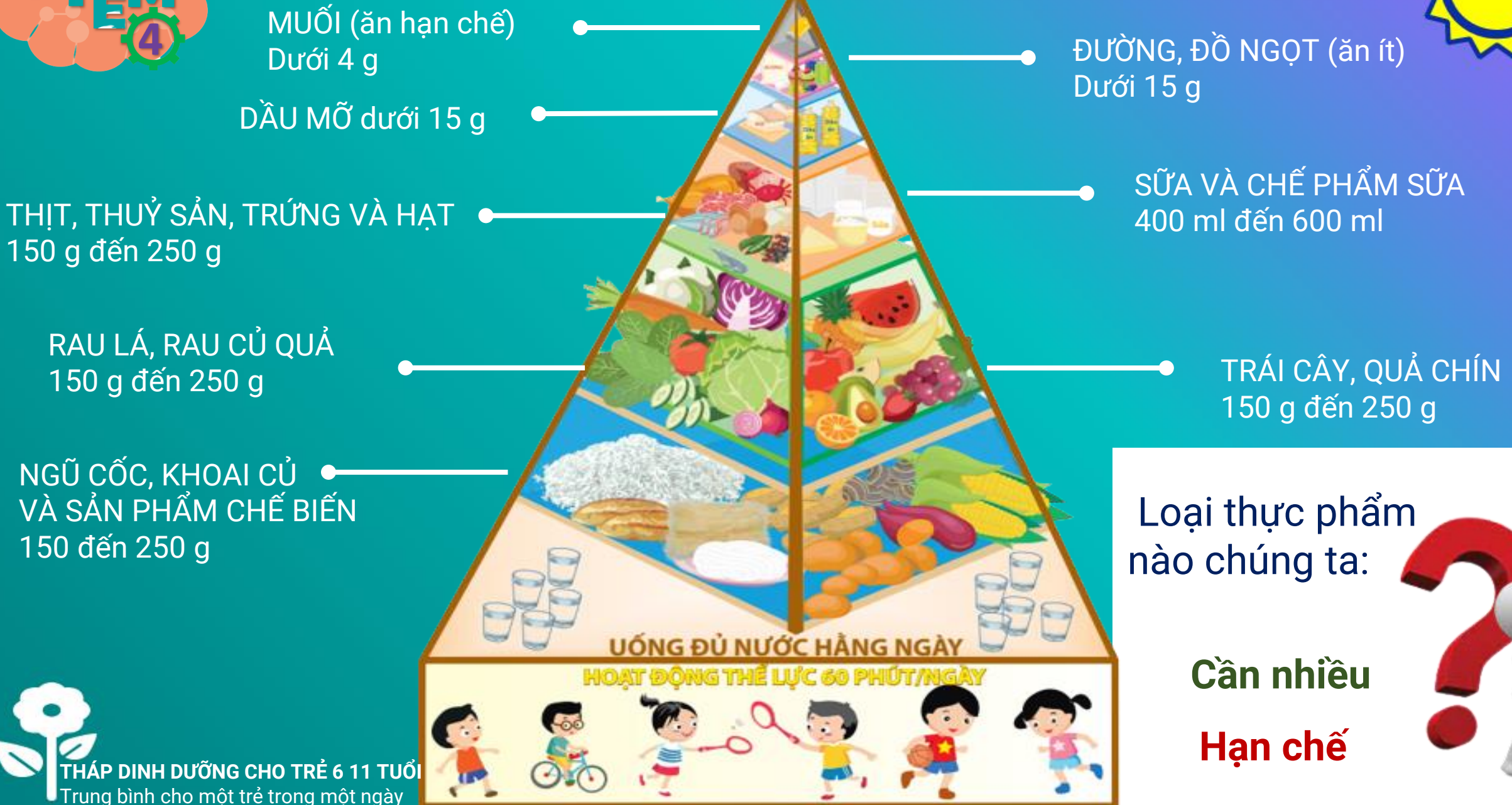


THÁP DINH DƯỠNG CHO TRẺ 6 11 TUỔI
Trung bình cho một trẻ trong một ngày





ĂN UỐNG CÂN BẰNG VÀ LÀNH MẠNH

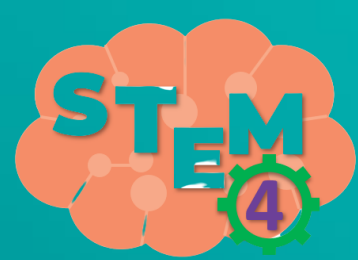


Loại thực phẩm
nào chúng ta:



Cần nhiều
Hạn chế





THẢO LUẬN



Chế độ ăn uống hằng ngày của em đã cân bằng và lành mạnh chưa? Vì sao?



