

KHỞI ĐỘNG



Trò chơi “Đi chợ”





Luật chơi

Trong thời gian **2 phút**, các đội cử **lần lượt thành viên** lên bảng để gắn tên những loại thức ăn cho một bữa ăn (đảm bảo cân đối, có đầy đủ các nhóm thức ăn và nhóm chất dinh dưỡng)

Đội nào **gắn đúng và nhanh nhất** sẽ là đội chiến thắng.





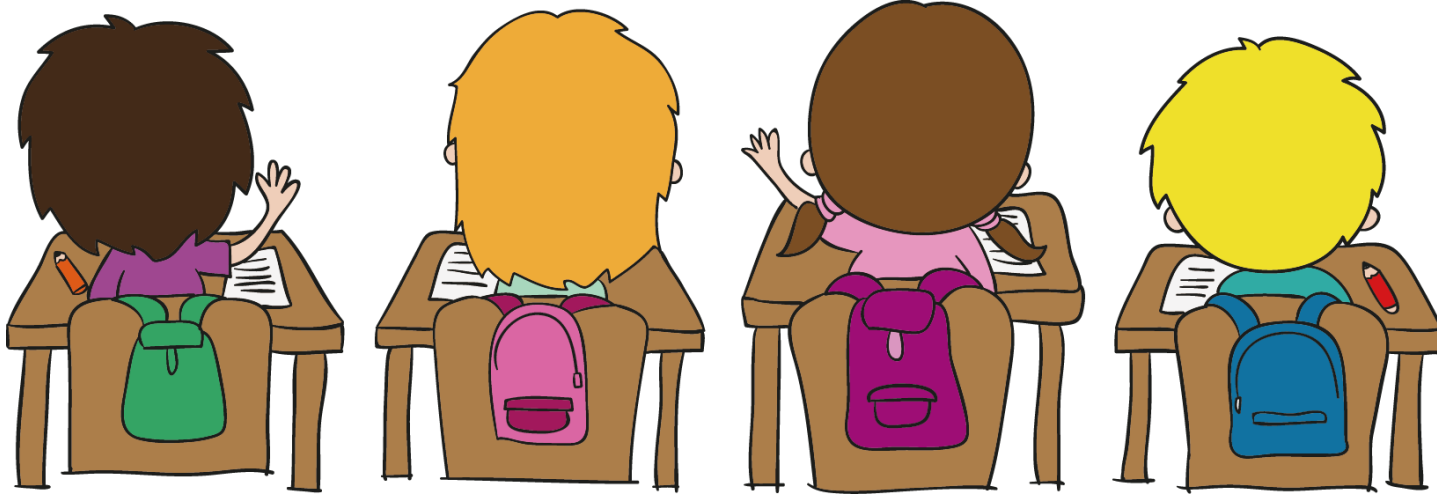
Nào cùng chơi



KHÁM PHÁ



Hoạt động 1:
**Tìm hiểu vai trò của
các nhóm chất dinh
dưỡng trong thức ăn**



Quan sát hình 3 và nói về vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thức ăn đối với cơ thể





Trình
bày
trước
lớp

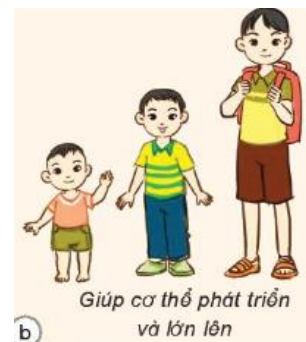
Trình
bày

Nhận
xét

Chất bột đường: Cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.



Chất đạm: Giúp cơ thể phát triển và lớn lên.

