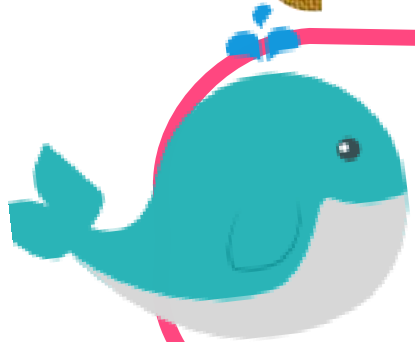


khóa Học

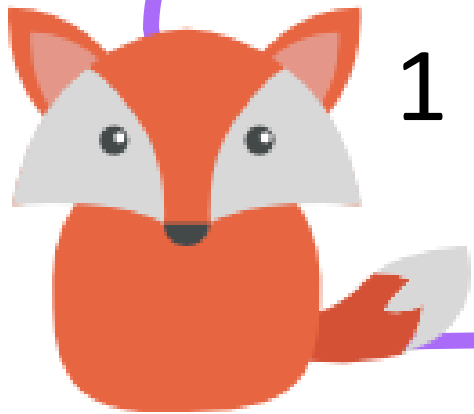


BÀI 23: VAI TRÒ CỦA CHẤT DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI CƠ THỂ

YÊU CẦU CẦN ĐẠT



Kể tên được các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn.



Nếu được tên thực phẩm chính để làm nên 1 số loại thức ăn.



Khởi động

Hằng ngày chúng ta ăn những thức ăn nào?

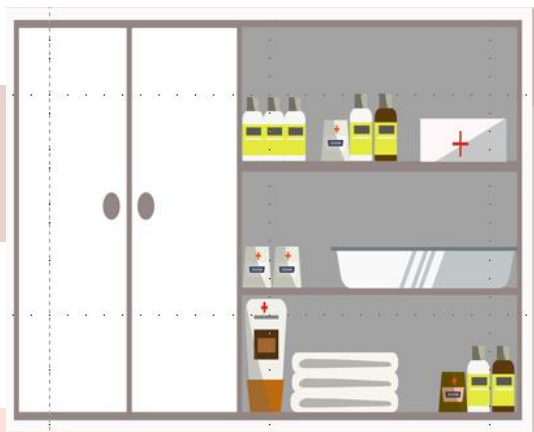


Chúng ta ăn thức ăn đó để làm gì?





KHÁM PHÁ



Hoạt động 1: Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn



Chúng ta thường sử dụng các thực phẩm như rau, củ, quả, thịt,... để **chế biến nhiều loại thức ăn, đồ uống**. Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn, đồ uống gồm: **chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min và chất khoáng**. Dựa vào hàm lượng chất dinh dưỡng trong mỗi loại thực phẩm, hay thức ăn chế biến từ thực phẩm đó, có thể phân chia thức ăn thành bốn nhóm: **chứa nhiều chất bột đường, chứa nhiều chất đạm, chứa nhiều chất béo, chứa nhiều vi-ta-min và chất khoáng**.





Quan sát hình 1 và cho biết:

- Thực phẩm nào chứa nhiều chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min, và chất khoáng?
- Hàm lượng các chất dinh dưỡng có trong mỗi loại thực phẩm khác nhau như thế nào?



Thực phẩm (Thức ăn)	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	76	8	1	ít hơn 1
	0	20	13	ít hơn 1
	3	3	ít hơn 1	1
	0	14	37	ít hơn 1
	0	18	10	ít hơn 1
	9	2	0	ít hơn 1
	16	28	44	ít hơn 1
	ít hơn 1	15	11	ít hơn 1

Hình 1. Thành phần các chất dinh dưỡng (đơn vị tính theo gam (g)) trong 100 g thực phẩm
(Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia – 2017)

- Gạo chứa 76g chất bột đường, chỉ có 8g chất đạm, 1g chất béo, ít hơn 1g vi-ta-min và chất khoáng.
- Thịt gà không chứa chất bột đường, chứa 20g chất đạm, 13g chất béo, ít hơn 1g vi-ta-min và chất khoáng.