Nêu một số điều cần thay đổi, điều chỉnh để đảm bảo chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh



PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3



1. Thế nào là ăn uống cân bằng và lành mạnh?

Ăn uống cân bằng và lành mạnh là ăn uống đủ chất
dinh dưỡng

2. Ăn uống cân bằng và lành mạnh có lợi ích gì?

Ăn uống cân bằng và lành mạnh đảm bảo nhu cầu năng lượng cần
thiết cho cơ thể, giúp không bị suy dinh dưỡng hoặc thừa cân

3. Nhìn vào Tháp dinh dưỡng (Tr.60 SGK) hãy cho biết:

a. Trẻ trung bình một ngày nên ăn dưới 4g muối, 150 g đến 250 g
trái cây, dưới 15g đường. Trẻ cần 400 ml đến 600 ml sữa và chế phẩm sữa,
150 g đến 250 g rau lá, rau củ quả

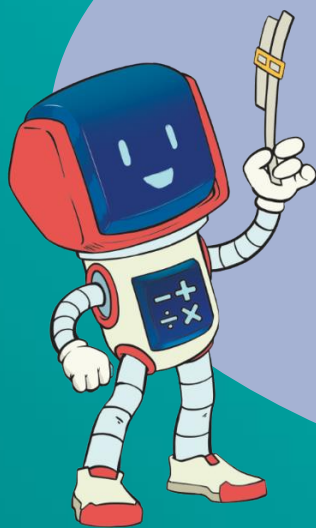




CHUẨN BỊ CHO GIỜ HỌC SAU

Chuẩn bị các nguyên, vật liệu cho buổi học sau:

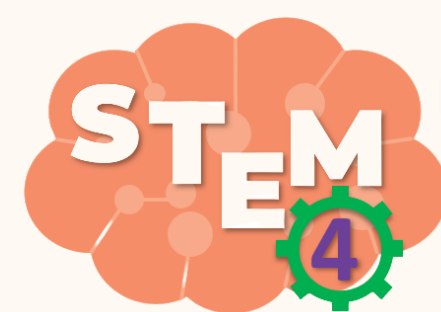




TẠM BIỆT CÁC EM



BÀI 12



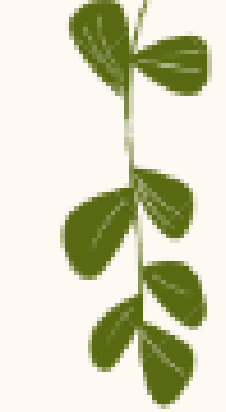
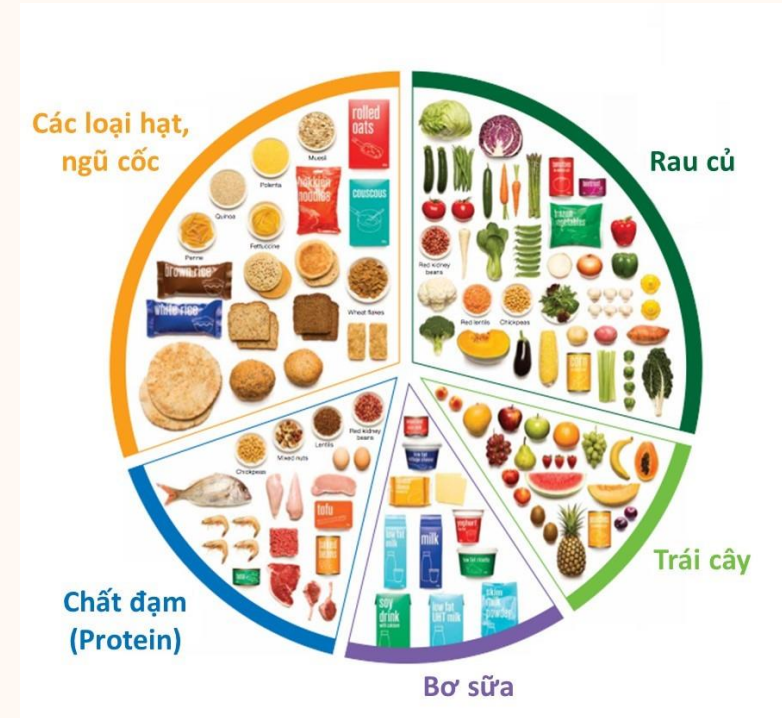
ĂN UỐNG CÂN BẰNG

