**KHOA HỌC . TIẾT 48**

**CÁC NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG CÓ TRONG THỨC ĂN**

**Thứ Tư ngày 26 tháng 02 năm 2025**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:** Sau bài học, HS có khả năng:

- Kể được tên các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn

- Nêu được vai trò các nhóm chất dinh dưỡng với cơ thể

- Tự chăm sóc sức khoẻ bản thân như giữ vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống ăn uống cân bằng, phòng một số bệnh,...

- Xây dựng bữa ăn gia đình hợp lý đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng

- Yêu thiên nhiên con người; có ý thức bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và cộng đồng.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

1. **Đối với giáo viên**

Các hình trong bài 23 SGK, phiếu học tập, bốn thùng có nhãn: “Nhóm chứa nhiều chất bột đường”; “Nhóm chứa nhiều chất đạm”; “Nhóm chứa nhiều chất béo”; “Nhóm chứa nhiều vi – ta – min và chất khoáng” và các thẻ từ có tên thức ăn theo gợi ý

1. **Đối với học sinh**

Sách giáo khoa

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HS** |
| **5p**  **25p**  **5p** | **1. Mở đầu**  **a. Mục tiêu:**Tạo hứng thú và khơi gợi hiểu biết đã có của hs về một số nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn để dẫn dắt vào bài học mới  **b. Cách tiến hành**  - Gv tổ chức cho hs thi đua trả lời câu hỏi:Đố em: Trong thức ăn có chứa các chất dinh dưỡng nào?  - Gv nhận xét  **2. Hoạt động Hình thành kiến thức**  **Hoạt động 2: Tìm hiểu về vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng đối với cơ thể**  ***Hoạt động 2d: Tìm hiểu về vi –ta – min, chất khoáng và vai trò của chúng đối với cơ thể***  **a. Mục tiêu:** Kể tên được một số thức ăn chứa nhiều vi – ta – min, chất khoáng. Nêu được vai trò của vi –ta –min và chất khoáng với cơ thể  **b. Cách tiến hành**  **-** GV yêu cầu HS quan sát và đọc thông tin các hình 5a; 5b; 5c; 5d (sgk trang 89)  - GV chia lớp thành các nhóm đôi, yêu cầu mỗi nhóm thảo luận và hoàn thành các nhiệm vụ sau:  + Kể tên các thức ăn giàu vi –ta- min và chất khoáng có trong hình  + Nói về vai trò của vi –ta- min và chất khoáng đối với cơ thể  + Kể tên thêm các thức ăn giàu vi –ta – min và chất khoáng mà các em biết hoặc gia đình em thường sử dụng  - GV mời 2-3 cặp chia sẻ trước lớp  - HS trả lời và nhận xét lẫn nhau  - GV khen ngợi HS có câu trả lời đúng, lưu loát và tìm được thêm nhiều tên thức ăn mới,… GV bổ sung nếu câu trả lời chưa hoàn chỉnh  - GV hướng dẫn hs rút ra kết luận  \*Kết luận: Vi – ta –min và chất khoáng rất cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể, giúp cơ thể hoạt động tốt và khỏe mạnh  **Hoạt động 3: Tìm các thức ăn chứa nhiều chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi –ta – min và chất khoáng**  **a. Mục tiêu:** Kiểm tra, củng cố và phân được các nhóm chất thức ăn chứa nhiều chất bột đường, chấtđạm; chất béo; vi –ta- min, chất khoáng và vai trò của chúng đối với cơ thể  **b. Cách tiến hành**  - GV chia lớp thành các nhóm 4, phát cho mỗi nhóm một tờ A4 hoặc A3 và yêu cầu HS vẽ, viết tên các thức ăn chứa nhiều chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi – ta –min và chất khoáng theo từng cột hoặc theo sự sáng tạo của nhóm  - GV tổ chức thi đua giữa các nhóm, nhóm nào vẽ, viết được nhiều thức ăn chứa nhiều chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi – ta –min và chất khoáng nhanh nhất, đúng nhất là nhóm thắng cuộc  - GV chọn 2-3 nhóm có sản phẩm tốt treo lên bảng, mời đại diện lên giới thiệu sản phẩm của nhóm mình  - GV mời một số hs nhận xét  - GV khen ngợi các nhóm hoàn thành tốt và hướng dẫn hs rút ra kết luận  \*Kết luận: Có rất nhiều các thức ăn giàu các nhóm chất dinh dưỡng xung quanh chúng ta, chúng rất đa dạng và phong phú  **Hoạt động 4: Sắp xếp các thực phẩm vào các nhóm chất dinh dưỡng**  **a. Mục tiêu:** Kiểm tra, củng cố kiến thức, nhận biết các loại thực phẩm thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng  **b. Cách tiến hành:**  **-** GV chia lớp thành các nhóm 6  - GV chuẩn bị bốn thùng dán nhãn: “Nhóm chứa nhiều chất bột đường”; “Nhóm chứa nhiều chất đạm”; “Nhóm chứa nhiều chất béo”; “Nhóm chứa nhiều vi – ta – min và chất khoáng” và các thẻ từ có tên thức ăn như gợi ý  - GV tổ chức cho các nhóm hs thi đua sắp xếp các thẻ từ có tên thức ăn sao cho phù hợp. Bạn thứ nhất đặt tên thức ăn vào thùng xong về chỗ thì bạn tiếp theo trong nhóm mới được lên. Cứ làm tuần tự như vậy cho đến khi hết thẻ  - Nhóm nào làm nhanh nhất và đúng là nhóm thắng cuộc  - GV tuyên dương nhóm thắng cuộc, nhắc lại nội dung về bốn nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn đồng thời lồng ghép giáo dục HS cần ăn uống đầy đủ bốn nhóm chất để giúp cơ thể khỏe mạnh  \*Kết luận: Cần quan sát và phân loại các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn hàng ngày, từ đó có chế độ ăn uống khoa học  - GV dẫn dắt để hs nêu được các từ khóa trong bài: “Các nhóm chất dinh dưỡng – chất bột đường – chất đạm – chất béo – vi –ta-min và chất khoáng  **3. Hoạt động nối tiếp sau bài học**  **a. Mục tiêu:**Kiểm tra, củng cố kiến thức  **b. Cách tiến hành**  - GV yêu cầu HS về nhà tìm trong các bữa ăn hàng ngày, ghi nhận tên món ăn và xếp chúng vào các nhóm chất dinh dưỡng đã học | - HS trả lời  - HS thực hiện  - HS thảo luận  - HS chia sẻ  + Những thức ăn giàu vi – ta – min và chất khoáng: hoa quả tươi, rau xanh, cua, sữa tươi,…  + Vi –ta- min và chất khoáng có vai trò giúp cơ thể khỏe mạnh và phòng chống bệnh tật  - HS rút ra kết luận  - HS nhận nhiệm vụ  - HS thực hiện  - HS trình bày  - HS nhận xét  - HS rút ra kết luận  - HS thi đua  - HS nghe  - HS nêu kết luận  - HS nêu từ khóa  - HS lắng nghe, thực hiện |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**

.................................................................................................................................

.................................................................................................................................

.................................................................................................................................