

BÀI 5 VAI TRÒ CỦA CHẤT ĐẠM VÀ CHẤT BÉO

MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể :

- Kể tên một số thức ăn chứa nhiều chất đạm và một số thức ăn chứa nhiều chất béo.
- Nêu vai trò của chất béo và chất đạm đối với cơ thể.
- Xác định được nguồn gốc của những thức ăn chứa chất đạm và những thức ăn chứa chất béo.

ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Hình trang 12, 13 SGK.
- Phiếu học tập.

HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

Hoạt động 1 : TÌM HIỂU VAI TRÒ CỦA CHẤT ĐẠM VÀ CHẤT BÉO

* *Mục tiêu :*

- Nói tên và vai trò của các thức ăn chứa nhiều chất đạm.
- Nói tên và vai trò của các thức ăn chứa nhiều chất béo.

* *Cách tiến hành :*

Bước 1 : Làm việc theo cặp

HS nói với nhau tên các thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo có trong hình ở trang 12, 13 SGK và cùng nhau tìm hiểu về vai trò của chất đạm, chất béo ở mục *Bạn cần biết* trang 12, 13 SGK.

Bước 2 : Làm việc cả lớp

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi :
 - + Nói tên những thức ăn giàu chất đạm có trong hình ở trang 12 SGK.
 - + Kể tên các thức ăn chứa chất đạm mà các em ăn hàng ngày hoặc các em thích ăn.
 - + Tại sao hàng ngày chúng ta cần ăn thức ăn chứa nhiều chất đạm ?
 - + Nói tên những thức ăn giàu chất béo có trong hình ở trang 13 SGK.

- + Kể tên các thức ăn chứa chất béo mà các em ăn hằng ngày hoặc các em thích ăn.
- + Nêu vai trò của nhóm thức ăn chứa nhiều chất béo.
- Sau mỗi câu hỏi, GV nêu nhận xét và bổ sung nếu câu trả lời của HS chưa hoàn chỉnh.

Kết luận

- Chất đạm tham gia xây dựng và đổi mới cơ thể : làm cho cơ thể lớn lên, thay thế những tế bào già bị huỷ hoại và tiêu mòn trong hoạt động sống. Vì vậy, chất đạm rất cần cho sự phát triển của trẻ em. Chất đạm có nhiều ở thịt, cá, trứng, sữa, sữa chua, pho-mát, đậu, lạc, vừng,...
- Chất béo rất giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ các vi-ta-min : A, D, E, K. Thức ăn giàu chất béo là dầu ăn, mỡ lợn, bơ, một số thịt cá và một số hạt có nhiều dầu như vừng, lạc, đậu nành,...

Lưu ý : Pho-mát là một loại thức ăn được chế biến từ sữa bò, chứa rất nhiều chất đạm. Bơ cũng là một loại thức ăn được chế biến từ sữa bò nhưng chứa nhiều chất béo.

Hoạt động 2 : XÁC ĐỊNH NGUỒN GỐC CỦA CÁC THỨC ĂN CHỨA NHIỀU CHẤT ĐẠM VÀ CHẤT BÉO

* *Mục tiêu :* Phân loại các thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo có nguồn gốc từ động vật và 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 đạm

<i>Thứ tự</i>	<i>Tên thức ăn chứa nhiều chất đạm</i>	<i>Nguồn gốc thực vật</i>	<i>Nguồn gốc động vật</i>
1	Đậu nành (đậu tương)		
2	Thịt lợn		

3	<i>Trúng</i>		
4	<i>Thịt vịt</i>		
5	<i>Cá</i>		
6	<i>Đậu phụ</i>		
7	<i>Tôm</i>		
8	<i>Thịt bò</i>		
9	<i>Đậu Hà Lan</i>		
10	<i>Cua, ốc</i>		

2. Hoàn thành bảng thức ăn chứa chất béo

Thứ tự	Tên thức ăn chứa nhiều chất béo	Nguồn gốc thực vật	Nguồn gốc động vật
1	<i>Mỡ lợn</i>		
2	<i>Lạc</i>		
3	<i>Dầu ăn</i>		
4	<i>Vừng (mè)</i>		
5	<i>Dừa</i>		

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 đạm	Nguồn gốc thực vật	Nguồn gốc động vật
1	Đậu nành (đậu tương)	x	
2	Thịt lợn		x
3	Trứng		x
4	Thịt vịt		x
5	Cá		x
6	Đậu phụ	x	
7	Tôm		x
8	Thịt bò		x
9	Đậu Hà Lan	x	
10	Cua, ốc		x

Câu 2.

Thứ tự	Tên thức ăn chứa nhiều chất béo	Nguồn gốc thực vật	Nguồn gốc động vật
1	Mỡ lợn		x
2	Lạc	x	
3	Dầu ăn	x	
4	Vừng (mè)	x	
5	Dừa	x	

Kết luận

Các thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo đều có nguồn gốc từ động vật và thực vật.