TIẾT 38

**CƠ SỞ CỦA ĂN UỐNG HỢP LÍ**

**I. Mục tiêu:**

- Kiến thức: Học sinh nắm được vai trò các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày.

- Mục tiêu dinh dưỡng cụ thể.

- Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn, cách thay thế, thực phẩm trong cùng một nhóm để đảm bảo ngon miệng, đủ chất thích hợp với từng mùa.

- Năng lực HS:

- Vận dụng kiến thức

- Quan sát hình ảnh, tổng hợp kiến thức

- Tư duy

- Hoạt động nhóm

**II.Chuẩn bị:**

- GV: Đọc SGK, sưu tầm tạp chí ăn uống.

- Trò: Đọc SGK bài 15.

**III. Tiến trình bài dạy:**

***1. Ổn định tổ chức:***

***2.Kiểm tra bài cũ****:*

HS1:Hãy nêu vai trò của chất đạm?Trong khẩu phần ăn hàng ngày nên sử dụng chất đạm như thế nào?

HS2:Cho biết về chất béo ?Chất béo có trong thực phẩm nào?

***3.Nội dung:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** | **Ghi bảng** | **Ph** |
| **GV:** Em hãy kể tên các loại vitamin mà em biết?  **Gv:** Vitamin A có trong thực phẩm nào? vai trò của Vitamin A đối với cơ thể.  **GV**:Bổ sung thêm :Có trong gan, lòng đỏ trứng, bơ, dầu cá,...các loại rau có màu đỏ:Rau  dền,...  H:Nhu cầu của VTM A đối với cơ thể:Người lớn :4000-5000 đơn vị  Trẻ em:1500-5000 đơn vị  **GV:** Vitamin B gồm những loại nào?  **HS:** B1, B2, B6, B12  **GV:** Vitamin B1 Có trong thực phẩm nào?  **GV:**Bổ sung thêm:Trứng, sò huyết, lươn, tôm, cá khô, giá đỗ, nấm, rau muống, đỗ xanh, đậu nành.  **Gv**: Vitamin C có trong thực phẩm nào? vai trò của cơ thể?  **GV:** Vitamin D có trong thực phẩm nào? vai trò của cơ thể?  GV:Bổ sung thêm:Có trong ánh nắng mặt trời  Nhu cầu:400 đơn vị /ngày  GV: Chất khoáng gồm những chất gì?  GV: Bổ sung  H:Can xi và phốt pho có trong thực phẩm nào?Vai trò của nó đối với cơ thể?  GV:Bổ sung cho đầy đủ  H:Chất i ốt có trong thực phẩm nào ?Vai trò của nó đối với cơ thể  H:Nếu thiếu i ốt thì cơ thể có những biểu hiện nào?  H:Tương tự với chất sắt  GV: Ngoài nước uống còn có nguồn nước nào cung cấp cho cơ thể?  GV: Bổ sung  GV: Chất xơ có trong thực phẩm nào?  Gv: Bổ sung | **HS:**Nêu các loại Vitamin  HS:Một học sinh trả l ời  Các học sinh khác nhận xét, bổ sung  HS:Nêu tên các loại Vitamin B và nguồn gốc của nó  HS:Nêu các loại thực phẩm  chứa vitaminC  Nêu các vai trò của nó đối với cơ thể  HS:Nêu các chất  HS:Trả lời  HS:Nêu các ý kiến  HS:Nêu các biểu hiện  HS:Có rau xanh, trái cây, nước trong thức ăn hàng ngày.  HS:Nêu các hiểu biết về chất xơ | **4.Các loại vitamin:**  ***a)Vi tamin A***  + Vitamin A. Cà chua, cà rốt, gấc, xoài, đu đủ, dưa hấu…  Giúp tăng trưởng bảo vệ mắt, xương nở, bắp thịt phát triển, tăng sức đề kháng cơ thể.  ***b)Vitamin B***:B1.B2,B6,B12,…  B1 có trong cám gạo, men bia, thịt lợn, thịt gà, thịt vịt…  Điều hoà thần kinh,ngăn ngừa bệnh phù thũng, giúp tiêu hóa thức ăn.  ***c)Vitamin C.*** Có trong rau quả tươi  Giúp cơ thể phòng chống các bệnh truyền nhiễm, bệnh về da, củng cố thành mạch máu, chống lở mồm, viêm lợi, chảy máu chân răng.  ***d)Vitamin D.*** Có trong bơ, lòng đỏ trứng, tôm cua. Giúp cơ thể chuyển hoá chất vôi làm cho xương răng phát triển tốt  **5.Chất khoáng:**  ***a) Canxivà phốt pho***  Có trong cá, sữa, đậu, tôm, cua, trứng,rau và hoa quả tươi  Vai trò:Giúp xương và răng phát triển tốt, giúp đông máu,nếu trẻ em thiếu thì sẽ bị còi xương, thóp lâu liền, răng không mọc.  ***b) Chất iốt***  Có trong rong biển, cá, tôm, sò biển,các loại sữa.  ***c) Chất sắt***  Có trong các loại gan, tim, cật, não, thịt nạc,… rất cần cho sự tạo máu, giúp da dẻ hồng hào .  **6. Nước**.  - Nước trong rau, trái cây, thức ăn hàng ngày.  **7. Chất xơ.**  - Có trong rau xanh, trái cây, ngũ cốc. |  |
| **GV:** Em hãy kể tên các nhóm thức ăn.  **GV:** ý nghĩa của các nhóm thức ăn là gì?  **Gv:** Tại sao phải thay thế thức ăn, nên thay thế bằng cách nào?  H:ở gia đình em thường thay đổi món ăn trong từng bữa ăn như thế nào? | **HS:**Nêu tên các nhóm:  -Giàu chất đạm  -Giàu chất đường bột  Giàu chất béo  Giàu vitamin và khoáng | **II. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn.**  ***1) Phân nhóm thức ăn.***  *a) Cơ sở khoa học*  *b) ý nghĩa*  ***2) Cách thay thế thức ăn lẫn nhau.***  - Phải thường xuyên thay thế món ăn để giá trị dinh dưỡng thay đổi. |  |

***5.Hướng dẫn về nhà***: - Học bài theo câu hỏi SGK.

+ Chuẩn bị bài sau: Đọc SGK và chuẩn bị III.