**Khoa học – Lớp 4**

**Bài 18: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG (Tiết 4)**

**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.

**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.

\* GDKNS: Xây dựng được thực đơn và thực hiện ăn uống cân bằng, lành mạnh mỗi ngày.

\* GD quyền con người: Quyền được chăm sóc, nuôi dưỡng để phát triển thể chất, trí tuệ ; Quyền được chăm sóc sức khỏe.

**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**

|  |
| --- |
| **1. Khởi động:** |
| - GV tổ chức trò chơi “Xem tranh đoán chữ” tên các loại rau, củ quả và một số các loại thực phẩm.- GV sử dụng một số hình ảnh về các loại rau, củ, quả để HS cùng chơi.- GV nhận xét, tuyên dương và dẫn dắt vào bài mới. | - HS quan sát và lắng nghe cách chơi.- HS tham gia chơi và trả lời câu hỏi.- HS lắng nghe. |
|  **2. Luyện tập.** |
| **Hoạt động 6: Thực hành xây dựng thực đơn. (Làm việc theo nhóm.)**- GV yêu cầu các nhóm thực hiện các yêu cầu trong LOGO Luyện tập SGK trang 79.Em hãy cùng các bạn lên thực đơn cho ba ngày theo mẫu bảng sau đây: C:\Users\Admin\Desktop\3.png- GV tổ chức cho các nhóm lên chia sẻ sản phẩm của nhóm mình theo kĩ thuật phòng tranh.Các nhóm khác quan sát, nhận xét, góp ý.- Qua đó, GV nhận xét chế độ ăn uống được thể hiện trong thực đơn của nhóm nào là cân bằng, lành mạnh.- GV nhận xét tuyên dương và đưa ra kết luận: ***Chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh cần phối hợp nhiều loại thức ăn với số lượng phù hợp để đảm bảo nhu cầu về năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho cư thể.Đồng thời, hạn chế các thức ăn chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ, muối và đồ ngọt.*** | - HS thảo luận nhóm 6 và hoàn thiên bảng theo hướng dẫn của GV.Thư kí của nhóm sẽ trình bày vào bảng nhóm.- 5 nhóm lên trưng bày sản phẩm.-HS lắng nghe.- HS lắng nghe, rút kinh nghiệm cho bản thân và gia đình. |
| **4. Vận dụng trải nghiệm.** |
| \* **Tích hợp quyền con người:**- GV nhắc học sinh thực hiện tốt về việc phối hợp phải ăn nhiều rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày. Gv đưa ra tình huống:\* Tình huống**:** Lan là một học sinh lớp 4 rất năng động và ham học hỏi. Mẹ Lan rất chú trọng đến chế độ dinh dưỡng của con để đảm bảo sự phát triển toàn diện về thể chất lẫn trí tuệ.  Mỗi buổi sáng, mẹ thường chuẩn bị cho Lan bữa sáng dinh dưỡng với cháo, trứng, rau xanh, một ly sữa tươi. Mẹ cũng nhắc nhở Lan nhai kỹ, ăn chậm để hấp thu tốt dưỡng chất. Tại trường, cô giáo cũng hướng dẫn các em ăn trưa đầy đủ rau, thịt/cá, cơm để có đủ năng lượng học tập. Mẹ Lan cũng chuẩn bị hộp cơm trưa dinh dưỡng với thịt, cá, rau củ quả tươi cho con. Về chiều, mẹ thường nấu các món canh, súp với nhiều rau củ để bổ sung vitamin, khoáng chất cho Lan. Mỗi tuần mẹ cũng cho Lan ăn hải sản, trứng để bổ sung protein, canxi phát triển chiều cao, cơ bắp. Khi Lan bị ốm, mẹ đưa đi khám và tuân thủ chế độ ăn uống phù hợp theo hướng dẫn của bác sĩ để nhanh phục hồi sức khỏe. Mẹ cũng thường xuyên nhắc Lan rửa tay trước khi ăn, vệ sinh răng miệng để phòng bệnh.*Trong tình huống này, Lan được đảm bảo những quyền gì của trẻ em?*- *Với bản thân, em đã được đảm bảo những quyền gì của trẻ em ở nhà và ở trường?*-*Gv mở rộng*: Mỗi chúng ta đều có quyền được chăm sóc, nuôi dưỡng để phát triển thể chất, trí tuệ ; Quyền được chăm sóc sức khỏe của mình và những người thân trong gia đình mình. Do vậy, các em hãy tự biết cách ăn uống điều độ để có một sức khỏe tốt.- Về nhà, em hãy tự xây dựng chế độ dinh dưỡng đủ chất, hợp lí, khoa học, vệ sinh trong bữa ăn gia đình.- Nhận xét sau tiết dạy- Dặn dò về nhà. | - Học sinh lắng nghe và cam kết thực hiện.- HS lắng nghe-Với chế độ dinh dưỡng cân đối, đầy đủ dưỡng chất thiết yếu và việc chăm sóc sức khỏe chu đáo, Lan được đảm bảo quyền được chăm sóc, nuôi dưỡng để phát triển tốt cả thể chất lẫn trí tuệ, quyền được chăm sóc sức khỏe.- Hs chia sẻ trước lớp.- Hs lắng nghe* Hs thực hiện
 |

**Điều chỉnh – Bổ sung:**