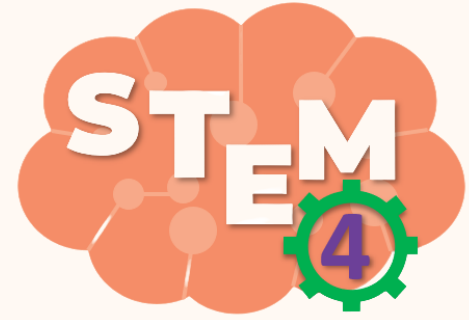


ĐỀ XUẤT Ý TƯỞNG VÀ CÁCH LÀM MÔ HÌNH BỮA ĂN

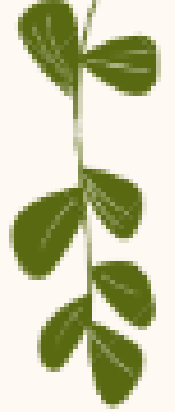
Thảo luận và chia sẻ ý tưởng lên thực đơn bữa ăn

Gợi ý





TIÊU CHÍ SẢN PHẨM



✦ Mô hình cho bữa ăn chính trong ngày

✦ Phù hợp với từng gia đình

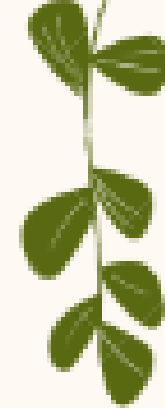
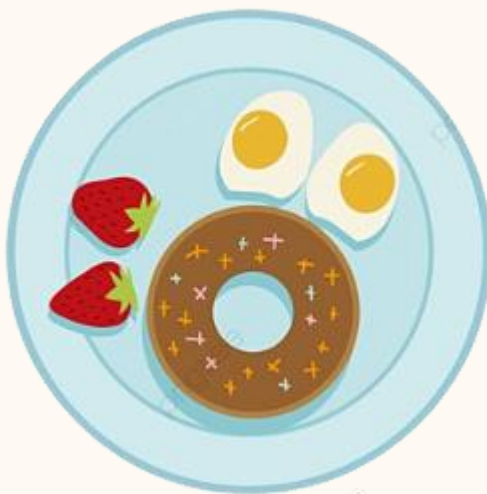
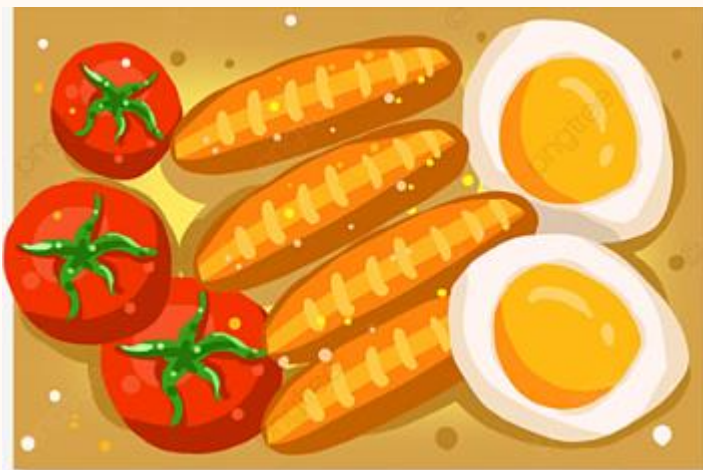
✦ Đảm bảo đủ 5 nhóm thực phẩm theo khuyến cáo của Viện dinh dưỡng Quốc gia: ngũ cốc, khoai củ; trái cây/quả chín; rau lá, rau củ quả, thịt, thủy sản, trứng và hạt giàu đạm; sữa và chế phẩm sữa

