

Bài 23

Thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh

Kể tên những thức ăn, đồ uống mà em đã sử dụng trong ngày.



- Kể được một số thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn và thần kinh.



- Lựa chọn những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn và thần kinh trong các hình sau. Giải thích sự lựa chọn của em.

| | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |



- Chia sẻ với bạn về thức ăn, đồ uống mà em thích theo gợi ý sau:
 - Thức ăn, đồ uống đó là gì?
 - Những thức ăn, đồ uống đó có lợi hay có hại cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh nếu sử dụng thường xuyên? Vì sao?
 - Em cần thay đổi gì về việc sử dụng thức ăn, đồ uống đó?



- Lựa chọn và sắp xếp những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ thể vào các bữa ăn phù hợp trong ngày theo gợi ý dưới đây.

| Bữa sáng | Bữa trưa | Bữa tối |
|----------|----------|---------|
| ? | ? | ? |

| | | |
|-----------------------|------------------------|---------------|
| Cơm trắng | Bánh mì | Cháo thịt |
| Xôi | Xúc xích | Cá hấp |
| Canh cua rau mồng tơi | Canh cà rốt, khoai tây | Canh rau ngót |
| Rau muống luộc | Đưa chua muối | Gà rán |
| Chuối chín | Sữa chua | Sữa tươi |
| Nước ngọt có ga | Cà phê | Nước dừa hấp |
| Đậu phụ nhồi thịt | Thịt xào rau cải | Tôm hấp |
| Trứng chiên | Nem rán | Thịt lợn quay |
| Phở | Bánh cuốn | Bún |

- Chia sẻ với bạn về sự lựa chọn của em.



Để bảo vệ cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh, em nên ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng và hạn chế sử dụng đồ chiên rán, đồ uống có ga, thức ăn chua, cay,...

Bài 24

Thực hành tìm hiểu về chất và hoạt động có hại cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh

Thể hiện cảm xúc theo các hình sau. Cảm xúc nào có hại cho cơ thể của em?



- Thu thập được thông tin về một số chất và hoạt động có hại đối với các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh và nêu được cách phòng tránh.

1. Chuẩn bị:

- Tìm hiểu phiếu thu thập thông tin về chất, hoạt động có hại đối với các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.
- Lựa chọn cách thu thập thông tin.
- Phân công nhiệm vụ trong nhóm.

PHIẾU THU THẬP THÔNG TIN

| Tên chất, hoạt động | Tác hại | Cách phòng tránh | Cách thu thập thông tin |
|---------------------|---------|------------------|-------------------------|
| Ma tuý | ? | ? | ? |
| Thức khuya | ? | ? | ? |
| ? | ? | ? | ? |

