**Bài 18: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG (T3)**

**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.

**2. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ, tự học: Chủ động thực hiện được các phép tính trong bài học một cách tự giác, tập trung.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Có khả năng thực hiện sáng tạo khi tham gia trò chơi và vận dụng thực tiễn.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Phát triển kĩ năng giao tiếp nghe - nói trong hoạt động nhóm.

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

**3. Phẩm chất**

**+** Phẩm chất: Phẩm chất nhân ái, chăm chỉ, trách nhiệm.

**\*** GDKNS:Tự nhận thức về sự cần thiết phối hợp các loại thức ăn

\* QCN: Quyền được chăm sóc, nuôi dưỡng để phát triển phẩm chất, trí tuệ

**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** |  |
| **Hoạt động 1. Khởi động:** | |
| - GV tổ chức múa hát bài “Bé ngoan ăn uống ” – Nhạc và lời Hoài An 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.  - HS lắng nghe. |
| **Hoạt động 2: Tìm hiểu về chế độ ăn uống cân bằng. (Làm việc cả lớp - Theo nhóm.)**  - GV yêu cầu đọc nội dung trong phần kí hiệu con ong để trả lời các câu hỏi sau:  + Theo em, thế nào là chế độ ăn uống cân bằng?  + Dựa vào đâu để chúng ta có thể xây dựng được chế độ ăn uống cân bằng?  - GV yêu cầu HS trả lời.  - GV nhận xét và tuyên dương.  - GV yêu cầu HS quan sát hình 4 về Tháp dinh dưỡng cho trẻ 6 – 11 tuổi trong một ngày và trao đổi để trả lời câu hỏi: Trong các thực phẩm trên tháp dinh dưỡng, thực phẩm nào nên ăn hạn chế, thực phẩm nào nên ăn ít?  -GV yêu cầu HS đọc tên các nhóm thực phẩm ở từng tầng trong Tháp dinh dưỡng.  - Các nhóm trình bày phần thảo luận của nhóm mình.  - GV nhận xét, tuyên dương và đưa ra kết luận.  ***Trong các thực phẩm trên thì thực phẩm nên ăn hạn chế là muối, thực phẩm nên ăn ít là đường.*** | -HS đọc nội dung và suy nghĩ trả ,ời các câu hỏi.  - 4,5 HS trình bày và HS khác nhận xét.  -HS thảo luận nhóm 4.  - 2HS đọc.  5,6 nhóm và các nhóm khác nhận xét,bổ sung ý kiến của nhóm bạn.  - HS lắng nghe. |
| **Hoạt động 3: Phân tích các thành phần dinh dưỡng trong một bữa ăn. (Sinh hoạt theo nhóm – Cả lớp).**  - GV yêu cầu HS quan sát hình 5 + 6 trong SGK trang 78 và trả lời một số câu hỏi sau:  Các thức ăn trong bữa ăn ở hình 5 và hình 6 :  ? Được chế biến từ những thực phẩm nào?  ? Cung cấp những nhóm chất dinh dưỡng nào?  ? Chế độ dinh dưỡng ở bữa ăn ở hình 5 hay 6 là lành mạnh? Vì sao?  C:\Users\Admin\Desktop\5, 6.png  -GV yêu cầu HS thảo luận các câu hỏi trên.  - Các nhóm trình bày.  - GV nhận xét chung, kết luận:  ***- Để có một chế độ ăn uống lành mạnh cần ăn đủ các nhóm chất dinh dưỡng và hạn chế các thức ăn chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ, muối và đồ ngọt.***  ***- Vậy chế độ dinh dưỡng ở bữa ăn trong hình 6 là cân bằng, lành mạnh hơn vì có đủ các nhóm chất dinh dưỡng, nhiều loại rau, quả, ít dầu mỡ, không có đồ ngọt.***  - GV yêu cầu hãy chia sẻ thực đơn của một bữa ăn ở nhà hoặc ở trường và cùng nhận xét chế độ ăn uống trong bữa ăn . | - HS quan sát tranh và suy nghĩ trả lời câu hỏi.  - HS thảo luận nhóm 2.  - 4,5 nhóm trình bày – Các nhóm khác góp ý, đưa ra ý kiến bổ sung cho nhóm bạn.  -2,3HS nghe và nhắc lại .  -Thảo luận N2. |
| **Hoạt động 4. Vận dụng trải nghiệm.** | |
| - GV tổ chức trò chơi “Ai nhanh, ai đúng”  + GV chia lớp thành các nhóm. Và cùng thi một lượt tổng thời gian 2 phút.  + Các nhóm thi nhau đưa ra những loại thức ăn, nước uống nào nên ăn – tốt cho sức khỏe và không nên ăn trong thời gian 3 phút. Sau 3 phút, nhóm nào kể được nhiều thì nhóm đó thắng cuộc.  **\*** GDKNS:Tự nhận thức về sự cần thiết phối hợp các loại thức ăn  - Hằng ngày em ăn những nhóm thức ăn nào?  Vì sao chúng ta phải ăn đủ chất?  \* QCN: Quyền được chăm sóc, nuôi dưỡng để phát triển phẩm chất, trí tuệ  - Em hiểu quyền chăm sóc, nuôi dưỡng là như thế nào?  - Ngược lại em thấy mình cần có trách nhiệm đối với gia đình của mình?  - Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà. | - Học sinh lắng nghe yêu cầu trò chơi.  - HS tham gia trò chơi tích cực và sôi nổi.   * HS tự liên hệ và nêu * HS nêu theo ý hiểu |

**\* Bổ sung sau tiết dạy**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………