

# BÀI 6 VAI TRÒ CỦA VI-TA-MIN, CHẤT KHOÁNG VÀ CHẤT XƠ

## MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể :

- Nói tên và vai trò của các thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.
- Xác định nguồn gốc của nhóm thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.

## ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Hình trang 14, 15 SGK.
- Giấy khổ to hoặc bảng phụ ; bút viết và phấn đủ dùng cho các nhóm.

## HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

### Hoạt động 1 : TRÒ CHƠI THI KỂ TÊN CÁC THỨC ĂN CHỨA NHIỀU VI-TA-MIN, CHẤT KHOÁNG VÀ CHẤT XƠ

\* Mục tiêu :

- Kể tên một số thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.
- Nhận ra nguồn gốc của các thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.

\* Cách tiến hành :

**Bước 1 :** Tổ chức và hướng dẫn

- GV chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm đều có giấy khổ to hoặc bảng phụ.
- GV hướng dẫn HS hoàn thiện bảng dưới đây vào giấy khổ to hoặc bảng phụ :

Tên thức ăn	Nguồn gốc động vật	Nguồn gốc thực vật	Chứa Vi-ta-min	Chứa chất khoáng	Chứa chất xơ
Rau cải		x	x	x	x

Trong cùng một thời gian (khoảng từ 8 - 10 phút), nhóm nào ghi được nhiều tên thức ăn và đánh dấu vào các cột tương ứng đúng là thắng cuộc.

**Bước 2 :** Các nhóm thực hiện nhiệm vụ trên.

**Bước 3 :** Trình bày

- Các nhóm trình bày sản phẩm của nhóm mình và tự đánh giá trên cơ sở so sánh với sản phẩm của nhóm bạn.
- GV tuyên dương nhóm thắng cuộc.

## **Hoạt động 2 : THẢO LUẬN VỀ VAI TRÒ CỦA VI-TA-MIN, CHẤT KHOÁNG, CHẤT XƠ VÀ NƯỚC**

\* *Mục tiêu :* Nêu được vai trò của vi-ta-min, chất khoáng, chất xơ và nước.

\* *Cách tiến hành :*

**Bước 1 :** Thảo luận về vai trò của vi-ta-min

GV đặt câu hỏi :

- Kể tên một số vi-ta-min mà em biết. Nêu vai trò của vi-ta-min đó.

HS có thể dễ dàng kể tên một số vi-ta-min (như : vi-ta-min A, B, C, D) và nói về vai trò của chúng.

- Nêu vai trò của nhóm thức ăn chứa vi-ta-min đối với cơ thể.

### **Kết luận**

Vi-ta-min là những chất không tham gia trực tiếp vào việc xây dựng cơ thể (như chất đạm) hay cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động (như chất bột đường). Nhưng chúng lại rất cần cho hoạt động sống của cơ thể. Nếu thiếu vi-ta-min cơ thể sẽ bị bệnh. Ví dụ :

- Thiếu vi-ta-min A : mắc bệnh khô mắt, quáng gà.
- Thiếu vi-ta-min D : mắc bệnh còi xương ở trẻ.
- Thiếu vi-ta-min C : mắc bệnh chảy máu chân răng,...
- Thiếu vi-ta-min B1 : bị phù...

**Bước 2 :** Thảo luận về vai trò của chất khoáng

GV đặt câu hỏi :

- Kể tên một số chất khoáng mà em biết. Nêu vai trò của chất khoáng đó.
- Nêu vai trò của nhóm thức ăn chứa chất khoáng đối với cơ thể.

### **Kết luận**

Một số chất khoáng như sắt, can-xi tham gia vào việc xây dựng cơ thể. Một số chất khoáng khác cơ thể chỉ cần một lượng nhỏ để tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển các hoạt động sống. Nếu thiếu các chất khoáng cơ thể sẽ bị bệnh.

Ví dụ :

- Thiếu sắt gây thiếu máu.
- Thiếu can-xi ảnh hưởng đến hoạt động của cơ tim, khả năng tạo huyết và đông máu, gây loãng xương ở người lớn.
- Thiếu i-ốt sinh ra bướu cổ.

### **Bước 3 : Thảo luận về vai trò của chất xơ và nước**

GV đặt câu hỏi :

- Tại sao hằng ngày chúng ta phải ăn các thức ăn có chứa chất xơ ?
- Hằng ngày, chúng ta cần uống khoảng bao nhiêu lít nước ? Tại sao cần uống đủ nước ?

### **Kết luận**

- Chất xơ không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hoá qua việc tạo thành phân, giúp cơ thể thải được các chất cặn bã ra ngoài.
- Hằng ngày, chúng ta cần uống khoảng 2 lít nước. Nước chiếm 2/3 trọng lượng cơ thể. Nước còn giúp cho việc thải các chất thừa, chất độc hại ra khỏi cơ thể. Vì vậy, hằng ngày chúng ta cần uống đủ nước.