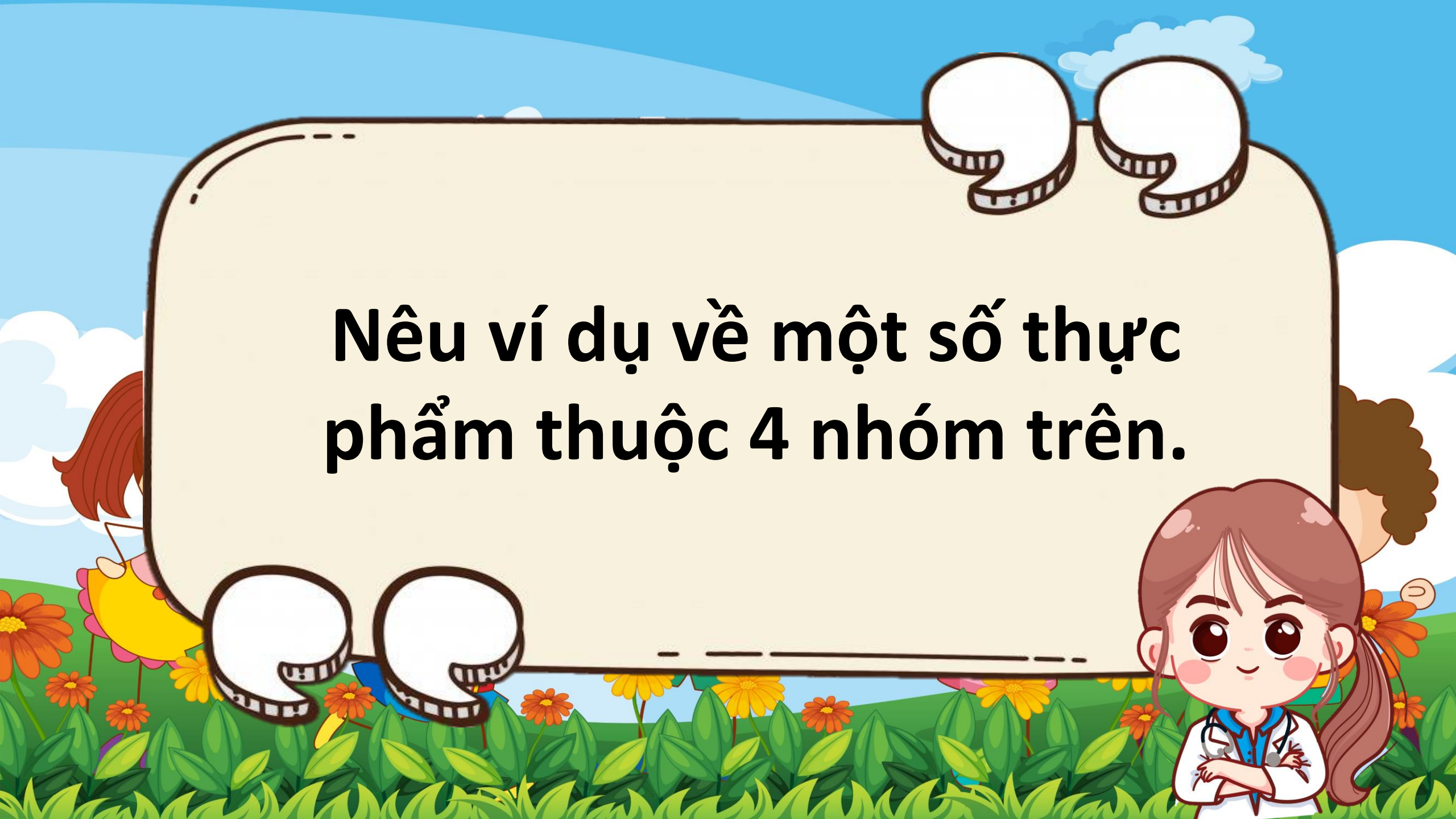


Vi-ta-min, chất khoáng: Tăng cường sức đề kháng, giúp cơ thể chống lại bệnh tật và giúp tiêu hóa tốt.



Chất béo: Dự trữ năng lượng, giúp cơ thể hấp thụ các vi-ta-min A, D, E, K.





Nêu ví dụ về một số thực phẩm thuộc 4 nhóm trên.



