



Thứ ... ngày ... tháng ... năm ...

Khoa học

Bài 24:

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CÂN BẰNG





Quan sát bảng và cho biết:

- Ngày nào có nhiều loại thức ăn khác nhau? Bữa ăn nào có đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng?
- Thực đơn của ngày nào tốt cho sức khỏe của trẻ em? Vì sao?

Bữa ăn	Ngày thứ Tư	Ngày thứ Năm	Ngày thứ Sáu
Sáng	Xôi đậu xanh, vừng	Bánh mì + trứng	Xôi + thịt kho
Trưa	Cơm Đậu phụ Canh bí Hồng xiêm	Cơm Cá kho Canh cải bó xôi Dưa hấu	Bún thịt bò Bánh ca-ra-men
Phụ	Sữa chua	Sữa tươi Bánh bí đỏ	Sữa chua Bánh quy
Tối	Cơm Đỗ luộc Canh rau	Cơm Tôm rang thịt Đỗ quả xào Canh rau	Cơm Đậu phụ Cá chiên Canh thịt

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP

Bữa ăn	Ngày thứ Tư	Ngày thứ Năm	Ngày thứ Sáu
Sáng	Xôi đậu xanh, vừng	Bánh mì + trứng	Xôi + thịt kho
Trưa	Cơm Đậu phụ Canh bí Hồng xiêm	Cơm Cá kho Canh cải bó xôi Dưa hấu	Bún thịt bò Bánh ca-ra-men
Phụ	Sữa chua	Sữa tươi Bánh bí đỏ	Sữa chua Bánh quy
Tối	Cơm Đỗ luộc Canh rau	Cơm Tôm rang thịt Đỗ quả xào Canh rau	Cơm Đậu phụ Cá chiên Canh thịt

**Thiếu chất
béo**

**Thiếu vi-ta-min
và chất khoáng**

Ngày thứ năm có nhiều thức ăn được chế biến từ nhiều loại thực phẩm khác nhau và có đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng.

Thực đơn của ngày thứ năm tốt cho sức khỏe của trẻ em (Vì có đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng)

Điều gì sẽ xảy ra với cơ thể nếu:

+ Các bữa ăn chỉ ăn thịt, cá mà không ăn rau xanh, quả chín.

+ Chỉ ăn canh trong bữa cơm mà trong ngày không uống nước.

**Chia sẻ
nhóm đôi**





Các bữa chỉ ăn thịt, cá mà không ăn rau xanh, quả chín: Cơ thể sẽ thiếu vi-ta-min, chất khoáng làm cơ thể yếu ớt, mệt mỏi, tiêu hóa kém và thừa chất chất béo không tốt cho cơ thể.

Chỉ ăn canh trong bữa cơm mà trong ngày không uống nước: cơ thể không có đủ nước để duy trì các hoạt động của cơ thể.



Quan sát hình 1, hình 2 và đọc thông tin SGK trang 89.

- Thức ăn nào có nguồn gốc từ động vật, thức ăn nào có nguồn gốc từ thực vật?
- Ăn những thức ăn chứa chất đạm, chất béo từ thịt, cá,... có ích lợi gì?
- Ăn thức ăn chứa chất đạm từ đậu, đỗ, lạc,... có ích lợi gì?

Chất đạm từ thịt bò, lợn, gà,... có một số thành phần cần thiết cho sự phát triển cơ thể nhưng lại khó hấp thụ. Chất đạm từ các loại đậu, đỗ, lạc,... cơ thể dễ hấp thụ nhưng thiếu một số thành phần cần thiết đối với sự phát triển cơ thể. Chất đạm từ cá chứa các thành phần thiết yếu cho cơ thể và dễ hấp thụ.



Hình 1

Chất béo từ mỡ lợn, bò, gà,... chứa một số thành phần cần thiết cho cơ thể nhưng nếu ăn nhiều không tốt cho tim mạch. Chất béo từ các loại hạt vừng, lạc, đậu nành,... dễ hấp thụ, tốt cho tim mạch nhưng lại thiếu một số thành phần cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể. Chất béo từ cá chứa thành phần rất tốt cho tim mạch.



Hình 2

- **Thức ăn có nguồn gốc từ động vật:**
Thịt luộc, canh cá, thịt kho tàu, bơ tươi.
- **Thức ăn có nguồn gốc từ thực vật:**
*Đậu rán, lạc rang (đậu phộng rang),
dầu đậu nành.*





❖ **Chất đạm, chất béo có nguồn gốc từ động vật** (như thịt lợn, gà, bò, mỡ lợn, bơ,...) có chứa một số thành phần cần thiết cho sự phát triển cơ thể. **Chất đạm, chất béo từ cá** lại dễ tiêu hoá và tốt cho tim mạch.

❖ **Chất đạm, chất béo có nguồn gốc từ thực vật** (đậu, đỗ, lạc, dầu ăn) cơ thể dễ hấp thụ, tốt cho tim mạch.

**Nêu thêm một số thức ăn khác chứa
chất đạm, chất béo có nguồn gốc từ
thực vật và động vật mà em biết.**



- Vì sao chúng ta cần ăn phối hợp thức ăn chứa chất đạm có nguồn gốc từ thực vật và động vật?

- Vì sao chúng ta cần ăn phối hợp thức ăn chứa chất béo có nguồn gốc từ thực vật và động vật?

Thảo luận nhóm 4



- Thức ăn chứa chất đạm có nguồn gốc động vật có một số thành phần cần thiết cho sự phát triển cơ thể nhưng lại **khó hấp thụ**.
 - Chất đạm có nguồn gốc thực vật cơ thể **dễ hấp thụ** nhưng thiếu một số thành phần cần thiết đối với sự phát triển cơ thể.
- => Chính vì vậy cần ăn phối hợp thức ăn chứa chất đạm có nguồn gốc từ thực vật và động vật.**



- Chất béo từ động vật chứa một số thành phần cần thiết cho cơ thể nhưng nếu **ăn nhiều không tốt cho tim mạch.**
 - Chất béo từ thực vật dễ hấp thụ, tốt cho tim mạch nhưng lại **thiếu một số thành phần cần thiết cho hoạt động sống** của cơ thể.
- => Chính vì vậy cần ăn phối hợp thức ăn chứa chất béo có nguồn gốc từ thực vật và động vật để cơ thể có đủ thành phần cần thiết lại tốt cho tim mạch.





CHÀO TẠM BIỆT VÀ HẸN GẶP LẠI