

# BÀI 9 SỬ DỤNG HỢP LÍ CÁC CHẤT BÉO VÀ MUỐI ĂN

## MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể :

- Giải thích lí do cần ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật.
- Nói về ích lợi của muối i-ốt.
- Nêu tác hại của thói quen ăn mặn.

## ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Hình trang 20, 21 SGK.
- Sưu tầm các tranh ảnh, thông tin, nhãn mác quảng cáo về các thực phẩm có chứa i-ốt và vai trò của i-ốt đối với sức khỏe.

## HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

### Hoạt động 1 : *TRÒ CHƠI THI KỂ TÊN CÁC MÓN ĂN CUNG CẤP NHIỀU CHẤT BÉO*

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

\* *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 2 đội thi nhau kể tên các món ăn chứa nhiều chất béo. Ví dụ : các món ăn rán bằng mỡ hoặc dầu (các loại thịt rán, cá rán, bánh rán,...), các món luộc hay nấu bằng thịt mỡ (chân giò luộc, thịt lợn luộc, canh sườn, lòng,...), các món muối vừng, lạc ;...
- 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 béo 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 2 đội treo bảng danh sách tên các món ăn chứa nhiều chất béo 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 cuộc chơi và cho kết thúc cuộc chơi như đã trình bày ở mục trên.

## **Hoạt động 2 : THẢO LUẬN VỀ ĂN PHỐI HỢP CHẤT BÉO CÓ NGUỒN GỐC ĐỘNG VẬT VÀ CHẤT BÉO CÓ NGUỒN GỐC THỰC VẬT**

### *\* Mục tiêu :*

- Biết tên một số món ăn vừa cung cấp chất béo động vật vừa cung cấp chất béo thực vật.
- Nêu ích lợi của việc ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật.

### *\* Cách tiến hành :*

- GV yêu cầu cả lớp cùng đọc lại danh sách các món ăn chứa nhiều chất béo do các em đã lập nên qua trò chơi và chỉ ra món ăn nào vừa chứa chất béo động vật, vừa chứa chất béo thực vật.
- GV đặt vấn đề : Tại sao chúng ta nên ăn phối hợp chất béo động vật và chất béo thực vật ?
- GV yêu cầu HS nói ý kiến của mình.
- GV lưu ý : (không yêu cầu giảng cho HS)

Trong chất béo động vật như mỡ, bơ có nhiều a-xít béo no. Trong chất béo thực vật như dầu vừng, dầu lạc, dầu đậu nành có nhiều a-xít béo không no. Vì vậy, sử dụng cả mỡ lợn và dầu ăn kể trên để khẩu phần ăn có cả a-xít béo no và không no.

Ngoài thịt mỡ, trong óc và các phủ tạng động vật có chứa nhiều chất làm tăng huyết áp và các bệnh về tim mạch nên cần hạn chế ăn những thứ này.

### **Hoạt động 3 : THẢO LUẬN VỀ ÍCH LỢI CỦA MUỐI I-ỐT VÀ TÁC HẠI CỦA ĂN MẶN**

\* *Mục tiêu :*

- Nói về ích lợi của muối i-ốt.
- Nêu tác hại của thói quen ăn mặn.

\* *Cách tiến hành :*

- GV yêu cầu HS giới thiệu những tư liệu, tranh ảnh đã sưu tầm được về vai trò của i-ốt đối với sức khỏe con người, đặc biệt là trẻ em. Trường hợp HS không thu thập được thêm thông tin, GV có thể giảng :

Khi thiếu i-ốt, tuyến giáp phải tăng cường hoạt động vì vậy dễ gây ra u tuyến giáp. Do tuyến giáp nằm ở mặt trước cổ, nên hình thành bướu cổ. Thiếu i-ốt gây nhiều rối loạn chức năng trong cơ thể và làm ảnh hưởng tới sức khỏe, trẻ em bị kém phát triển cả về thể chất và trí tuệ.

– Tiếp theo, GV cho HS thảo luận :

- + Làm thế nào để bổ sung i-ốt cho cơ thể ? (Để phòng tránh các rối loạn do thiếu i-ốt nên ăn muối có bổ sung i-ốt).
- + Tại sao không nên ăn mặn ? (Ăn mặn có liên quan đến bệnh huyết áp cao).