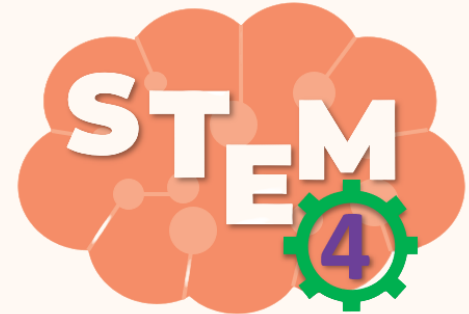


✦ Trình bày đẹp



LỰA CHỌN Ý TƯỞNG VÀ CÁCH LÀM MÔ HÌNH BỮA ĂN





PHIẾU HỌC TẬP SỐ 4

Cùng vẽ ý tưởng của nhóm

1. Món ăn nhóm em chọn

Thực vật:

.....

Động vật:

.....

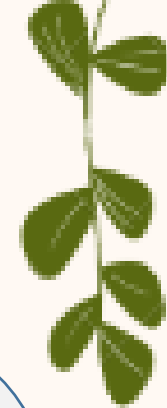
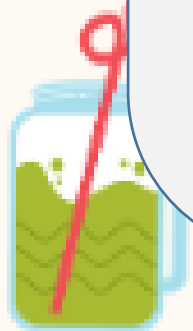
2. Ước lượng thức ăn

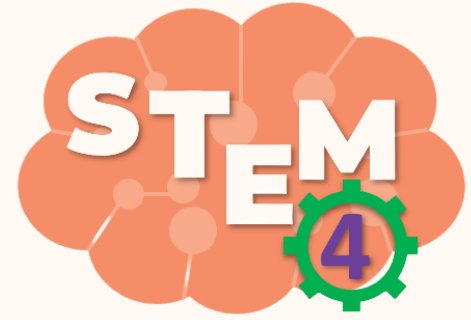
.....

Mô tả ngắn gọn cách làm mô hình món ăn

.....

.....

