

CHƯƠNG III

NẤU ĂN TRONG GIA ĐÌNH

Bài 15

CƠ SỞ CỦA ĂN UỐNG HỢP LÍ

(3 tiết)

I - MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi học xong bài, HS biết được :

- Vai trò của các chất dinh dưỡng trong bữa ăn thường ngày.
- Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.
- Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn, cách thay thế thực phẩm trong cùng nhóm để đảm bảo đủ chất, ngon miệng và cân bằng dinh dưỡng.

II - NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

1. Gợi ý phân bố bài giảng

- Bài này dạy trong 3 tiết, GV cần lưu ý phân định liều lượng kiến thức và kĩ năng cần truyền đạt cho HS trong mỗi tiết để đảm bảo tính cân đối, hợp lí và vừa sức HS giữa các tiết học.

- Mỗi đơn vị kiến thức được trình bày dưới dạng các định hướng hoạt động, giúp cho HS chiếm lĩnh kiến thức và kĩ năng một cách tích cực dưới sự hướng dẫn của GV.

- Tùy theo trình độ HS trong lớp, GV có thể linh hoạt chuyển tải nội dung thích hợp theo gợi ý sau :

Tiết 1 : Mở bài

1 - Vai trò của các chất dinh dưỡng

Chất đạm ; chất đường bột ; chất béo

Tiết 2 : (tiếp theo I) Sinh tố, chất khoáng, nước, chất xơ

II - Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn

Tiết 3 : III - Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

2. Thông tin bổ sung (để GV tham khảo)

Có nhiều cách phân nhóm thức ăn, ở đây xin giới thiệu 2 cách :

a) Trong SGK giới thiệu **cách phân chia thức ăn làm 4 nhóm, căn cứ vào giá trị dinh dưỡng của thức ăn**, do Bộ Y tế ban hành và được sử dụng trong chương trình "Giáo dục dinh dưỡng cộng đồng".

Cách phân chia này dễ tiếp thu và dễ vận dụng, phù hợp với trình độ HS lớp 6.

b) Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới, Tổ chức Y tế châu Âu, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, Trung tâm dinh dưỡng trẻ em - Sở Y tế thành phố Hồ Chí Minh đã phổ biến và áp dụng cách **phân chia thức ăn thành 3 nhóm theo chức năng dinh dưỡng của thức ăn** :

* Nhóm thức ăn vận động : gồm các chất đường bột, dầu, mỡ, cung cấp năng lượng cho các hoạt động thể lực, lao động chân tay, đi lại, chạy nhảy...

* Nhóm thức ăn xây dựng : gồm các thức ăn giàu chất đạm, cung cấp nguyên liệu xây dựng tế bào và đổi mới tế bào, xây dựng các cơ quan của cơ thể, giúp trẻ em tăng trưởng, người bệnh phục hồi sức lực...

* Nhóm thức ăn bảo vệ : gồm các loại rau, trái cây cung cấp các sinh tố, chất khoáng, giúp điều hòa mọi hoạt động của cơ thể, làm cho cơ thể khỏe mạnh.

c) 10 lời khuyên ăn uống hợp lý

1. Ăn theo nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể : Theo dõi mức cân nên có tính bằng cách lấy chiều cao (cm) trừ đi 100 rồi đem số còn lại chia cho 10, sau đó nhân với 9. Ví dụ một người cao 160cm thì mức cân nên có là :

$$\frac{(160 - 100)}{10} \times 9 = 54 \text{ kg}$$

2. Tổ chức bữa ăn đa dạng, thay đổi, hỗn hợp nhiều loại thực phẩm.

3. Hạn chế ăn muối : dưới 10gam/ngày/người.

4. Ăn ít đường : Không cho trẻ em và cả người lớn ăn bánh, kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn. Mỗi tháng bình quân 500gam đường/người.

5. Ăn chất béo có mức độ : chú ý ăn dầu và vừng lạc.

6. Ăn chất đạm ở mức vừa phải : có tỉ lệ nhất định chất đạm nguồn động vật (thịt, trứng, sữa). Mỗi tuần tối thiểu ăn 3 bữa cá. Ăn tăng sản phẩm chế biến từ đậu tương.

7. Tăng chất xơ : Ăn nhiều rau, củ, quả để vừa có nhiều vitamin, chất khoáng vừa có nhiều chất xơ. Chất xơ giúp đẩy nhanh ra khỏi ống tiêu hóa chất độc, chất cặn bã và cholesterol thừa.