Thực phẩm (Thức ăn)	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	76	8	1	ít hơn 1
	0	20	13	ít hơn 1
	3	3	ít hơn 1	1
	0	14	37	ít hơn 1
	0	18	10	ít hơn 1
	9	2	0	ít hơn 1
	16	28	44	ít hơn 1
	ít hơn 1	15	11	ít hơn 1

Hình 1. Thành phần các chất dinh dưỡng (đơn vị tính theo gam (g)) trong 100 g thực phẩm
(Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia – 2017)

- Chất bột đường ở gạo là 76g, gà là 0g, súp lơ là 3g, thịt mỡ 0g, cá 0g, thanh long 9g.
- Chất đạm ở gạo là 8g, gà là 20g, súp lơ là 3g, thịt mỡ là 14g, cá là 18g.



Thực phẩm (Thức ăn)	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	76	8	1	ít hơn 1
	0	20	13	ít hơn 1
	3	3	ít hơn 1	1
	0	14	37	ít hơn 1
	0	18	10	ít hơn 1
	9	2	0	ít hơn 1
	16	28	44	ít hơn 1
	ít hơn 1	15	11	ít hơn 1

Hình 1. Thành phần các chất dinh dưỡng (đơn vị tính theo gam (g)) trong 100 g thực phẩm
(Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia – 2017)



Thực phẩm nào chứa nhiều chất bột đường?

Thực phẩm (Thức ăn)	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	76	8	1	ít hơn 1
	0	20	13	ít hơn 1
	3	3	ít hơn 1	1
	0	14	37	ít hơn 1

Thực phẩm	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	0	18	10	ít hơn 1
	9	2	0	ít hơn 1
	16	28	44	ít hơn 1
	ít hơn 1	15	11	ít hơn 1

**Gạo chứa nhiều
chất bột đường nhất (76 g)**





Thực phẩm nào chứa nhiều chất đạm?

Thực phẩm (Thức ăn)	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	76	8	1	ít hơn 1
	0	20	13	ít hơn 1
	3	3	ít hơn 1	1
	0	14	37	ít hơn 1

Thực phẩm	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	0	18	10	ít hơn 1
	9	2	0	ít hơn 1
	16	28	44	ít hơn 1
	ít hơn 1	15	11	ít hơn 1

**Thịt gà, thịt lợn, chứa nhiều chất đạm
(thịt gà: 20g, thịt lợn: 14g)**





Thực phẩm nào chứa nhiều chất béo?

Thực phẩm (Thức ăn)	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	76	8	1	ít hơn 1
	0	20	13	ít hơn 1
	3	3	ít hơn 1	1
	0	14	37	ít hơn 1

Thực phẩm	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	0	18	10	ít hơn 1
	9	2	0	ít hơn 1
	16	28	44	ít hơn 1
	ít hơn 1	15	11	ít hơn 1

**Thịt lợn mỡ, lạc chứa nhiều chất béo
(thịt lợn mỡ: 37g, lạc 44g)**





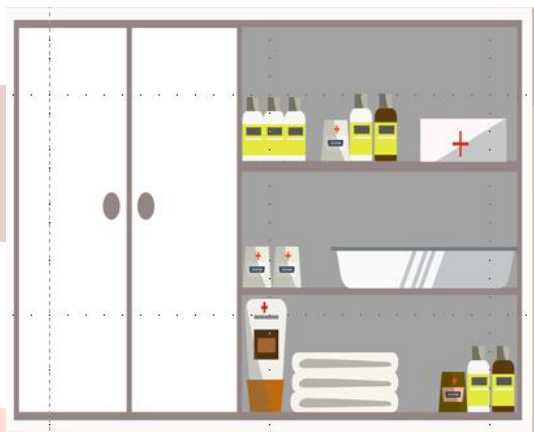
Thực phẩm nào chứa nhiều vi-ta-min và chất khoáng?

