

BÀI 4 CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CÓ TRONG THỨC ĂN. VAI TRÒ CỦA CHẤT BỘT ĐƯỜNG

MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể :

- Sắp xếp các thức ăn hàng ngày vào nhóm thức ăn có nguồn gốc động vật hoặc nhóm thức ăn có nguồn gốc thực vật.
- Phân loại thức ăn dựa vào những chất dinh dưỡng có nhiều trong thức ăn đó.
- Nói tên và vai trò của những thức ăn chứa chất bột đường. Nhận ra nguồn gốc của những thức ăn chứa chất bột đường.

ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Hình trang 10, 11 SGK.
- Phiếu học tập.

HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

Hoạt động 1 : TẬP PHÂN LOẠI THỨC ĂN

* *Mục tiêu :*

- HS biết sắp xếp các thức ăn hàng ngày vào nhóm thức ăn có nguồn gốc động vật hoặc nhóm thức ăn có nguồn gốc thực vật.
- Phân loại thức ăn dựa vào những chất dinh dưỡng có nhiều trong thức ăn đó.

* *Cách tiến hành :*

Bước 1 :

- GV yêu cầu nhóm 2 HS mở SGK và cùng nhau trả lời 3 câu hỏi trong SGK trang 10.
- Các em sẽ nói với nhau về tên các thức ăn, đồ uống mà bản thân các em thường dùng hàng ngày.
- Tiếp theo, HS sẽ quan sát các hình trong trang 10 và cùng với bạn mình hoàn thành bảng sau :

Tên thức ăn, đồ uống	Nguồn gốc	
	Thực vật	Động vật
Rau cải		
Đậu cô ve		
Bí đao		
Lạc		
Thịt gà		
Sữa		
Nước cam		
Cá		
Cơm		
Thịt lợn		
Tôm		

- Đối với câu hỏi “Người ta còn có thể phân loại thức ăn theo cách nào khác?”, GV có thể gợi ý cho HS đọc mục *Bạn cần biết* ở trang 10 SGK.

Bước 2 : Làm việc cả lớp

GV gọi đại diện một số cặp trình bày kết quả mà các em đã cùng nhau làm việc.

Kết luận

Người ta có thể phân loại thức ăn theo các cách sau :

- Phân loại theo nguồn gốc, đó là thức ăn thực vật hay thức ăn động vật.
- Phân loại theo lượng các chất dinh dưỡng được chứa nhiều hay ít trong thức ăn đó. Theo cách này có thể chia thức ăn thành 4 nhóm :
 - + Nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đường.
 - + Nhóm thức ăn chứa nhiều chất đạm.
 - + Nhóm thức ăn chứa nhiều chất béo.
 - + Nhóm thức ăn chứa nhiều vi-ta-min và chất khoáng.

(Ngoài ra trong nhiều loại thức ăn còn chứa chất xơ và nước).

Lưu ý đối với GV :

Một loại thức ăn có thể chứa nhiều chất dinh dưỡng khác nhau. Vì vậy, nó có thể được xếp vào nhiều nhóm thức ăn khác nhau. Ví dụ : Trứng : chứa nhiều chất đạm, chất khoáng (can-xi, phốt-pho, sắt, kẽm, i-ốt) ; lòng đỏ trứng chứa nhiều vi-ta-min (A, D, nhóm B).

Hoạt động 2 : TÌM HIỂU VAI TRÒ CỦA CHẤT BỘT ĐƯỜNG

* *Mục tiêu* : Nói tên và vai trò của những thức ăn chứa nhiều chất bột đường.

* *Cách tiến hành* :

Bước 1 : Làm việc với SGK theo cặp

HS nói với nhau tên các thức ăn chứa nhiều chất bột đường có trong hình ở trang 11 SGK và cùng nhau tìm hiểu về vai trò của chất bột đường ở mục *Bạn cần biết* trang 11 SGK.

Bước 2 : Làm việc cả lớp

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi :
 - + Nói tên những thức ăn giàu chất bột đường có trong các hình ở trang 11 SGK.
 - + Kể tên các thức ăn chứa chất bột đường mà các em ăn hằng ngày.
 - + Kể tên những thức ăn chứa chất bột đường mà em thích ăn.
 - + Nêu vai trò của nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đường.
- Sau mỗi câu hỏi, GV nên nhận xét và bổ sung nếu câu trả lời của HS chưa hoàn chỉnh.

Kết luận

Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể. Chất bột đường có nhiều ở gạo, ngô, bột mì, một số loại củ như khoai, sắn, củ đậu. Đường ăn cũng thuộc loại này.

Hoạt động 3 : XÁC ĐỊNH NGUỒN GỐC CỦA CÁC THỨC ĂN CHỨA NHIỀU CHẤT BỘT ĐƯỜNG

* *Mục tiêu* : Nhận ra các thức ăn chứa nhiều chất bột đường đều có nguồn gốc từ thực vật.

* *Cách tiến hành* :

Bước 1 :

- GV phát phiếu học tập, tùy theo số lượng phiếu học tập, HS có thể làm việc theo nhóm hoặc cá nhân.
- HS làm việc với phiếu học tập.

Phiếu học tập

1. Hoàn thành bảng thức ăn chứa chất bột đường :

Thứ tự	Tên thức ăn chứa nhiều chất bột đường	Từ loại cây nào ?
1	Gạo	
2	Ngô	
3	Bánh quy	
4	Bánh mì	
5	Mì sợi	
6	Chuối	
7	Bún	
8	Khoai lang	
9	Khoai tây	

2. Những thức ăn chứa nhiều chất bột đường có nguồn gốc từ đâu ?

Bước 2 : Chữa bài tập cả lớp

- Một số HS trình bày kết quả làm việc với phiếu học tập trước lớp. HS khác bổ sung hoặc chữa bài nếu bạn làm sai.
- Dưới đây là đáp án :

Câu 1 :

Thứ tự	Tên thức ăn chứa nhiều chất bột đường	Từ loại cây nào ?
1	Gạo	Cây lúa
2	Ngô	Cây ngô
3	Bánh quy	Cây lúa mì
4	Bánh mì	Cây lúa mì
5	Mì sợi	Cây lúa mì
6	Chuối	Cây chuối
7	Bún	Cây lúa
8	Khoai lang	Cây khoai lang
9	Khoai tây	Cây khoai tây

Câu 2. Các thức ăn chứa nhiều chất bột đường đều có nguồn gốc từ thực vật.