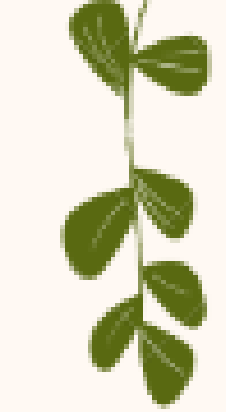




LÀM THỰC ĐƠN CỦA EM

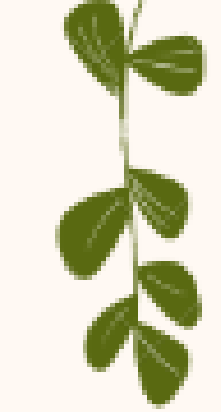
Lựa chọn dụng cụ và vật liệu

Giấy A4, giấy bìa màu, đất nặn, bút màu, kéo, keo dán



LÀM THỰC ĐƠN CỦA EM

Làm mô hình bữa ăn theo cách làm của em hoặc nhóm em



LÀM THỰC ĐƠN CỦA EM

1

Dự kiến các món ăn và ước lượng thức ăn

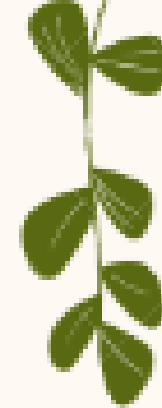
Gợi ý

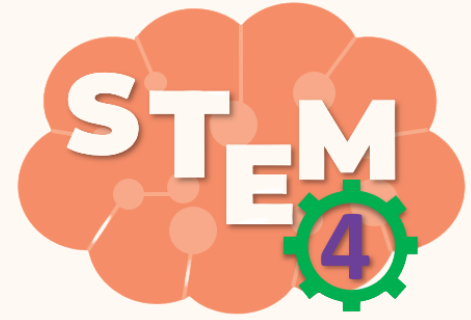


LÀM THỰC ĐƠN CỦA EM

2

Làm các món đã lên dự kiến

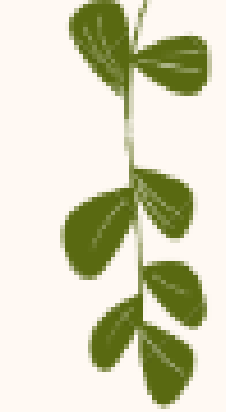




LÀM THỰC ĐƠN CỦA EM

3

Sắp xếp các món ăn của một bữa lên mâm



KIỂM TRA VÀ ĐIỀU CHỈNH SẢN PHẨM

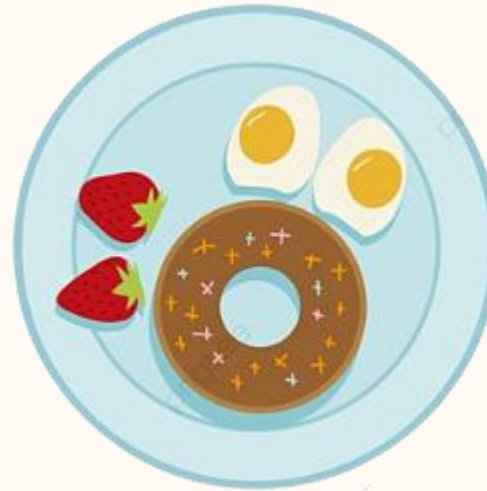


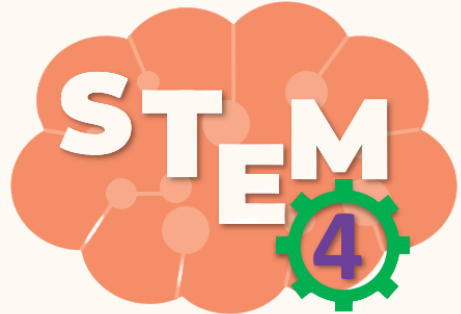
- ✓ Mô hình cho bữa ăn chính trong ngày.
- ✓ Đảm bảo đủ 5 nhóm thực phẩm theo khuyến cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia: ngũ cốc, khoai củ; trái cây/quả chín; rau lá, rau củ quả; thịt, thủy sản, trứng và hạt giàu đạm; sữa và chế phẩm sữa.
- ✓ Phù hợp với từng gia đình.
- ✓ Trình bày đẹp.



TRƯNG BÀY, GIỚI THIỆU MÔ HÌNH BỮA ĂN

Trưng bày và giới thiệu mô hình bữa ăn của nhóm em với các bạn. Đưa ra lời khuyên về chế độ ăn để cùng nhau thực hiện ăn uống cân bằng.



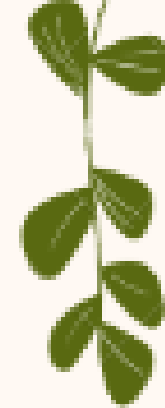


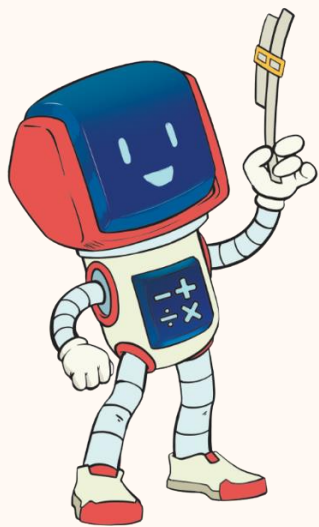
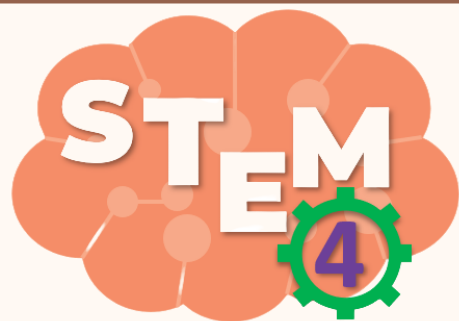
ĐÁNH GIÁ SẢN PHẨM



Thực hiện đánh giá
bằng hình dán

Tiêu chí	Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Cần cố gắng
★ Mô hình cho bữa ăn chính trong ngày.			
★ Đảm bảo đủ 5 nhóm thực phẩm theo khuyến cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia: ngũ cốc, khoai củ; trái cây/quả chín; rau lá, rau củ quả; thịt, thủy sản, trứng và hạt giàu đạm; sữa và chế phẩm sữa.			
★ Phù hợp với từng gia đình.			
★ Trình bày đẹp.			





TẠM BIỆT CÁC EM