8. Uống đủ nước sạch. Hạn chế uống rượu, bia và nước ngọt.

9. Đảm bảo vệ sinh. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm để thức ăn không là nguồn gây bệnh. Trung bình ăn ngày 3 bữa. Buổi tối không nên ăn no.

10. Tổ chức tốt bữa ăn gia đình : Ngon lành, sạch, tình cảm, tiết kiệm.

III - GỢI Ý TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Chuẩn bị bài giảng

1.1. Chuẩn bị nội dung

GV đọc trước tài liệu (sách giáo khoa, tài liệu hướng dẫn giảng dạy, sách tham khảo...) và dự kiến kế hoạch dạy học.

- Hình dung tình huống sẽ xảy ra và cách giải quyết.
- Hình dung các hoạt động cần thiết của thầy và trò.

1.2. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Các mẫu hình vẽ phóng to đủ để cả lớp nhìn thấy rõ (từ hình 3.1 đến hình 3.13 trong SGK).
- Tranh ảnh tự sưu tầm có liên quan đến bài dạy để mở rộng và khắc sâu kiến thức cho HS.

2. Các hoạt động dạy học

2.1. Giới thiệu bài

- GV nêu câu hỏi : *Tại sao chúng ta phải ăn uống ?*
- GV yêu cầu HS suy nghĩ trả lời theo sự hiểu biết cá nhân và rút ra ý chính.

Ăn uống để sống và làm việc, đồng thời cũng để có chất bổ dưỡng nuôi cơ thể khỏe mạnh, phát triển tốt.

Sức khỏe và hiệu quả làm việc của con người phần lớn phụ thuộc vào loại và lượng thực phẩm ăn vào mỗi ngày. Chính vì thế, chúng ta cần phải hiểu rõ "Cơ sở ăn uống hợp lý".

- GV giải thích mục tiêu và nêu yêu cầu cần thực hiện để đạt mục tiêu.
- GV cho HS quan sát hình 3.1 (SGK) và phát biểu nhận xét, GV bổ sung :
 - H.3.1a : Một em gái khỏe mạnh, cân đối, thể hiện sức sống dồi dào, tràn đầy sinh lực.
 - H.3.1b : Một em trai gầy còm, chân tay khẳng khiu, bụng ỏng, ốm yếu thể hiện sự thiếu dinh dưỡng dài ngày.
- GV kết luận (theo SGK).

2.2. Hoạt động 1 - Tìm hiểu vai trò của các chất dinh dưỡng

- GV đặt vấn đề : Trong thiên nhiên, thức ăn là những hợp chất phức tạp, bao gồm nhiều chất dinh dưỡng kết hợp lại.
- GV nêu câu hỏi, yêu cầu HS nhớ lại kiến thức dinh dưỡng đã học ở bậc tiểu học và nêu tên các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người.

Có 5 chất dinh dưỡng chính là : chất đạm ; chất đường bột ; chất béo ; chất khoáng và sinh tố (vitamin). Ngoài ra còn có nước và chất xơ là *thành phần chủ yếu trong bữa ăn, mặc dù không phải là chất dinh dưỡng nhưng rất cần cho sự chuyển hóa và trao đổi chất của cơ thể*.

Muốn được khỏe mạnh, cần ăn nhiều loại thức ăn mỗi ngày, để cơ thể hấp thu được đủ các loại chất dinh dưỡng.

1. CHẤT ĐẠM (prôtêin)

GV cho HS quan sát hình 3.2 (SGK) và phân tích nguồn cung cấp chất đạm.

a) Nguồn cung cấp

- *Đạm động vật* : có từ động vật và sản phẩm của động vật như thịt lợn (heo), bò, gà, vịt, cá, trứng, sữa...
- *Đạm thực vật* : có từ thực vật và các sản phẩm của thực vật như lạc (đậu phộng), đậu nành và các loại đậu hạt...
- GV cho HS quan sát hình 3.3 (SGK) và phân tích về chức năng dinh dưỡng.

b) Chức năng dinh dưỡng

- GV phân tích : con người từ lúc mới sinh đến khi lớn lên sẽ có sự thay đổi rõ rệt về thể chất (kích thước, chiều cao, cân nặng) và về trí tuệ. Do đó :

+ Chất đạm được xem là chất dinh dưỡng quan trọng nhất để cấu thành cơ thể và giúp cho cơ thể phát triển tốt.