Ví dụ Chất bột đường:
Cơm, bánh mì, bún...



Chất đạm: Lạc, thịt
lợn...



- Vì sao hằng ngày trẻ em nên ăn thức ăn chứa nhiều chất đạm?
- Chúng ta có cần ăn đủ thức ăn thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng không? Vì sao?

Thảo luận nhóm 4



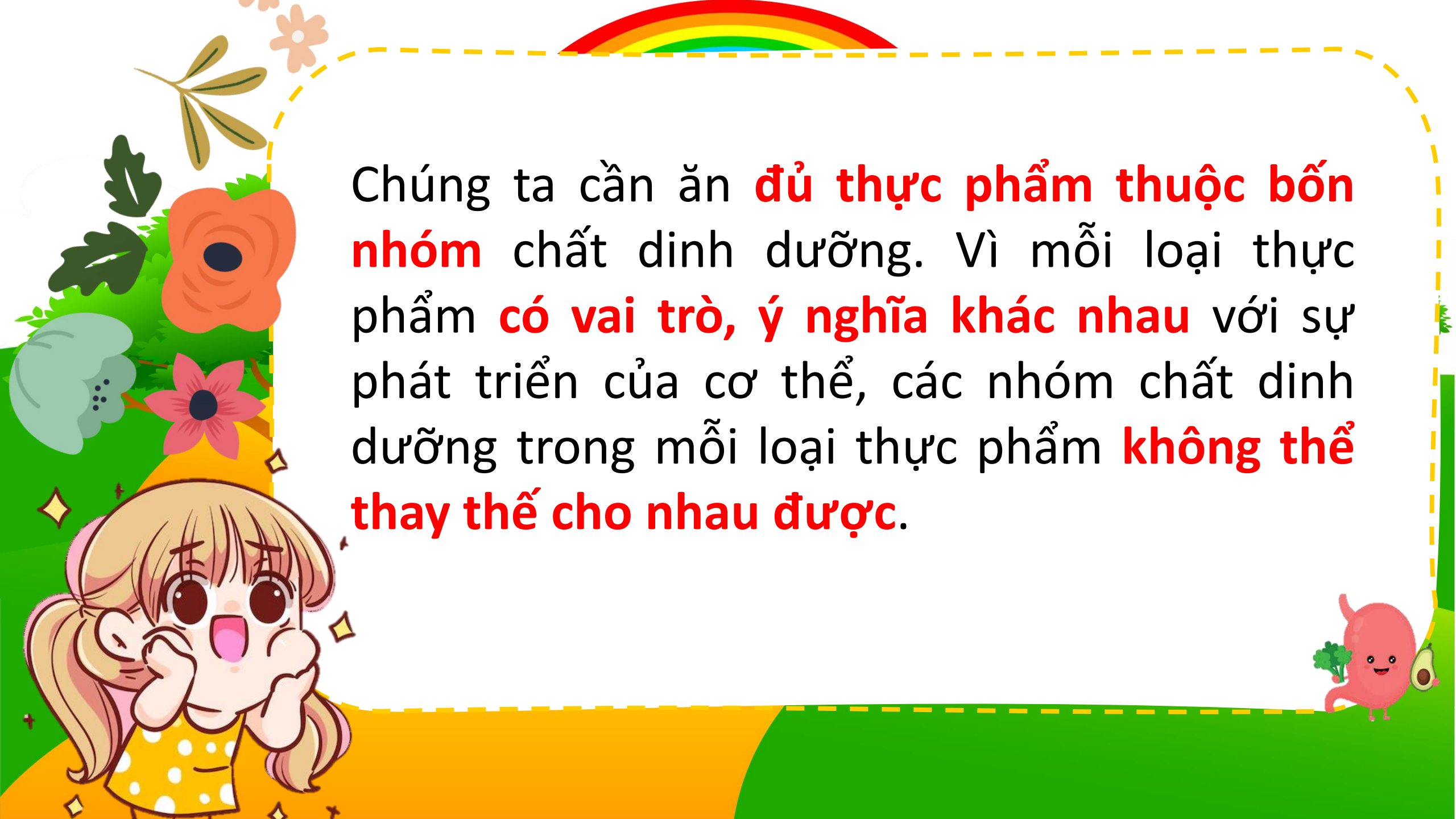
Quan sát hình 3 và nói về vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thức ăn đối với cơ thể



