KHOA HỌC TIẾT 51

**BÀI 25: ĂN, UỐNG KHOA HỌC ĐỂ CƠ THỂ KHỎE MẠNH**

Thứ Hai ngày 10 tháng 3 năm 2025

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

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

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

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

- Tự chăm sóc sức khoẻ bản thân: ăn uống cân bằng

- Biết chia sẻ thông tin, giúp đỡ bạn trong học tập; biết cách làm việc theo nhóm, hoàn thành nhiệm vụ của mình và giúp đỡ các thành viên khác cùng hoàn thành nhiệm vụ của nhóm, báo cáo được kết quả làm việc/sản phẩm chung của nhóm.

- Rút ra được các kiến thức bổ ích, vận dụng vào thực tế cuộc sống thông qua các hoạt động thực hành

- Ý thức bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và xã hội

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

1. **Đối với giáo viên**

Các hình trong bài 25 SGK, phiếu điều tra

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 những hiểu biết đã có của hs về phối hợp các loại thức ăn  **b. Cách tiến hành**  - GV tổ chức cho hs dưới hình thức trò chơi “Đi chợ”  + cách 1: GV có thể dùng tranh vẽ một số món ăn, đồ uống hoặc thực phẩm tươi sống và tổ chức cho hs lựa chọn thức ăn, đồ uống trong tranh  + cách 2: GV dùng các thẻ từ/ thẻ hình ảnh tên các loại thức ăn hoặc các loại đồ chơi bằng nhựa như rau, quả, gà, vịt,… GV có thể cho hs chơi bán hàng  + cách 3: gv cho hs thi kể hoặc vẽ, viết tên các thức ăn, đồ uống hàng ngày  - GV nhận xét, khen ngợi động viên và dẫn dắt vào tiết 2 của bài học  **2. Hoạt động Hình thành kiến thức**  **Hoạt động 1: Tìm hiểu về vai trò của nước đối với cơ thể**  **a. Mục tiêu:** HS nhận biết được vai trò của nước đối với cơ thể và có ý thức uống đủ nước hàng ngày  **b. Cách tiến hành**  - GV chia lớp thành các nhóm đôi và yêu cầu hs đọc thông tin về vai trò của nước đối với cơ thể trong sgk trang 96  - GV hướng dẫn hs thảo luận và trả lời các câu hỏi:  + Nước có vai trò như thế nào đối với cơ thể  + Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta uống không đủ nước?  - GV cùng hs nhận xét và đưa ra kết luận  - GV khen ngợi hs có câu trả lời đúng, lưu loát  \*Kết luận:Nước có vai trò quan trọng đối với cơ thể như điều chỉnh nhiệt độ cho cơ thể, giúp bài tiết chất thải vận chuyển chất dinh dưỡng và ô – xi đến các cơ quan trong cơ thể,…Chúng ta nên uống đủ nước mỗi ngày để bổ sung lượng nước đã mất đi qua các hoạt động của cơ thể  **Hoạt động 2: Tìm hiểu về chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh**  **a. Mục tiêu:**Nêu được ở mức độ đơn giản về chế độ ăn uống cân bằng  **b. Cách tiến hành**  - GV chia lớp thành các nhóm 4, yêu cầu hs quan sát hình Tháp dinh dưỡng trong sgk trang 97 và trả lời câu hỏi:  + Những thực phẩm nào nên ăn ít, ăn hạn chế?  + Những thực phẩm nào cần ăn vừa phải  + Những thực phẩm nào cần ăn đủ?  - GV yêu cầu HS dựa vào tháp dinh dưỡng, quan sát hình 1,2,3 trang 95 và trả lời câu hỏi như gợi ý:  + Suất ăn nào cân bằng, lành mạnh? Vì sao?  + Em cần bổ sung những thức ăn nào cho từng suất ăn để đảm bảo cân bằng, lành mạnh  - GV mời 1 số hs trả lời câu hỏi  - GV cùng hs nhận xét và rút ra kết luận  \*Kết luận: - Trung bình mỗi ngày một trẻ em từ 6 – 11 tuổi cần: Chất bột đường từ 150g- 250g; Rau từ 150g- 250g; Hoa quả tươi cần từ 150g- 250g; Chất đạm cần từ từ 150g- 250g; Chất béo cần dưới 15g; Nước cần từ 1 300ml đến 1 500ml.  - Để đảm bảo cơ thể khỏe mạnh lớn lên và hoạt động bình thường, chúng ta cần ăn uống hợp lí dựa vào thành phần và giá trị dinh dưỡng của thức ăn.  - Để xây dựng một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh cần đảm bảo cân đối thành phần các nhóm chất dinh dưỡng; đủ chất, đủ lượng; ăn đủ chất bột đường và hoa quả, rau xanh; ăn vừa phải chất đạm;ăn có mức độ chất béo; ăn ít đồ ngọt và hạn chế ăn mặn  **3. Hoạt động nối tiếp sau bài học**  **a. Mục tiêu:**Củng cố kiến thức đã học  **b. Cách tiến hành**  GV yêu cầu hs điều tra và ghi chép về bữa ăn trong 3 ngày ở nhà hoặc ở trường để chuẩn bị cho tiết học tới | - HS thực hiện  - HS thảo luận và trả lời câu hỏi  + Nước làm mát cơ thể, tham gia vào quá trình bài tiết các chất thải của cơ thể qua việc đổ mồ hôi, đi tiểu và đại tiện,...; Nước chiếm khoảng 2/3 khối lượng cơ thể, tham gia vào nhiều quá trình quan trọng như: hỗ trợ quá trình tiêu hoá; giúp vận chuyển chất dinh dưỡng và ô-xi đến các cơ quan trong cơ thể; phòng tránh một số bệnh như táo bón, sỏi thận,...;  +Nếu chúng ta không uống đủ nước thì cơ thể sẽ mệt mỏi, sức khỏe suy giảm và có thể nguy hiểm đến tính mạng nếu thiếu nước trong thời gian dài.  - HS rút ra kết luận  - HS quan sát, thảo luận  + Những thực phẩm nên ăn ít, ăn hạn chế là muối, đường, nước ngọt, kẹo  + Những thực phẩm cần ăn vừa phải: sữa, dầu, bánh mì, thịt, cá, ...  + Những thực phẩm nào cần ăn đủ: rau, củ, hoa qủa, cơm, bánh mì, khoai,  - HS trả lời  + Hình 1: chất bột đường, chất béo, chất khoáng  Hình 2: chất béo, chất đạm, chất bột đường  Hình 3: chất đạm, chất bột đường, chất béo, chất vitamin, chất khoáng.  + Em nên chọn suất ăn hình 3 vì có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong 1 bữa ăn  + Nếu chúng ta thường xuyên ăn một hoặc hai loại thức ăn trong một thời gian dài sẽ khiến cơ thể bị thiếu chất có thể dẫn đến suy dinh dưỡng hoặc một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng cơ thể  - HS rút ra kết luận  - HS thực hiện |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**

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

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

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