+ Chất đạm góp phần xây dựng và tu bổ các tế bào, tăng khả năng đề kháng, đồng thời cung cấp năng lượng cho cơ thể.

- GV giải thích thêm theo nội dung SGK.

2. CHẤT ĐƯỜNG BỘT (gluxit)

GV cho HS quan sát hình 3.4 (SGK) và nêu tên các nguồn cung cấp chất đường bột.

a) **Nguồn cung cấp**

Gồm hai nhóm :

- Nhóm có chất đường là thành phần chính : các loại trái cây tươi hoặc khô, mật ong, sữa, mía, kẹo, mạch nha,...

- Nhóm có chất tinh bột là thành phần chính : ngũ cốc và các sản phẩm của ngũ cốc (bột, bánh mì ...); các loại củ, quả (khoai lang, khoai từ, khoai tây...).

b) **Chức năng dinh dưỡng**

GV cho HS xem hình 3.5 (SGK) và cùng phân tích với HS. Sau đó tóm tắt chức năng dinh dưỡng (SGK).

3. CHẤT BÉO (lipit)

GV cho HS xem hình 3.6 (SGK) để gợi ý cho HS về nguồn cung cấp chất béo. HS phân tích các chi tiết trong hình, GV bổ sung để đi đến kết luận.

a) **Nguồn cung cấp**

- Chất béo động vật (mỡ) : có từ động vật và các sản phẩm chế biến từ động vật như : mỡ lợn, bò, cừu, gà, vịt, cá (cá bông lau, cá mòi...), bơ, sữa, phomat.

- Chất béo thực vật (dầu ăn) : có từ một số loại đậu hạt và các sản phẩm chế biến từ đậu hạt như lạc (đậu phộng), vừng (mè), đậu nành, hạt hướng dương, hạt ô liu và từ quả như quả dừa.

b) **Chức năng dinh dưỡng** (SGK)

**BẢNG TÓM TẮT VỀ NGUỒN CUNG CẤP
VÀ CHỨC NĂNG CỦA CÁC CHẤT DINH DƯỠNG**

Chất dinh dưỡng	Nguồn cung cấp	Chức năng chính	Dấu hiệu khi thiếu
I - Chất đạm (prôtêin)	<ul style="list-style-type: none"> * Thực phẩm động vật : - Sữa. - Các thức ăn làm bằng sữa (ngoại trừ bơ). - Thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc, mực, lươn. - Trứng. * Thực phẩm thực vật : - Đậu nành và các thức ăn làm bằng đậu nành. - Đậu hạt : đậu xanh, đậu đen, đậu trắng, đậu đỗ, đậu Hà Lan, lạc (đậu phộng), vừng (mè), hạt sen, hạt điều, hạt dưa... 	<ul style="list-style-type: none"> - Cấu tạo và tái tạo các mô. - Tăng khả năng đề kháng của cơ thể đối với các bệnh tật. - Giúp sự tăng trưởng thể chất. - Cung cấp năng lượng. 	<ul style="list-style-type: none"> - Chậm lớn. - Cơ thể bị suy nhược. - Chậm mờ mang trí óc. - Dễ bị mệt. - Thiếu máu. - Dễ bị bệnh. - Da có quầng thâm ở miệng, nách, háng. - Gan lớn. - Ăn không ngon, hay bị tháo dạ hoặc mửa. - Hay giận dữ.
II - Chất đường bột (gluxít)	<ul style="list-style-type: none"> * Ngũ cốc : gạo, nếp, ngô (bắp), lúa mì, lúa mạch và các thức ăn làm bằng loại này : kẹo, nước ngọt, mạch nha... * Rau, củ, quả : Rau, khoai lang, khoai tây, khoai môn, khoai mỡ, sắn (khoai mì). - Đậu trái, đậu hạt, cà rốt, mướp, bắp cải, hành... * Trái cây : chuối, mía, mứt, chà là, nho, bưởi, cam, dứa (thơm), mít... 	<ul style="list-style-type: none"> - Cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể. - Giúp cơ thể chuyển hóa các chất dinh dưỡng khác. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ốm, yếu, đói. - Dễ bị mệt.
III - Chất béo (lipit)	<ul style="list-style-type: none"> * Động vật : sữa, mỡ, bơ. * Dầu thực vật : dầu dừa, dầu đậu phộng, dầu mè... 	<ul style="list-style-type: none"> - Cung cấp năng lượng. - Cung cấp cho cơ thể các axit béo cần thiết. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ốm yếu. - Lở ngoài da. - Sưng thận. - Dễ bị mệt, đói.