ABC

Trẻ em đang trong giai đoạn phát triển nên cần cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng để cơ thể phát triển. Đặc biệt nên ăn đủ các loại thực phẩm chứa nhiều chất đạm vì chất đạm có vai trò giúp cơ thể phát triển và lớn lên.





Chúng ta cần ăn **đủ thực phẩm thuộc bốn nhóm** chất dinh dưỡng. Vì mỗi loại thực phẩm **có vai trò, ý nghĩa khác nhau** với sự phát triển của cơ thể, các nhóm chất dinh dưỡng trong mỗi loại thực phẩm **không thể thay thế cho nhau được**.

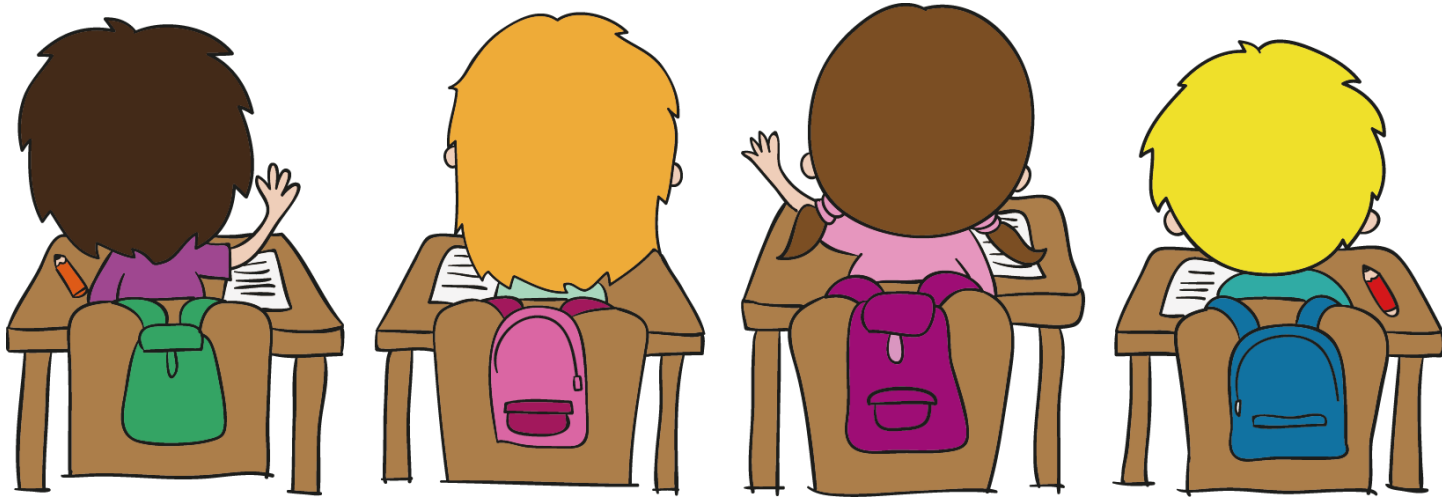
Em có biết



- Rau, củ **chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ**. Các chất xơ tuy không có giá trị về dinh dưỡng nhưng **giúp cho cơ quan tiêu hoá hoạt động tốt, phòng tránh táo bón**.
- **Nước** không thuộc nhóm chất dinh dưỡng nào nhưng rất **cần thiết cho các hoạt động sống** của cơ thể, giúp **hoà tan các chất dinh dưỡng, chất khoáng** để cơ thể dễ dàng hấp thụ; đồng thời loại **bỏ các chất cặn bã**.

