

## TUẦN 19



- Tham gia tìm hiểu về vệ sinh an toàn thực phẩm
- Cam kết thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm



### Bài 13: Ăn uống hợp lí



**Hoạt động 1:** Xác định việc ăn uống hợp lí và ăn uống không hợp lí



Ăn đúng bữa



Chỉ thích ăn thịt



Uống nước đã đun sôi  
hoặc nước đã khử trùng



Không ăn quá no



Ăn đủ chất



Chỉ thích uống nước ngọt



**Hoạt động 2:** Chơi trò chơi chọn thực phẩm tốt cho bữa ăn



**Hoạt động 3:**

- Cùng bố mẹ lựa chọn thực phẩm tốt cho bữa ăn hằng ngày
- Rèn luyện thói quen ăn uống hợp lí, vệ sinh an toàn



- Kể về những thực phẩm em đã sử dụng hằng ngày
- Chia sẻ những thay đổi về thói quen ăn uống không tốt của em



**Đánh giá:**

Thực hiện ăn uống hợp lí hằng ngày theo các mức độ: 😊 😐 😞

\_\_\_\_\_