4. SINH TỐ (vitamin)

- GV nêu câu hỏi : *Em hãy kể tên các loại sinh tố mà em biết ?* Sau khi HS trả lời, GV bổ sung và đi đến kết luận : *Gồm các sinh tố A, nhóm B, C, D, E, PP, K...*

- Đối với HS lớp 6, GV không cần đi sâu vào nguồn gốc và chức năng của tất cả các loại sinh tố mà chỉ cần lưu ý đến một số các sinh tố cần thiết, thông dụng : sinh tố A, B, C, D.

a) **Nguồn cung cấp**

- GV cho HS quan sát hình 3.7 (SGK) và ghi vào vở tên những thực phẩm cung cấp các loại sinh tố :

Sinh tố A có trong dầu cá, gan, trứng, bơ, sữa, kem sữa tươi, rau, quả,...

Sinh tố B có trong hạt ngũ cốc, sữa, gan, tim, bầu dục, lòng đỏ trứng...

Sinh tố C có trong rau, quả tươi...

Sinh tố D có trong dầu cá, bơ, sữa, trứng, gan,

Tóm lại : *Các sinh tố chủ yếu có trong rau, quả tươi, ngoài ra còn có trong gan, tim, dầu cá, cám gạo...*

b) **Chức năng dinh dưỡng** (SGK)

GV yêu cầu học sinh quan sát hình 3.7 (SGK), nhắc lại chức năng chính của các sinh tố A, D, C, và nhóm B.

BẢNG TÓM TẮT VỀ NGUỒN CUNG CẤP VÀ CHỨC NĂNG CỦA SINH TỐ

Sinh tố	Nguồn thức ăn chính	Chức năng chính	Dấu hiệu thiếu sinh tố
A	Bơ, dầu gan cá, sữa, kem, gan, cà rốt, đu đủ...	<ul style="list-style-type: none"> - Cần thiết cho sự phát triển. - Giữ da và các mô mắt, mũi, cổ họng được khoẻ mạnh và không bị khô. 	<ul style="list-style-type: none"> - Da khô và đóng vảy. - Nhiễm trùng mắt. - Bệnh quáng gà (không thể nhìn thấy mọi vật trong ánh sáng mờ).
Nhóm B	<ul style="list-style-type: none"> - Sữa, gan, - Những thức ăn làm bằng hạt ngũ cốc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cần thiết cho sự phát triển. - Giúp cho hệ thần kinh hoạt động một cách điều hoà. - Giúp giải phóng năng lượng từ những chất dinh dưỡng. - Ngừa bệnh phù thũng và bệnh phong (cùi). 	<ul style="list-style-type: none"> - Dẽ cáu gắt và buồn rầu. - Thiếu sự tập trung. - Bị tổn thương da. - Lở mép miệng.
C	Rau, quả tươi.	<ul style="list-style-type: none"> - Tạo mô sẹo, làm mau lành vết thương. - Giữ cho lợi và răng được khỏe mạnh. - Giúp cơ thể có được sức đề kháng đối với các bệnh nhiễm trùng. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lợi bị tổn thương và chảy máu. - Rụng răng. - Đau nhức tay chân. - Mệt mỏi toàn thân.
D	<ul style="list-style-type: none"> - Dầu gan cá. - Bơ, sữa, kem. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giúp cơ thể sử dụng chất canxi và phospho để xương và răng phát triển khỏe mạnh. - Da có thể sản xuất ra sinh tố D nếu được tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. 	<ul style="list-style-type: none"> - Xương và răng yếu ớt. - Xương hình thành yếu.

5. CHẤT KHOÁNG

- GV nêu câu hỏi : Chất khoáng gồm những chất gì ? HS suy nghĩ trả lời, GV bổ sung và đi đến kết luận : *Gồm các chất phốt pho, iốt, canxi, sắt...*

- GV cho HS xem hình 3.8 (SGK) và ghi vào vở các loại thực phẩm cung cấp chất khoáng.