NGON
& LẠNH

Hoạt động 2:
Năng lượng có
trong thực phẩm

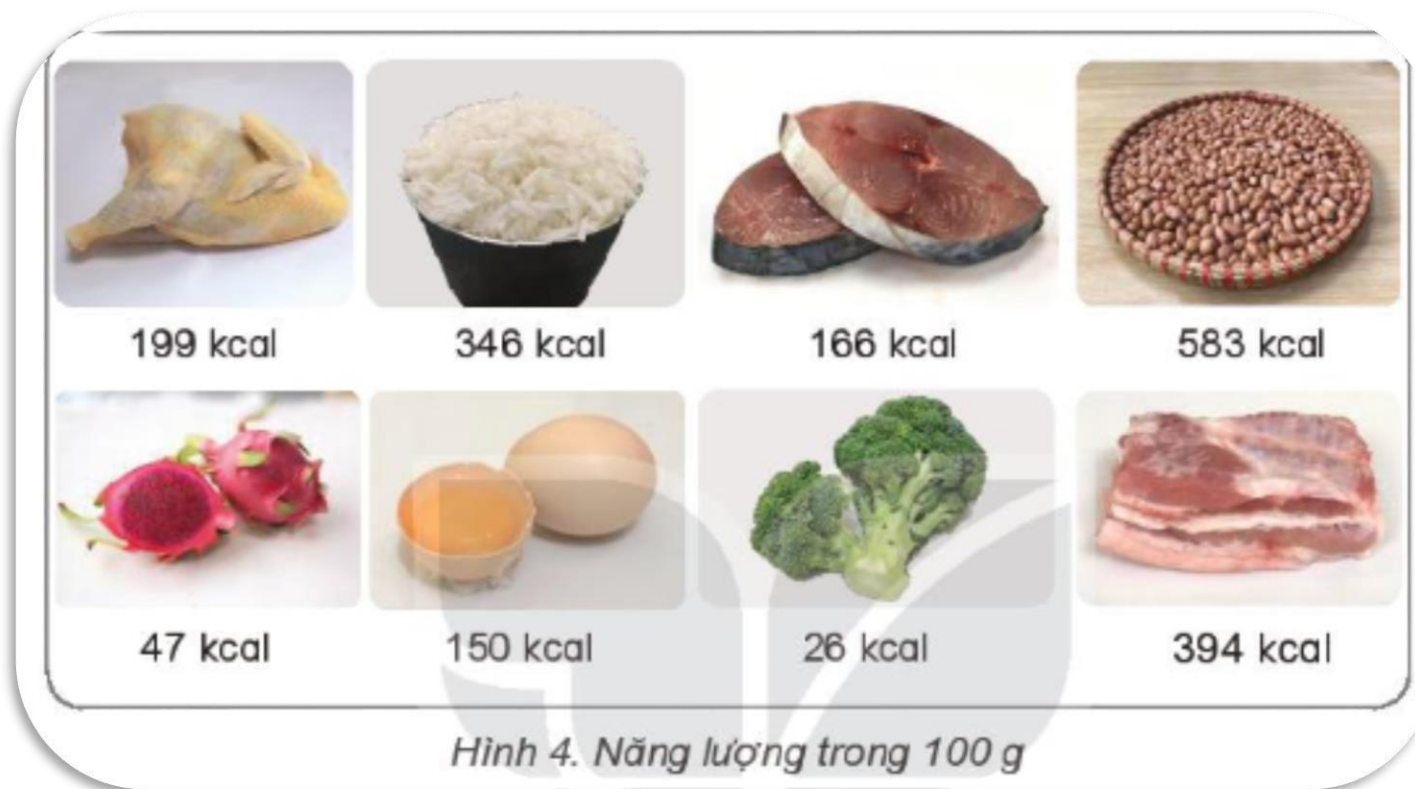


Năng lượng do thức ăn cung cấp được tính bằng đơn vị ki-lô-ca-lo (kí hiệu là kcal)



Quan sát hình 4 và cho biết:

- Năng lượng có trong 100g của mỗi loại thực phẩm.
- Thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng thuộc nhóm chất dinh dưỡng nào?
- Thực phẩm cung cấp ít năng lượng thuộc nhóm chất dinh dưỡng nào?