Thực phẩm (Thức ăn)	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	76	8	1	ít hơn 1
	0	20	13	ít hơn 1
	3	3	ít hơn 1	1
	0	14	37	ít hơn 1

Thực phẩm	Chất bột đường	Chất đạm	Chất béo	Vi-ta-min và chất khoáng
	0	18	10	ít hơn 1
	9	2	0	ít hơn 1
	16	28	44	ít hơn 1
	ít hơn 1	15	11	ít hơn 1

**Súp lơ chứa nhiều vi-ta-min và
chất khoáng (1 g)**

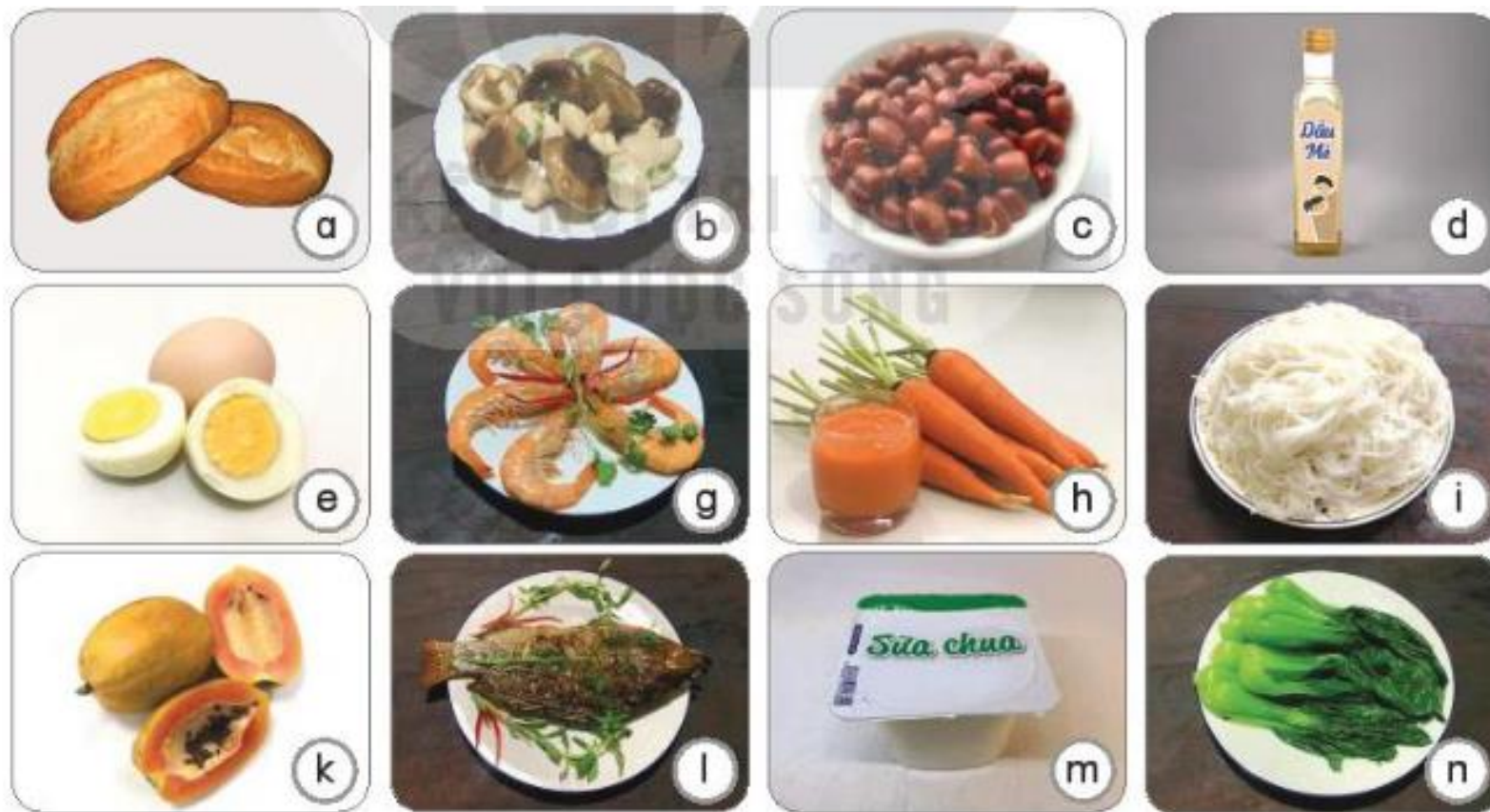




Hoạt động 2:
Nhận biết về các nhóm
chất dinh dưỡng có trong
thức ăn hàng ngày