BẢNG TÓM TẮT VỀ NGUỒN CUNG CẤP VÀ CHỨC NĂNG CỦA CHẤT KHOÁNG

Chất khoáng	Nguồn thức ăn chính	Chức năng chính	Dấu hiệu khi bị thiếu
Canxi và phốt pho	Cá mòi hộp, sữa, đậu...	Giúp cho xương và răng phát triển tốt.	<ul style="list-style-type: none"> - Xương phát triển yếu. - Dễ bị gãy xương. - Xương và răng không cứng cáp.
Iốt	<ul style="list-style-type: none"> - Rong biển... - Cá tôm 	Giúp cho tuyến giáp tạo ra hoóc môn điều khiển sự sinh trưởng và phát triển của cơ thể.	<ul style="list-style-type: none"> - Dễ mắc bệnh bướu cổ (gây mệt mỏi, dễ cáu gắt) - Trí tuệ kém phát triển, gây ra đần độn.
Sắt	<ul style="list-style-type: none"> - Gan, trứng... - Rau cải... 	Cần thiết cho sự hình thành các huyết cầu tố (hồng cầu)	Dáng vẻ xanh xao, yếu ớt.

a) Nguồn cung cấp

Canxi và phốt pho có trong cá mòi hộp, sữa, đậu...

lốt có trong rong biển, cá, tôm...

Sắt có trong rau cải, gan, trứng...

Xuất phát từ nguồn cung cấp chất khoáng, GV nêu chức năng dinh dưỡng.

b) Chức năng dinh dưỡng (SGK)

6. NƯỚC

- GV nêu câu hỏi : Ngoài nước uống còn nguồn nào khác cung cấp nước cho cơ thể ? Gọi HS trả lời và nêu ví dụ :

+ Nước từ thức uống...

+ Nước trong thức ăn hàng ngày...

- Nước có vai trò quan trọng đối với đời sống con người (SGK).

7. CHẤT XƠ

Chất xơ là phần thực phẩm mà cơ thể không tiêu hóa được : Chất xơ của thực phẩm giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm, dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

GV nêu câu hỏi cho HS suy nghĩ trả lời : Chất xơ có trong những loại thực phẩm nào ? (có trong rau xanh, trái cây và ngũ cốc nguyên chất...).

Tóm lại, mỗi loại chất dinh dưỡng có những đặc tính và chức năng khác nhau. Sự phối hợp của các chất dinh dưỡng sẽ :

- Tạo ra các tế bào mới để cơ thể phát triển ;
- Cung cấp năng lượng để hoạt động, lao động ;
- Bổ sung những hao hụt mất mát hàng ngày ;
- Điều hòa mọi hoạt động sinh lí.

Như vậy, ăn đầy đủ các thức ăn cần thiết và uống nhiều nước mỗi ngày chúng ta sẽ có sức khỏe tốt.

2.3. Hoạt động 2 - Phân tích giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn

Trên cơ sở các hoạt động vừa nêu ở trên, cho HS hiểu được giá trị dinh dưỡng của các loại thức ăn để từ đó có biện pháp đảm bảo giá trị dinh dưỡng của các

bữa ăn thường ngày, hiểu rõ sự cần thiết phải phân nhóm thức ăn và cách thay thế thực phẩm trong cùng nhóm.

1. PHÂN NHÓM THỨC ĂN

- GV cho HS xem hình 3.9 (SGK), và liên hệ với kiến thức đã học để phân tích về :

- + Các nhóm thức ăn ;
 - + Tên thực phẩm thuộc mỗi nhóm ;
 - + Giá trị dinh dưỡng của từng nhóm.
- GV gợi ý để HS rút ra kết luận.

a) Cơ sở khoa học

Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng, người ta phân chia thức ăn làm 4 nhóm

- Nhóm giàu chất đạm ;
- Nhóm giàu chất đường bột ;
- Nhóm giàu chất béo ;
- Nhóm giàu chất khoáng và vitamin.

b) Ý nghĩa việc phân chia các nhóm thức ăn nhằm mục đích gì ?

GV nêu câu hỏi và cùng làm việc với HS, sau đó rút ra kết luận (SGK).

2. CÁCH THAY THẾ THỨC ĂN LẪN NHAU

- GV nêu câu hỏi : Tại sao phải thay thế thức ăn ?

