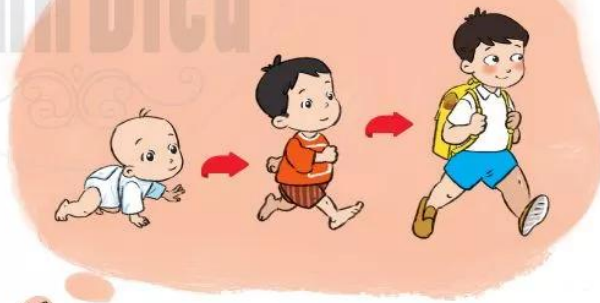


16

ĂN UỐNG HẰNG NGÀY

- Hãy cùng tìm hiểu về:
 - Một số thức ăn, đồ uống giúp cơ thể khoẻ mạnh và an toàn.
 - Số bữa cần ăn trong ngày.
- Tự nhận xét về thói quen ăn uống của bản thân.

Tất cả chúng ta đều cần ăn uống hằng ngày.
Vì sao?



1 Những thức ăn, đồ uống giúp cơ thể khoẻ mạnh và an toàn



Hãy nói tên những thức ăn:

- Cần ăn để cơ thể khoẻ mạnh.
- Nếu ăn thường xuyên sẽ không tốt cho sức khoẻ.



Em còn biết tên những thức ăn, đồ uống nào khác giúp cơ thể khoẻ mạnh và an toàn?



Điều gì sẽ xảy ra nếu em ăn những thức ăn dưới đây?



HSD: 15/8/2019

2 Các bữa ăn trong ngày

 Em và bạn cùng nhau hỏi và trả lời những câu hỏi được gợi ý trong hình dưới đây.

Mỗi ngày bạn ăn
mấy bữa?



Mỗi bữa bạn
thường ăn,
uống những gì?



Thói quen ăn uống của bạn
có cần thay đổi gì không?



Để cơ thể khỏe mạnh, mỗi ngày chúng ta cần ăn đủ ba bữa chính với các loại thức ăn như cơm, rau, thịt, cá,... và uống đủ nước.





1. Chọn thức ăn, đồ uống cho một bữa ăn trong ngày để cơ thể khỏe mạnh và an toàn.
2. Nhận xét về thức ăn, đồ uống mà em và các bạn đã chọn.