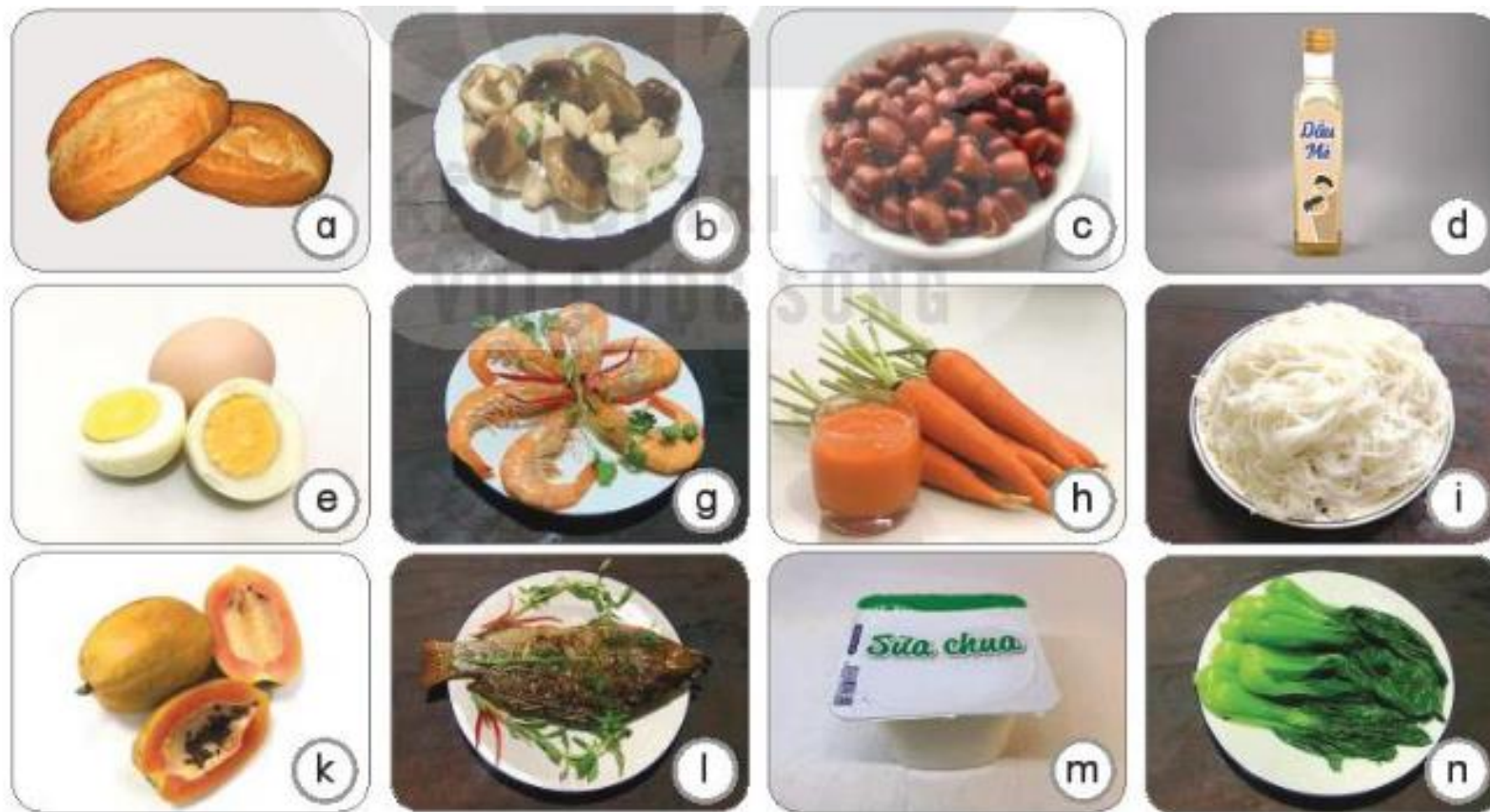
Nói với bạn tên thức ăn, đồ uống có trong hình 2 và cho biết thực phẩm chính để làm mỗi loại thức ăn đó





Hình	Thức ăn/ đồ uống	Thực phẩm chính
a	Bánh mì	Lúa mì
b	Nấm xào	Nấm hương
c	Lạc rang	Lạc (Đậu phộng)
d	Trứng luộc	Trứng
e	Tôm hấp	Tôm
f	Nước ép cà rốt	Cà rốt
h	Đu đủ	Đu đủ
i	Cá chiên	Cá
k	Sữa chua	Sữa
l	Dầu mè	Hạt mè (vừng)
m	Bún	Lúa gạo
n	Rau cải luộc	Rau cải

- Sắp xếp các thức ăn, đồ uống trong hình 2 vào bốn nhóm chất dinh dưỡng.



