**KHOA HỌC. TIẾT 50**

**BÀI 24: GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CÓ TRONG THỨC ĂN**

**Thứ Tư ngày 05 tháng 3 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 và nêu được vai trò của chúng đối với cơ thể người.

- 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 nhiều rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày.

*- Năng lực tự chủ, tự học:* Chủ động học tập, tìm hiểu nội dung bài học, biết lắng nghe và trả lời nội dung trong bài học.

*- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Tham gia tích cực vào các trò chơi, hoạt động khám phá kiến thức.

*- Năng lực giao tiếp và hợp tác:* Thực hiện tốt nhiệm vụ trong hoạt động nhóm.

*- Nhân ái:* Có ý thức giúp đỡ lẫn nhau trong hoạt động nhóm để hoàn thành nhiệm vụ.

*- Chăm chỉ*: Chăm chỉ suy nghĩ, trả lời câu hỏi, làm tốt các bài tập.

*- Trách nhiệm*: Giữ trật tự, biết lắng nghe, học tập nghiêm túc.

**II/ ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

**1. Giáo viên:**  Kế hoạch bài dạy, máy tính, máy chiếu; một số hộp, gói thức ăn có ghi thành phần dinh dưỡng; Bảng nhóm, bút dạ, bút chì hoặc phấn viết bảng.

