

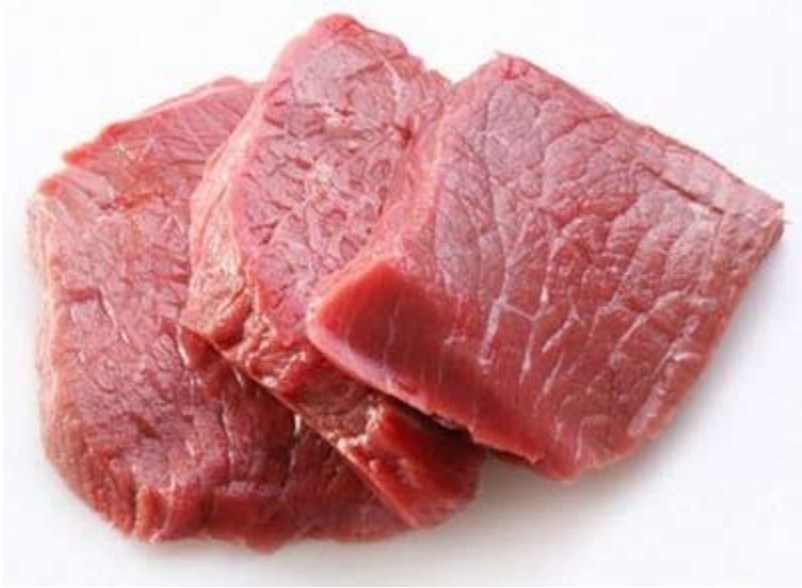
# KHỞI ĐỘNG





**Em biết những loại thức ăn, đồ uống nào giúp cho cơ thể khỏe mạnh?**







TNXH

# BÀI 22

# ĂN UỐNG HÀNG NGÀY



# YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Nói được tên các bữa ăn chính trong ngày.
- Nói được tên một số thức ăn, đồ uống có lợi cho sức khỏe, biết lựa chọn thực phẩm cho một bữa ăn đảm bảo cho sức khỏe.
- Nói được các lợi ích của việc ăn, uống đầy đủ.

# KHÂM PHÁ



# Quan sát hình và kể tên các bữa ăn trong ngày của bạn Minh.





- ✓ Có Mặt Trời;
- ✓ Đồng hồ chỉ lúc 7 giờ.

→ Bữa sáng

Trứng, bánh mì, rau, 1  
cốc nước (hoặc ly sữa).



✓ Đồng hồ chỉ 11giờ.

→ Bữa trưa

- Chất đạm: Trứng, thịt.
- Các loại vitamin: Rau, canh,...



- ✓ Đèn điện đang chiếu sáng xuống bàn ăn của nhà bạn Minh.
- ✓ Đồng hồ chỉ 7 giờ.

→ Bữa tối.

**Hằng ngày ăn đủ 3 bữa chính: Sáng, trưa, tối.**

**Có thể thêm các bữa phụ giữa buổi sáng (9:30) và đầu giờ chiều.**



# THỰC HÀNH



# Nói những việc nên, không nên khi ăn, uống để giúp cơ thể khỏe mạnh.









# CHIA SẺ



Rau cung cấp chất dinh dưỡng vitamin và chất xơ cho cơ thể giúp cơ thể chúng ta phát triển một cách khỏe mạnh và hoàn thiện nhất.



# CHIA SẺ



Để đảm bảo sức khỏe, tránh vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể, các em nên rửa tay sạch sẽ trước khi ăn.♥



# CHIA SẺ



Khi ăn bánh kẹo và uống nước ngọt vào buổi tối rất dễ gây sâu răng và gây ra các bệnh về đường tiêu hóa.



# CHIA SẺ



Ăn vừa đủ no để hệ tiêu hóa hoạt động tốt, không gây bệnh thừa cân, béo phì.



## Nên

- Ăn vừa đủ no;
- Ăn đúng giờ;
- Ăn đủ chất.
- Ăn nhiều loại thực phẩm;
- Uống đủ nước;
- Rửa tay trước khi ăn;
- Ăn gọn gàng;
- ...

## Không nên

- Ăn quá no, ăn quá ít;
- Ăn không đúng giờ;
- Ăn thiếu chất. Không ăn rau, thịt, cá,...
- Uống ít nước;
- Không rửa tay trước khi ăn;
- Làm rơi vãi thức ăn khi ăn;
- ...

# VẬN DỤNG

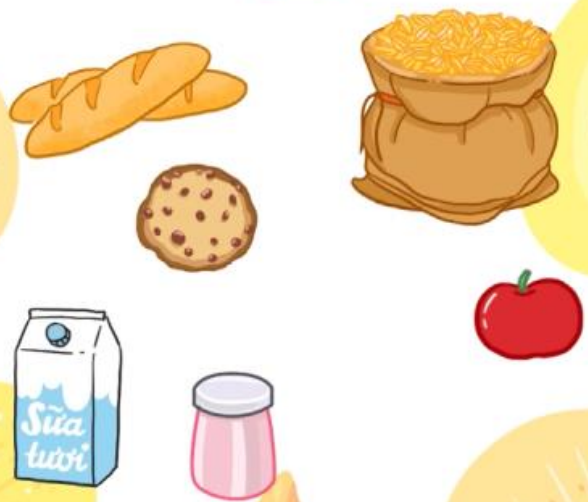


# Chơi trò chơi: Chọn thực đơn cho ba bữa ăn trong ngày





## Bữa sáng



## Bữa trưa



## Bữa tối





# **DẶN DÒ**

**Về nhà: thực hiện chế độ ăn  
uống cân bằng, lành mạnh.**

Chúc các em  
học tốt!



# Cảm ơn!

Chân thành cảm Quý Thầy Cô đã yêu thích, tin tưởng và ủng hộ Hương Thảo – Zalo 0972115126!

Mong rằng tài liệu này sẽ giúp Quý Thầy Cô gặt hái được nhiều thành công trong sự nghiệp trồng người.

Để biết thêm nhiều tài nguyên hay các bạn hãy truy cập Facebook: <https://www.facebook.com/huongthaoGADT>