- GV giúp HS trả lời và rút ra kết luận : Cho đỡ nhảm chán, hợp khẩu vị, đảm bảo ngon miệng.

- GV hỏi : Cách thay thế thức ăn như thế nào cho phù hợp ? HS suy nghĩ trả lời, GV ghi nhận, bổ sung và chỉ dẫn HS tìm ra kết luận ở SGK : *Thay thức ăn này bằng thức ăn khác trong cùng nhóm để thành phần và giá trị dinh dưỡng của khẩu phần không bị thay đổi.*

- GV gọi HS đọc một số ví dụ trong SGK về cách thay thế thực phẩm trong cùng nhóm.

- GV cho HS liên hệ từ thực tế của các bữa ăn gia đình và rút ra nhận xét về kiến thức dinh dưỡng đã học.

2.4. Hoạt động 3 - Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

1. CHẤT ĐẠM

- GV hướng dẫn HS xem hình 3.11 (SGK) và nêu nhận xét, GV bổ sung và đi đến kết luận :

+ Thiếu chất đạm trầm trọng

Thiếu chất đạm trầm trọng sẽ ảnh hưởng như thế nào đối với trẻ em ? GV giải thích theo nội dung SGK.

+ Thừa chất đạm

- GV nêu câu hỏi : Nếu ăn thừa chất đạm thì sẽ có tác hại như thế nào ?

- HS suy nghĩ trả lời. GV kết luận (theo SGK).

2. CHẤT ĐƯỜNG BỘT

- GV hướng dẫn HS xem hình 3.12 (SGK) để rút ra nhận xét, GV bổ sung.

- GV nêu tiếp câu hỏi : Em sẽ khuyên cậu bé ở hình 3.12 (SGK) như thế nào để gầy bớt đi ?

- GV và HS cùng làm việc thông qua tình huống này, sau đó GV kết luận :

+ Ăn quá nhiều chất đường bột sẽ làm *tăng trọng và béo phì* vì lượng chất thừa đó sẽ biến thành mỡ. Ngoài ra, ăn nhiều chất đường cũng dễ làm răng bị sâu nếu không súc miệng và chải sạch răng sau khi ăn (vì chất đường bám vào sẽ tạo axit làm hỏng men răng).

- GV nêu câu hỏi : Thực ăn nào có thể làm răng bị sâu ? HS suy nghĩ, trả lời và ghi vào vở : các loại bánh ngọt, kẹo...

+ Ăn thiếu chất đường bột.

- GV hỏi HS về tác hại của *ăn thiếu chất đường bột* (*bị đói, thiếu năng lượng để hoạt động...*).

3. CHẤT BÉO

GV nêu câu hỏi : *Nếu hàng ngày em ăn quá nhiều hoặc quá ít chất béo, cơ thể em có được bình thường không ? Em sẽ bị hiện tượng gì ?* HS suy nghĩ, trả lời trên cơ sở đó dẫn đến kết luận :

+ Ăn thừa chất béo (hoặc ăn quá nhiều chất béo) sẽ bị *tăng trọng quá mức (béo phệ)*.

+ Thiếu chất béo, cơ thể sẽ bị thiếu năng lượng và thiếu các vitamin tan trong chất béo (vitamin A, D, E, K).

Tóm lại : - Muốn có đầy đủ chất dinh dưỡng, cần phải kết hợp nhiều loại thức ăn khác nhau trong bữa ăn hàng ngày.

- Cần lưu ý chọn đủ thức ăn của các nhóm để kết hợp thành một bữa ăn hoàn chỉnh, yếu tố này được gọi là cân bằng các chất dinh dưỡng trong bữa ăn.

GV hướng dẫn HS quan sát hình 3.13a và 3.13b (SGK) để phân tích và hiểu thêm về lượng dinh dưỡng cần thiết cho HS mỗi ngày và tháp dinh dưỡng cân đối trung bình cho 1 người trong 1 tháng.

2.5. Hoạt động 4 - Tổng kết bài giảng - Dặn dò

- GV cho HS đọc phần "Ghi nhớ".
- Nếu câu hỏi để củng cố bài và luyện kĩ năng vận dụng kiến thức.
- Nếu còn thời gian, cho HS đọc mục "Có thể em chưa biết".
- Dặn dò HS xem trước bài 16 - Vệ sinh an toàn thực phẩm.