

Bài 25

Em ăn uống lành mạnh



- Nêu được số bữa ăn cần ăn trong ngày.
- Nêu được tên một số thức ăn, đồ uống giúp cho cơ thể khoẻ mạnh và an toàn.
- Tự nhận xét được thói quen ăn uống của bản thân.

Em thường ăn gì vào bữa sáng?



- Bạn An ăn bao nhiêu bữa chính mỗi ngày?
- Mỗi bữa có những món ăn gì?





• Em ăn các bữa chính vào thời gian nào trong ngày?



Mỗi ngày em cần ăn đủ và đúng giờ ba bữa chính.



- Bạn Nam và bạn Dũng thường ăn, uống những gì?
- Cách ăn uống nào hợp lí?



Nam



Dũng



- Chuyện gì xảy ra với bạn Dũng? Vì sao?





• Trò chơi: Cùng chọn nào!

Thức ăn, đồ uống nào có nhiều ích lợi cho sức khỏe?



• Hằng ngày, em thường ăn uống những gì? Em hãy nhận xét về thói quen ăn uống của mình.



Em nên dùng thức ăn, đồ uống hợp lý để giúp cơ thể khỏe mạnh.



Thức ăn
Khỏe mạnh