**2. Học sinh:** Một số hộp, gói thức ăn có ghi thành phần dinh dưỡng; Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV; Bảng nhóm, bút dạ, bút chì hoặc phấn viết bảng.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tg** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động mong đợi ở học sinh** |
| **5p** | **1. Mở đầu: Trò chơi “Đi chợ”**  **a. Mục tiêu**: Tạo cảm xúc vui tươi, kết nối với chủ đề bài học.  **b. Phương pháp, hình thức tổ chức**: cả lớp | |
|  | - GV theo dõi, giúp đỡ HS  - Sau khi HS nêu 3 đến 4 món ăn và ghi nhớ GV hỏi thêm về các thức ăn đó thuộc nhóm chất dinh dưỡng nào?  - Tổng kết trò chơi, khen học HS  GV kết nối dẫn vào bài mới. | Ban học tập điều hành cả lớp  QTr: Đi chợ, đi chợ!  HS: Mua gì? Mua gì?  QTr: Mua thịt bò  HS: Ghi nhớ thịt bò  Tương tự như vậy cho khoảng 3 đến 4 món. Sau đó trả lời các câu hỏi của GV. |
| **12p** | **2. Hoạt động Khám phá**  **Thành phần dinh dưỡng có trong thức ăn**  **a. Mục tiêu**:  - HS kể được tên các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn và nêu được vai trò của chúng đối với cơ thể người.  - Nêu được ví dụ về các nhóm thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng ở mức độ khác nhau.  **b. Phương pháp, hình thức tổ chức**: nhóm 4, cả lớp, hỏi – đáp. | |
|  | - GV yêu cầu HS quan sát bảng thành phần dinh dưỡng của một số thức ăn (Theo viện dinh dưỡng quốc gia năm 2016) trong sgk/92  - GV hỏi thêm thành phần dinh dưỡng có trong 100 g cơm tẻ, trứng gà luộc, sữa tươi, tôm hấp, thịt bò hấp, lạc chiên muối, bắp cải luộc, chuối tiêu là bao nhiêu?  - GV hỏi: *Mi-li- gam là gì? 1000mg=?g*  *-* GV cho HS đọc yêu cầu a trong sgk/93  và thảo luận nhóm 4  *+ Thức ăn nào chứa nhiều chất đạm.*  *+ Thức ăn nào chứa nhiều chất béo.*  *+ Thức ăn nào chứa nhiều chất bột đường.*  *+ Thức ăn nào chứa nhiều vi-ta-min và chất khoáng.*  *+ Thức ăn nào cung cấp đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng.*  - GV mời đại diện từng nhóm trình bày  - GV nhận xét  - GV hỏi: *Theo em, các thức ăn khác nhau chứa năng lượng và các chất dinh dưỡng có giống nhau không?*  - GV chốt: Các thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng khác nhau. Vì vậy chúng thường xuyên thay đổi món ăn để cơ thể đủ chất và khỏe mạnh. | - HS làm việc cá nhân đọc tên các loại thức ăn và các thành phần dinh dưỡng có trong thức ăn trong bảng đó.  - HS trả lời  - Mi- li – gam kí hiệu (mg) là đơn vị đo khối lượng; 1000mg =1g  - HS đọc và thảo luận nhóm 4  *- … lạc và thịt bò*  *- … lạc*  *- … gạo tẻ, chuối tiêu*  *- … bắp cải và sữa, các chép, trứng gà, bắp cải*  *- Các thức ăn như trứng, sữa, rau, hoa quả là những thức ăn có hầu hết các thành phần dinh dưỡng.*  - Đại diện các nhóm trình bày, nhận xét bổ sung  *- Các thức ăn khác nhau có giá trị dinh dưỡng khác nhau.*  - HS trả lời, HS khác lắng nghe bổ sung  - Lắng nghe |
| **10p** | **4. Hoạt động Vận dụng**  **Thức ăn giàu năng lượng, vi-ta-min và chất khoáng.**  **a. Mục tiêu**: HS phân biệt được một số thức ăn giàu năng lượng, vi-ta-min và chất khoáng.  **b. Phương pháp, hình thức tổ chức**: cả lớp | |
|  | - GV chiếu 2 suất ăn, hỏi:  + Suất ăn nào chứa nhiều năng lượng?  + Suất ăn nào chứa nhiều vitamin và chất khoáng?  - GV mời đại diện 2 – 3 nhóm lên trả lời trước lớp.  - GV khen ngợi HS có câu trả lời, giải thích rõ ràng, chính xác.  - Kết luận: Cần lựa chọn suất ăn đa dạng, đủ năng lượng, vi-ta-min và chất khoáng. | - Lớp thành các nhóm 6, HS phân tích các suất ăn để giải thích suất ăn nào chứa nhiều năng lượng, suất ăn nào chứa nhiều vi-ta-min và chất khoáng.  - Đại diện các nhóm trình bày và nhóm khác nhận xét. |
| **3p** | **5. Hoạt động Vận dụng Em tập làm nhà khoa học**  **Trò chơi “Hộp quà bí mật”**  **a. Mục tiêu**: HS có thói quen quan tâm tới thành phần giá trị dinh dưỡng có trong mỗi thức ăn.  **b. Phương pháp, hình thức tổ chức**: trò chơi, cả lớp | |
|  | - GV yêu cầu HS đọc và chia sẻ các nhãn hộp, gói thức ăn đã sưu tầm với các bạn trong nhóm.  - GV chia lớp thành 3 nhóm, mỗi nhóm cử 1 đại diện lên bốc món quà bí ẩn đó. Sau khi bốc xong, HS cho biết đó là món ăn gì và ghi các thành phần dinh dưỡng có trong 100g thức ăn vào phiếu bài tập GV đã phát sẵn theo nhóm 6.  - GV mời các nhóm khác nhận xét.  - GV cho HS chia sẻ, nhận xét bổ sung.  *- Khi đi mua thực phẩm chúng ta cần lưu ý điều gì?*  - GV gợi ý và dẫn dắt để HS nêu được các từ khoá trong bài: Chất dinh dưỡng - Năng lượng. | - Thực hiện theo yêu cầu của GV  - Lớp thành 3 nhóm, mỗi nhóm cử 1 đại diện lên bốc món quà bí ẩn đó. Sau khi bốc xong, HS cho biết đó là món ăn gì và ghi các thành phần dinh dưỡng có trong 100g thức ăn vào phiếu bài tập GV đã phát sẵn theo nhóm 6.  - Đại diện 2 – 3 nhóm lên trình bày sản phẩm của nhóm trước lớp.  *- Khi đi mua thực phẩm chúng ta cần đọc kĩ thành phần chất dinh dưỡng, năng lượng có trong thức ăn và các thông tin khác để đảm bảo mua đúng loại thực phẩm cần dùng, đủ chất dinh dưỡng,...*  - HS giải nghĩa các từ khóa trong bài. |
| **2p** | **6. Hoạt động tiếp nối sau bài học**  - GV yêu cầu HS về nhà vẽ, viết một nhãn thức ăn mà HS thích và ghi tên thành phần dinh dưỡng của thức ăn đó vào vở.  - GV gợi ý HS suy nghĩ trả lời câu hỏi: Cần ăn uống như thế nào để cơ thể khoẻ mạnh? và chuẩn bị cho bài học sau. | |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**

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

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