Chất bột đường



Chất đạm



Chất béo



Vi-ta-min và chất khoáng



- Kể tên các thức ăn hàng ngày em đã ăn và cho biết chúng làm từ thực phẩm nào?
- Thực phẩm đó thuộc nhóm nào?





VINSCHOOL
Hệ giáo dục tiên tiến hàng đầu

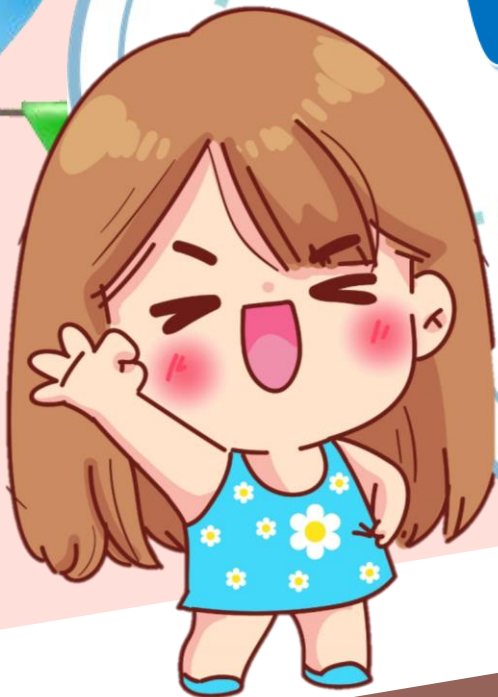


Em có biết

- Một số thức ăn có thể được xếp vào nhiều nhóm khác nhau do đều chứa nhiều chất dinh dưỡng thuộc các nhóm đó. *Ví dụ: trứng, thịt bò có thể xếp vào nhóm nhiều chất đạm và cũng có thể xếp vào nhóm nhiều vi-ta-min và chất khoáng; đậu nành có thể xếp vào nhóm nhiều chất đạm và nhóm nhiều chất béo.*
- Một số loại hạt chứa dầu có lượng chất béo cao, được ép lấy dầu dùng trong chế biến thực phẩm như vừng (dầu vừng), đậu nành (dầu đậu nành), lạc (dầu lạc),...



VẬN DỤNG



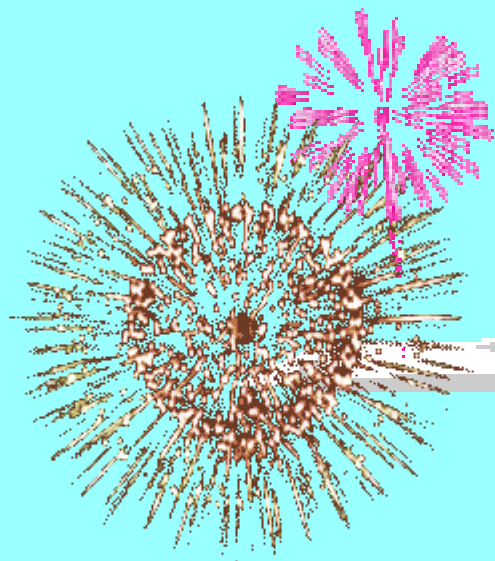
BIỆT ĐỘI ANH HÙNG

HƯỚNG DẪN

Hãy giúp cảnh sát bắt
những tên cướp bằng cách
trả lời đúng những câu hỏi.

2
Đội





*Kể tên các thức ăn chứa nhiều
chất bột đường?*

Cơm, bún, phở, bánh mì...



←
Trở về

Kể tên các thức ăn chứa nhiều chất béo?

Thịt lợn mỡ, lạc, dầu vừng
(mè), dầu đậu nành....



←
Trở về

Kể tên các thức ăn chứa
nhiều chất đạm?

Thịt lợn, thịt gà, lạc,
nấm, trứng, tôm, cá....