Trình
bày
trước
lớp

Trình
bày

Nhận
xét

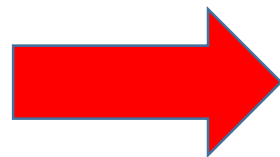
Thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng



583 kcal



394 kcal



**Nhóm chứa
nhiều chất béo**

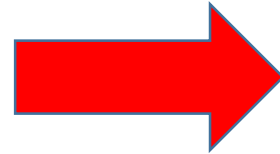
Thực phẩm cung cấp ít năng lượng



47 kcal



26 kcal



**Nhóm chứa
nhiều vi-ta-min
và chất khoáng.**

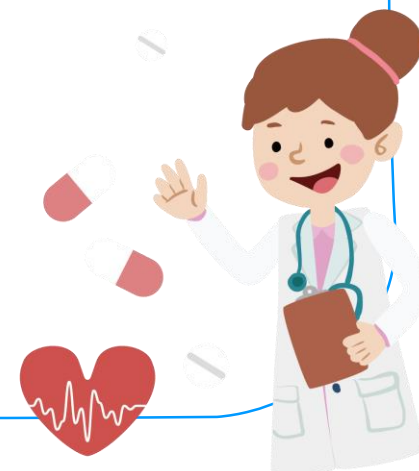
Thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng thường thuộc nhóm chất béo, chất bột đường; thực phẩm cung cấp ít năng lượng thường thuộc nhóm vi-ta-min và chất khoáng.





Em có biết

- Thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh **cung cấp nhiều năng lượng nhưng chứa chất béo không tốt cho cơ thể.**
- Đồ uống có đường **cung cấp nhiều năng lượng, nhưng chứa rất ít chất dinh dưỡng, vi-ta-min và chất khoáng cần thiết cho sự phát triển của cơ thể.** Những thức ăn này nếu dùng thường xuyên đều không tốt cho cơ thể.



- Vì sao trẻ em không nên ăn thường xuyên: **gà chiên, khoai tây chiên, bánh ngọt, đồ uống có đường?**
- Nếu hằng ngày chúng ta **không ăn rau** thì điều gì xảy ra với cơ thể? Vì sao?

**Chia sẻ
nhóm đôi**





Trình
bày
trước
lớp

Trình
bày

Nhận
xét



Chúng ta không nên ăn gà chiên, khoai tây chiên, bánh ngọt, đồ uống có đường vì chúng **có chứa nhiều năng lượng** chủ yếu từ chất béo qua chiên, rán làm cơ thể khó tiêu hóa, ăn thường xuyên có thể gây bệnh béo phì,....





Nếu chúng ta không ăn rau: **sẽ thiếu vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ**, cơ thể sẽ giảm khả năng chống chịu với bệnh tật, có thể bị táo bón,.....



Em đã học

```
graph TD; A[Em đã học] --> B[Bốn nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min và chất khoáng.]; A --> C[Mỗi loại thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng ở mức độ khác nhau.]; A --> D[Các chất dinh dưỡng có trong thức ăn giữ vai trò quan trọng đối với mọi hoạt động của cơ thể: cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống, giúp cơ thể phát triển và lớn lên, giữ cho cơ thể khỏe mạnh, chống lại bệnh tật.];
```

Bốn nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min và chất khoáng.

Mỗi loại thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng ở mức độ khác nhau.

Các chất dinh dưỡng có trong thức ăn giữ vai trò quan trọng đối với mọi hoạt động của cơ thể: cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống, giúp cơ thể phát triển và lớn lên, giữ cho cơ thể khỏe mạnh, chống lại bệnh tật.

TẠM BIỆT
và
HẸN GẶP LẠI!

