

# BÀI 8 TẠI SAO CẦN ĂN PHỐI HỢP ĐẠM ĐỘNG VẬT VÀ ĐẠM THỰC VẬT ?

## MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể :

- Giải thích lí do cần ăn phối hợp đậm động vật và đậm thực vật.
- Nêu ích lợi của việc ăn cá.

## ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Hình trang 18, 19 SGK.
- Phiếu học tập.

## HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

### Hoạt động 1 : TRÒ CHƠI THI KẾ TÊN CÁC MÓN ĂN CHỨA NHIỀU CHẤT ĐẠM

\* *Mục tiêu* : Lập ra được danh sách tên các món ăn chứa nhiều chất đậm.

\* *Cách tiến hành* :

#### Bước 1 : Tổ chức

- GV chia lớp thành hai đội.
- Mỗi đội cử ra một đội trưởng đứng ra rút thăm xem đội nào được nói trước.

#### Bước 2 : Cách chơi và luật chơi

- Lần lượt hai đội thi kể tên các món ăn chứa nhiều chất đậm (ví dụ : gà rán ; cá kho ; đậu kho thịt ; mực xào ; canh tôm nấu bóng và đậu Hà Lan ; muối vừng, lạc ; canh cua ; cháo lươn ;...).
- Thời gian chơi tối đa là 10 phút.
- Nếu chưa hết thời gian nhưng đội nào nói chậm, nói sai hoặc nói lại tên món ăn đội kia đã nói là thua và trò chơi có thể kết thúc.

*Lưu ý* : Mỗi đội cử ra một bạn viết tên các món ăn chứa nhiều chất đậm mà đội mình đã kể ra vào giấy khổ to (bảng danh mục này cần được viết to và rõ).

- Trường hợp hết 10 phút vẫn chưa có đội nào thua, GV cho kết thúc cuộc chơi. GV yêu cầu đại diện hai đội treo bảng danh sách tên các món ăn chứa nhiều chất đậm lên bảng. Cả lớp cùng GV đánh giá xem đội nào ghi được nhiều tên món ăn hơn là thắng cuộc.

### **Bước 3 : Thực hiện**

- Hai đội bắt đầu chơi như hướng dẫn ở trên.
- GV bấm đồng hồ và theo dõi diễn biến của cuộc chơi và cho kết thúc cuộc chơi như đã trình bày ở mục trên.

### **Hoạt động 2 : TÌM HIỂU LÍ DO CÂN ĂN PHỐI HỢP ĐẠM ĐỘNG VẬT VÀ ĐẠM THỰC VẬT**

\* Mục tiêu :

- Kể tên một số món ăn vừa cung cấp đạm động vật vừa cung cấp đạm thực vật.
- Giải thích được tại sao không nên chỉ ăn đạm động vật hoặc chỉ ăn đạm thực vật.

\* Cách tiến hành :

### **Bước 1 : Thảo luận cả lớp**

- GV yêu cầu cả lớp cùng đọc lại danh sách các món ăn chứa nhiều chất đạm do các em đã lập nên qua trò chơi và chỉ ra món ăn nào vừa chứa đạm động vật, vừa chứa đạm thực vật ?
- Tiếp theo, GV đặt vấn đề : Tại sao chúng ta nên ăn phổi hợp đạm động vật và đạm thực vật ? Để giải thích được câu hỏi này, GV yêu cầu HS làm việc với phiếu học tập.

### **Bước 2 : Làm việc với phiếu học tập theo nhóm**

- GV chia lớp thành các nhóm nhỏ và phát phiếu học tập cho các nhóm.
- Nhóm trưởng điều khiển các bạn làm việc theo yêu cầu của phiếu học tập.

#### **Phiếu học tập**

##### **I. Đọc các thông tin dưới đây :**

###### **THÔNG TIN VỀ GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA MỘT SỐ THỨC ĂN CHỨA CHẤT ĐẠM**

**1. Thịt :** Thịt có nhiều chất đạm quý không thay thế được ở tỉ lệ cân đối. Đặc biệt thịt có nhiều chất sắt dễ hấp thụ. Tuy nhiên, trong thịt lại có nhiều chất béo. Trong quá trình tiêu hóa, chất béo này tạo ra nhiều chất độc. Nếu các chất độc này không nhanh chóng được thải ra ngoài hoặc do táo bón, chúng sẽ hấp thụ vào cơ thể, gây ngộ độc.

2. Cá là loại thức ăn dễ tiêu, có nhiều chất đạm quý. Chất béo của cá không gây bệnh xơ vữa động mạch.

3. Đậu : Các loại đậu : đậu đen, đậu xanh, đậu nành (đậu tương) có nhiều chất đạm dễ tiêu. Đặc biệt từ đậu nành có thể chế biến ra các thức ăn như : sữa đậu nành, đậu phụ, tương,... Những thức ăn này vừa giàu đạm dễ tiêu vừa giàu chất béo có tác dụng phòng chống bệnh tim mạch.

4. Vừng, lạc : Cho nhiều chất béo, đồng thời chứa nhiều đạm.

2. Trả lời các câu hỏi sau :

a) Tại sao không nên chỉ ăn đạm động vật hoặc chỉ ăn đạm thực vật ?

b) Trong nhóm đạm động vật, tại sao chúng ta nên ăn cá ?

### Bước 3 : Thảo luận cả lớp

- Các nhóm trình bày cách giải thích của nhóm mình trên cơ sở xử lí các thông tin trong phiếu học tập.
- Để chốt lại ý chính, GV yêu cầu HS đọc mục *Bạn cần biết* ở trang 19 SGK.

### Kết luận

- Mỗi loại đạm có chứa những chất bổ dưỡng ở tỉ lệ khác nhau. Ăn kết hợp cả đạm động vật và đạm thực vật sẽ giúp cơ thể có thêm những chất dinh dưỡng bổ sung cho nhau và giúp cho cơ quan tiêu hoá hoạt động tốt hơn. Trong tổng số lượng đạm cần ăn, nên ăn từ 1/3 đến 1/2 đạm động vật.
- Ngay trong nhóm đạm động vật, cũng nên ăn thịt ở mức vừa phải. Nên ăn cá nhiều hơn ăn thịt, vì đạm cá dễ tiêu hơn đạm thịt ; tối thiểu mỗi tuần nên ăn ba bữa cá.

### Lưu ý :

- Chất đạm ăn vào ngày nào cơ thể dùng ngày ấy, không thể dự trữ được. Nếu ăn quá nhu cầu, chất đạm sẽ chuyển thành đường được giải phóng thành năng lượng, như vậy sẽ lãng phí.
- Khuyến khích việc sử dụng đậu phụ và sữa đậu nành vừa đạm bảo cơ thể có được nguồn đạm thực vật quý vừa có khả năng phòng chống các bệnh tim mạch và ung thư.