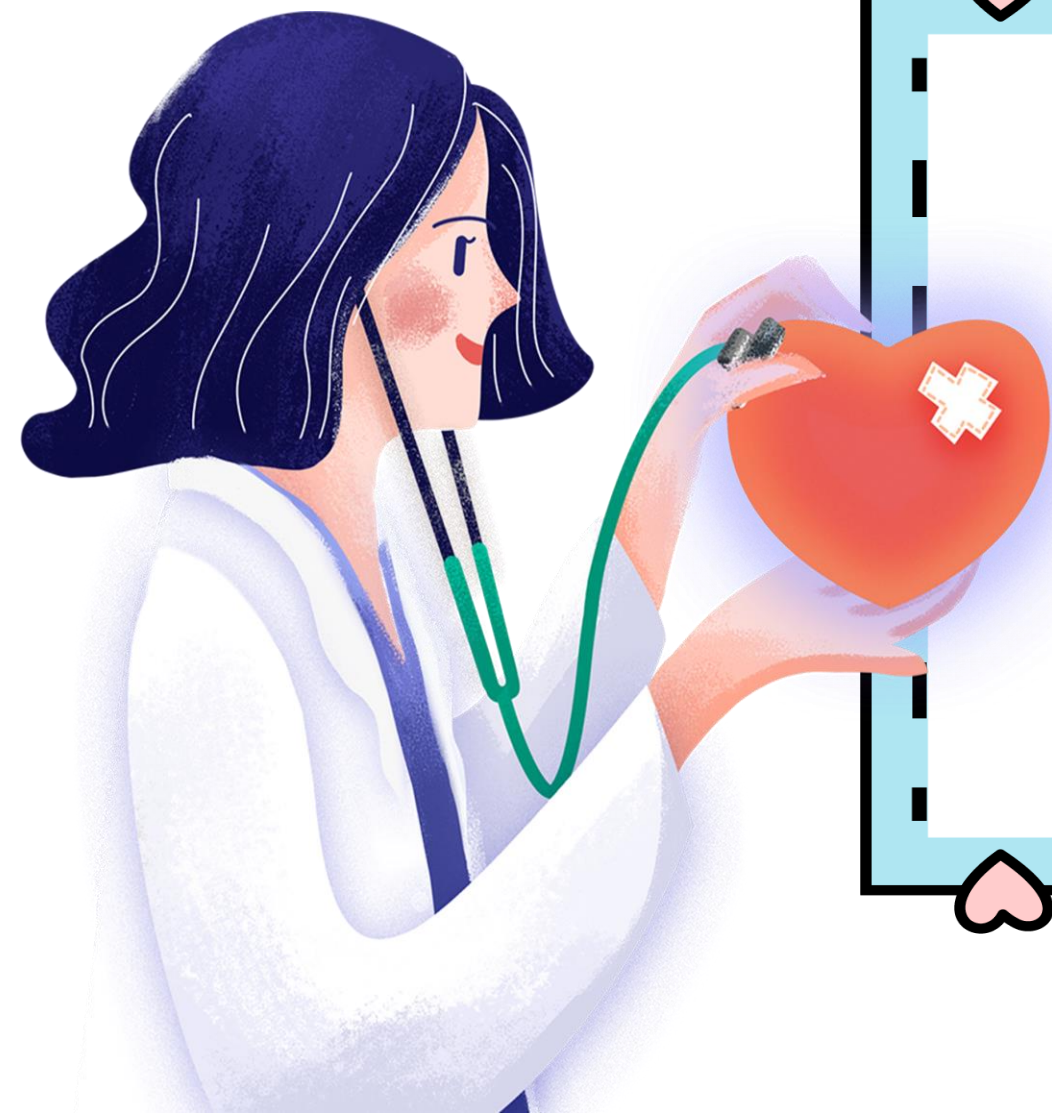
←
Trở về

Kể tên các thức ăn chứa nhiều vitamin và khoáng chất?

Súp lơ, rau cải, đu đủ, nước ép cà rốt, lòng đỏ trứng...



←
Trở về



DẶN DÓ

1. Ôn lại bài đã học
2. Chuẩn bị Tiết 2



TẠM BIỆT

và

HẸN GẶP LẠI!

