

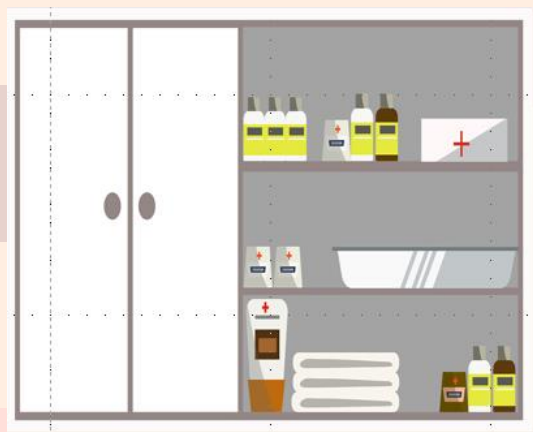


Thứ ... ngày ... tháng ... năm ...

Khoa Học

BÀI 53 - TIẾT 3

MỘT SỐ BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN DINH DƯỠNG



HOSPITAL

THỰC HÀNH



***Hoạt động 1: Thực hành phòng tránh
bệnh liên quan đến dinh dưỡng.***



Cho biết việc làm trong các hình dưới đây giúp phòng tránh được những bệnh gì? Giải thích vì sao?



Hình 8



Hình 9



Hình 10



Hình 11

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



**Ăn đủ chất dinh dưỡng
giúp phòng bệnh suy dinh
dưỡng thấp còi hoặc
thiếu máu thiếu sắt...**

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP

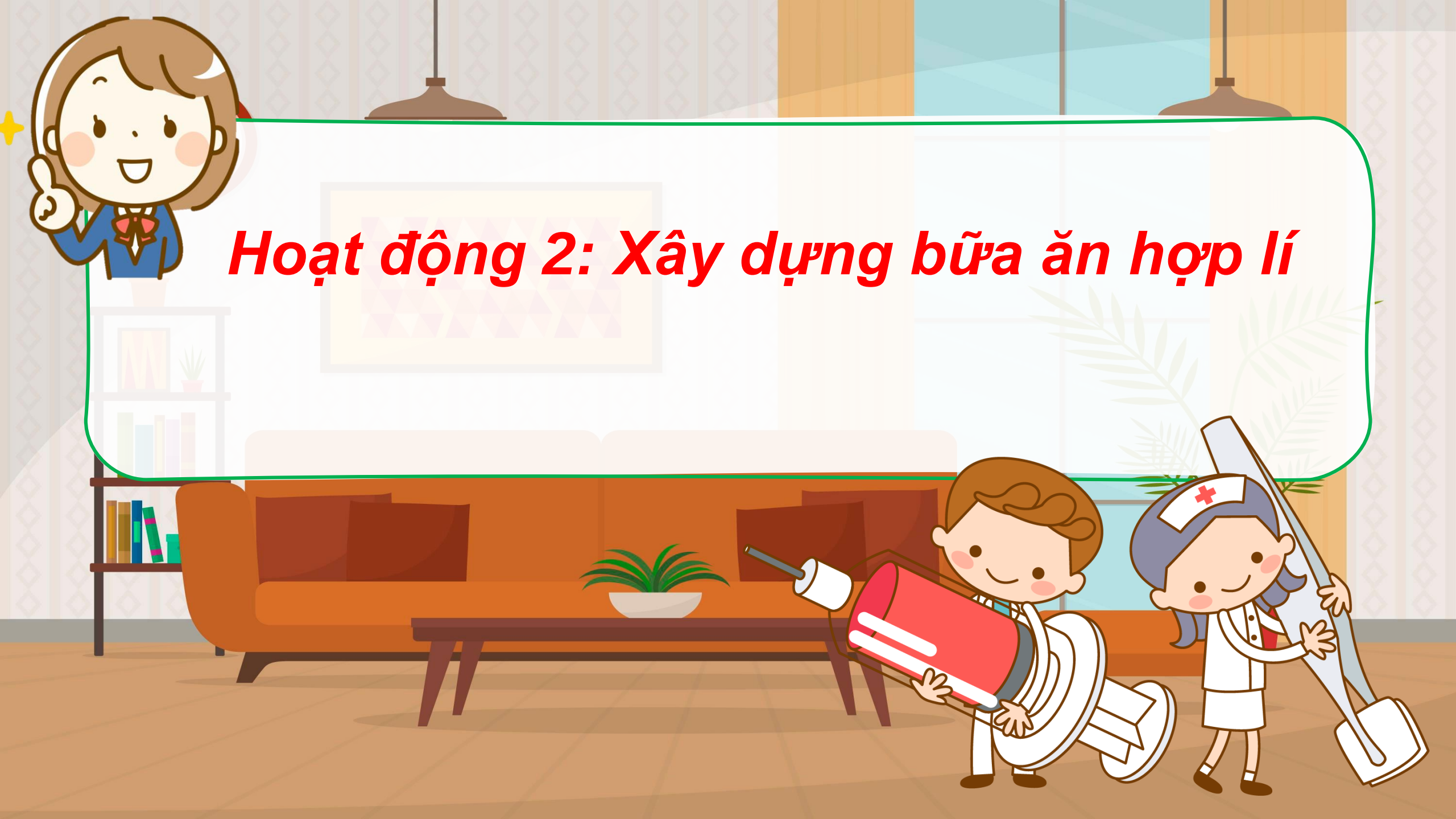


**Vận động cơ thể giúp
phòng bệnh béo phì...**

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Bạn theo dõi chiều cao, cân nặng thường xuyên giúp ngăn ngừa bệnh béo phì, suy dinh dưỡng thấp còi...



Hoạt động 2: Xây dựng bữa ăn hợp lí

Dựa vào bảng “thực đơn” gợi ý, hãy xây dựng một số bữa ăn có lợi cho sức khỏe, phòng tránh một trong các bệnh: suy dinh dưỡng thấp còi, thiếu máu thiếu sắt, thừa cân béo phì.



Các món thịt, trứng

1. Gà luộc
2. Thịt lợn xiên nướng
3. Bò xào
4. Trứng chiên

*Các món
tôm, cua, ghẹ*

1. Tôm hấp
2. Tôm tẩm bột chiên
3. Tôm sốt bơ tỏi
4. Cua sốt me chua ngọt
5. Cua rang muối

Các món cá, mực

1. Cá xào nấm
2. Cá chiên xù
3. Mực chiên
4. Mực xào hành

*Các món
rau, canh, hầm*

1. Rau luộc (theo mùa)
2. Rau xào (theo mùa)
3. Canh cua nấu rau
4. Bò hầm rau củ

*Các món
tráng miệng*

1. Sữa chua
2. Bánh ngọt
3. Kem
4. Nước quả tươi

Loại nước

1. Nước suối
2. Nước ngọt
3. Nước chanh
4. Trà đá

TẠM BIỆT
và
HẸN GẶP LẠI!

