**CHỦ ĐỀ 5: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE**

**Bài 18: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG (T1)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Năng lực đặc thù**

- Nêu được ví dụ về các thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng ở mức độ khác nhau.

- Trình bày được sự cần thiết phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn,ăn đủ rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày.

- Nêu được ở mức độ đơn giản về chế độ ăn uống cân bằng.

- Nhận xét được bữa ăn có cân bằng, lành mạnh không dựa vào sơ đồ tháp dinh dưỡng của tẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà hoặc ở trường.

- Liên hệ thực tế ở gia đình và địa phương : Bước đầu tập xây dựng thực đơn cho các bữa ăn trong ngày.

- Rèn luyện kĩ năng, hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.

\* HSKT: biết nêu thực đơn bữa ăn ở trường và ở nhà.

**2. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ, tự học: Biết tự chủ thực hiện và đưa ra chế độ ăn uống hợp lí cho bản thân.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết vận dụng để thực hiện một số vấn đề quan trọng trong đời sống hằng ngày.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết trao đổi, góp ý cùng bạn trong hoạt động nhóm và thí nghiệm.

**3. Phẩm chất**

- Phẩm chất nhân ái: Xây dựng tốt mối quan hệ thân thiện với bạn trong học tập và trải nghiệm.

- Phẩm chất chăm chỉ: Có tinh thần chăm chỉ rèn luyện để năm vững nội dung yêu cầu cần đạt của bài học.

- Phẩm chất trách nhiệm: Có ý thức trách nhiệm với lớp, tôn trọng tập thể.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** |  |
| **1. Khởi động:**- Mục tiêu: + Tạo không khí vui vẻ, phấn khởi trước giờ học.+ Thông qua khởi động, giáo viên dẫn dắt bài mới hấp dẫn để thu hút học sinh tập trung.- Cách tiến hành: |
| - GV tổ chức múa hát bài “Chiếc bụng đói” – Nhạc và lời Tiên Cookie để khởi động bài học. - GV cùng trao đổi với HS về nội dung bài hát và các hoạt động múa, hát mà các bạn thể hiện trước lớp.- GV nhận xét, tuyên dương và dẫn dắt vào bài mới. | - Một số HS lên trước lớp thực hiện. Cả lớp cùng múa hát theo nhịp điều bài hát.- HS chia sẻ nhận xét về các bạn thể hiện múa hát trước lớp.- HSKT tham gia cùng các bạn- HS lắng nghe. |
| **2. Hoạt động khám phá***:***-** Mục tiêu: + Nêu được ví dụ về các thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng ở mức độ khác nhau.+ Rèn luyện kĩ năng làm thí nghiệm, hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.**-** Cách tiến hành: |
| **1. Sự cần thiết phải phối hợp nhiều loại thức ăn. (Làm việc cá nhân).****\* Hoạt động 1: Xác định các thức ăn khác nhau thì cung cấp cho cơ thể năng lượng và các chất dinh dưỡng khác nhau.**- GV yêu cầu HS nghiên cứu bảng Năng lượng và thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm. |  |
| Description: C:\Users\Admin\Desktop\1.png - GV yêu cầu HS dựa vào thông tin bảng trên, nêu ví dụ về các loại thức ăn khác nhau thì cung cấp cho cơ thể năng lượng và các chất dinh dưỡng khác nhau.- GV nhận xét, tuyên dương. | -HS theo dõi bảng.- 4,5 HS trình bày.- HS lắng nghe. |
| **3. Hoạt động luyện tập***:***-** Mục tiêu: + Trình bày được sự cần thiết phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn.+ Rèn luyện kĩ năng làm thí nghiệm, hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.**-** Cách tiến hành: |
| **\* Sự cần thiết phải phối hợp nhiều loại thức ăn. (Sinh hoạt theo nhóm).**- GV yêu cầu HS đọc nội dung phần Em có biết? -GV yêu cầu HS thảo luận câu hỏi trong phần LOGO SGK trang 76: Nếu thường xuyên ăn một đến hai loại thức ăn trong thời gian dài thì có đủ các chất dinh dưỡng và năng lượng cho cơ thể hay không? Từ đó, cho biết vì sao chúng ta phải ăn nhiều loại thức ăn?- GV nhận xét chung, kết luận:***Không có một loại thức ăn nào cung cấp đủ các nhóm chất dinh dưỡng và năng lượng cần cho cơ thể, nếu thường xuyên ăn một đến hai loại thức ăn trong thời gian dài thì sẽ không cung cấp đủ các chất dinh dưỡng và năng lượng cho hoạt động sống của cơ thể.*** | -2,3HS đọc.- 4,5 nhóm trình bày – Các nhóm khác góp ý, đưa ra ý kiến bổ sung cho nhóm bạn.Chúng ta cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn vì :+ Các thức ăn khác nhau thì cung cấp cho cơ thể năng lượng và các chất dinh dưỡng khác nhau.+ Các thức ăn khác nhau giúp chúng ta ăn ngon miệng,tiêu hóa tốt.-2,3HS nhắc lại . |
| **4. Vận dụng trải nghiệm.**- Mục tiêu:+ Củng cố những kiến thức đã học trong tiết học để học sinh khắc sâu nội dung.+ Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.+ Tạo không khí vui vẻ, hào hứng, lưu luyến sau khi học sinh bài học.- Cách tiến hành: |
| - GV tổ chức trò chơi “Hoa đẹp bốn phương”+ GV chuẩn bị một số hoa bằng giấy màu. + Chia lớp thành các nhóm. Và cùng thi một lượt tỏng thời gian 2 phút.+ Các nhóm thi nhau đưa ra những vật nước có thể hòa tan, nước không hòa tan. Mỗi lần đưa ra câu đúng sẽ được nhận 1 hoa dán vào vị trí nhóm. Sau 2 phút, nhóm nào nhiều hoa nhất nhóm đó thắng cuộc.- Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà. | - Học sinh lắng nghe yêu cầu trò chơi.- HS tham gia trò chơi |

**\* Bổ sung sau tiết dạy**

……………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………