

# BÀI 7 TẠI SAO CẦN ĂN PHỐI HỢP NHIỀU LOẠI THỨC ĂN ?

## MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể :

- Giải thích được lí do cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn.
- Nói tên nhóm thức ăn cần ăn đủ, ăn vừa phải, ăn có mức độ, ăn ít và ăn hạn chế.

## ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Hình trang 16, 17 SGK.
- Các tấm phiếu ghi tên hay tranh ảnh các loại thức ăn.
- Sưu tầm các đồ chơi bằng nhựa như gà, cá, tôm, cua,... (nếu có điều kiện).

## HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

### Hoạt động 1 : THẢO LUẬN VỀ SỰ CẦN THIẾT PHẢI ĂN PHỐI HỢP NHIỀU LOẠI THỨC ĂN VÀ THƯỜNG XUYỀN THAY ĐỔI MÓN

\* *Mục tiêu* : Giải thích được lí do cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món.

\* *Cách tiến hành* :

#### Bước 1 : Thảo luận theo nhóm

- GV yêu cầu HS thảo luận câu hỏi : Tại sao chúng ta nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn ?
- GV đi từng nhóm hướng dẫn. Nếu HS gặp khó khăn chưa tìm ra câu trả lời, GV có thể đưa ra các câu hỏi phụ như :
  - + Nhắc lại tên một số thức ăn mà các em thường ăn.
  - + Nếu ngày nào cũng ăn một vài món ăn cố định các em sẽ thấy thế nào ?
  - + Có loại thức ăn nào chứa đầy đủ tất cả các chất dinh dưỡng không ?
  - + Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta chỉ ăn thịt, cá mà không ăn rau, quả ?
  - + Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta chỉ ăn cơm với thịt mà không ăn cá hoặc ăn rau,... ?

#### Bước 2 : Làm việc cả lớp

## **Kết luận**

Mỗi loại thức ăn chỉ cung cấp một số chất dinh dưỡng nhất định ở những tỉ lệ khác nhau. Không một loại thức ăn nào dù chứa nhiều chất dinh dưỡng đến đâu cũng không thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể. Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn không những đáp ứng đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng đa dạng, phức tạp của cơ thể mà còn giúp chúng ta ăn ngon miệng hơn và quá trình tiêu hoá diễn ra tốt hơn.

## **Hoạt động 2 : LÀM VIỆC VỚI SGK TÌM HIỂU THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI**

\* *Mục tiêu* : Nói tên nhóm thức ăn cần ăn đủ, ăn vừa phải, ăn có mức độ, ăn ít và ăn hạn chế.

\* *Cách tiến hành* :

### **Bước 1** : Làm việc cá nhân

GV yêu cầu HS nghiên cứu “Tháp dinh dưỡng cân đối trung bình cho một người một tháng” trang 17 SGK.

*Lưu ý* : Đây là tháp dinh dưỡng dành cho người lớn.

### **Bước 2** : Làm việc theo cặp

Hai HS thay nhau đặt câu hỏi và trả lời : Hãy nói tên nhóm thức ăn :

- Cần ăn đủ
- Ăn vừa phải
- Ăn có mức độ
- Ăn ít
- Ăn hạn chế

### **Bước 3** : Làm việc cả lớp

GV tổ chức cho HS báo cáo kết quả làm việc theo cặp dưới dạng đối nhau. Ví dụ :

HS 1 : Hãy kể tên các thức ăn cần ăn đủ (HS 1 chỉ định HS 2 trả lời).

HS 2 : Trả lời câu hỏi của HS 1, nếu trả lời đúng sẽ được nêu câu hỏi và chỉ định bạn khác trả lời. Trường hợp HS 2 trả lời sai hoặc chưa đủ, bạn cùng cặp sẽ bổ sung hoặc chữa lại cho đúng.

*Lưu ý* : HS có thể đổi ngược lại : Ví dụ người được đối, đưa ra tên một loại thức ăn và người trả lời sẽ phải nói xem thức ăn đó cần được ăn như thế nào : ăn đủ hay ăn hạn chế,...

## **Kết luận**

Các thức ăn chứa nhiều chất bột đường, vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ cần được ăn đầy đủ. Các thức ăn chứa nhiều chất đạm cần được ăn vừa phải. Đối với

các thức ăn chứa nhiều chất béo nên ăn có mức độ. Không nên ăn nhiều đường và nên hạn chế ăn muối.

### **Hoạt động 3 : TRÒ CHƠI ĐI CHỢ**

\* *Mục tiêu* : Biết lựa chọn các thức ăn cho từng bữa ăn một cách phù hợp và có lợi cho sức khỏe.

\* *Cách tiến hành* :

**Bước 1** : GV hướng dẫn cách chơi

a) *Cách thứ nhất* :

- GV treo lên bảng bức tranh vẽ một số món ăn, đồ uống (hoặc đã chế biến hoặc thực phẩm tươi sống) và nói với HS các em sẽ lựa chọn các thức ăn, đồ uống có trong tranh.
- Phát cho những HS tham gia chơi mỗi em 3 tờ giấy màu khác nhau. Ví dụ : giấy màu vàng để viết tên thức ăn, đồ uống cho bữa sáng ; giấy màu xanh để viết tên thức ăn, đồ uống cho bữa trưa ; giấy màu đỏ để viết tên thức ăn, đồ uống cho bữa tối.
- Từng HS tham gia chơi sẽ lựa chọn cho mình và gia đình các thức ăn, đồ uống phù hợp với từng bữa ăn (bữa sáng, bữa trưa, bữa tối) và viết vào các tờ giấy có màu khác nhau.

b) *Cách thứ hai* : Nếu có các phiếu viết tên thức ăn hay tranh ảnh các loại thức ăn hoặc có các đồ chơi bằng nhựa như các loại rau, quả, gà, vịt, cá,... GV có thể cho HS chơi bán hàng. Một số em đóng vai người bán và một số em đóng vai người mua.

c) *Cách thứ ba* : GV có thể cho HS thi kể hoặc vẽ hoặc viết tên các thức ăn đồ uống hằng ngày.

**Bước 2** : HS chơi như đã hướng dẫn.

**Bước 3** :

- Từng HS tham gia chơi sẽ giới thiệu trước lớp những thức ăn, đồ uống mà mình đã lựa chọn cho từng bữa.
- Dựa trên những hiểu biết về bữa ăn cân đối, cả lớp cùng GV nhận xét xem sự lựa chọn của bạn nào là phù hợp, là có lợi cho sức khỏe.
- Kết thúc giờ học, GV dặn HS nên ăn uống đủ chất dinh dưỡng và nói với cha mẹ về nội dung của tháp dinh dưỡng.