**TUẦN 23: CHỦ ĐỀ 5: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE**

**Bài 17: CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO CƠ THỂ (T1)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

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

- Nắm được một số thức ăn chứa nhiều chất dinh dưỡng.

- Nắm được các chất dinh dưỡng cần thiết cho một bữa ăn.

**2. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ, tự học: Biết tự chủ thực hiện các hoạt động, qua quan sát hình vẽ biết được các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết dựa vào nội dung bài học để nêu tên các loại thức ăn cần thiết trong một bữa ăn.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết trao đổi, góp ý cùng bạn trong hoạt động nhóm.

**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.

**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** |  |
| **1. Khởi động:**  - Mục tiêu:  + Tạo không khí vui vẻ, khấn khởi trước giờ học.  + Thông qua khởi động, giáo viên dẫn dắt bài mới hấp dẫn để thu hút học sinh tập trung.  - Cách tiến hành: | |
| - GV tổ chức múa hát bài “Chiếc bụng đói” 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 điệu bài hát.  - HS chia sẻ nhận xét về các bạn thể hiện múa hát trước lớp.  - HS lắng nghe. |
| **2. Hoạt động khám phá***:*  **-** Mục tiêu:  + Kể được tên các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn.  + Nắm được một số thức ăn chứa nhiều chất dinh dưỡng có trong một bữa ăn hằng ngày.  **-** Cách tiến hành: | |
| **1) Các nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn**  **Hoạt động 1: Đọc thông tin SGK (Làm việc cả lớp)**  **-** GV gọi HS đọc thông tin trong SGK.  - GV gọi HS trả lời câu hỏi dựa vào thông tin bạn vừa đọc .  + Trong thức ăn có chứa những chất gì?  + Các nhóm chất dinh dưỡng nào có trong thức ăn?  + Những loại thức ăn nào chứa nhiều nước và chất xơ?  - GV gọi HS nhận xét.  - GV chốt, tuyên dương. | - HS đọc.  - Nhiều HS trả lời.  + Chứa các chất dinh dưỡng, nước, chất xơ...  + Chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min và chất khoáng.  + Các loại rau quả như cà rốt, cà chua, cam, bưởi, rau cải.  - HS nhận xét bạn trả lời.  - HS lắng nghe. |
| **Hoạt động 2: Các nhóm chất có trong thức ăn (Làm việc nhóm 4)**  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm, quan sát hình trong SGK nêu tên nhóm chất dinh dưỡng và các loại thức ăn chứa nhiều chất dinh dưỡng đó.      - GV gọi đại diện các nhóm trình bày.  - Gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét, chốt nội dung.  ***Có 5 nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể là: chất bột đường, chất đạm, chất béo, chất khoáng và vi-ta-min.***  ***+ Chất bột đường: cơm, bánh mì, khoai tây...***  ***+ Chất đạm: thịt gà, thịt bò, cá, trứng, sữa...***  ***+ Chất béo: bơ, dừa, dầu dừa, cá hồi....***  ***+ Chất khoáng: sữa, khoai tây, rau dền, trứng gà...***  ***+ Vi-ta-min: sữa, súp lơ xanh (bông cải), xoài, cà rốt, táo....*** | - HS lắng nghe và thực hiện theo yêu cầu của GV.  + Chất bột đường: cơm, bánh mì, khoai lang, khoai tây.  + Chất đạm: Cá, thịt bò, trứng, sữa, thịt gà, tôm, đậu, thịt heo...  + Chất béo: Bơ, dừa, đậu phộng (lạc), cá hồi, mỡ heo..  + Chất khoáng: Sữa, khoai tây, cá, trứng gà, thịt heo (lợn), rau dền..  + Các vi-ta-min: Sữa, bông cải, xoài, cà rốt, cam, cá hồi, táo,...  - Đại diện các nhóm trả lời.  - HS nhận xét.  - HS lắng nghe. |
| **3. Hoạt động luyện tập***:*  **-** Mục tiêu:  + Củng cố kiến thức về các chất dinh dưỡng cần thiết cho một bữa ăn.  **-** Cách tiến hành: | |
| **Hoạt động 3: Viết tên các thức ăn cho một bữa ăn (Làm việc nhóm bàn)**  - GV gọi HS đọc yêu cầu:  + Dựa vào kiến thức đã học, hãy viết tên các thức ăn cho một bữa ăn. Trong đó:  Một thức ăn chứa nhiều chất bột đường.  Một thức ăn chứa nhiều chất đạm.  Một thức ăn chứa nhiều chất béo.  Một thức ăn chứa nhiều vi-ta-min hoặc chất khoáng, chất xơ.  - GV phát phiếu bài tập và hướng dẫn cách làm.  - GV yêu cầu HS thảo luận theo nhóm bàn và thực hiện yêu cầu đã nêu.  - GV cho các nhóm thi đua trả lời, gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét và tuyên dương các nhóm trả lời đúng. | HS đọc yêu cầu.  - HS nhận phiếu bài tập và lắng nghe hướng dẫn.  - HS thảo luận theo nhóm bàn đế thực hiện nhiệm vụ.  - Các nhóm thi đua trả lời.  - HS lắng nghe. |
| **4. Vận dụng trải nghiệm.**  - Mục tiêu:  + Củng cố những kiến thức đã học trong tiết học để học sinh khắc sâu nội dung.  + Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.  + Tạo không khí vui vẻ, hào hứng, lưu luyến sau khi học sinh bài học.  - Cách tiến hành: | |
| - GV tổ chức vận dụng bằng tình huống sau:  Cho các thực phẩm dưới đây, em hãy đóng vai đi chợ để chọn các đồ ăn cho một bữa đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng:  + Gạo, thịt bò, bơ, trứng, cam.  + Thịt, cá, trứng, sữa, bơ.  + Cam, dâu tây, cà chua, nho.  + Bánh mì, cá hồi, thịt lợn.  - GV gọi HS nhận xét, chốt.  - Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà. | - Học sinh lắng nghe tình huống  - HS tham gia lựa chọn và giải quyết tình huống.  - HS lắng nghe. |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**  ..............................................................................................................................  ..............................................................................................................................  .............................................................................................................................. | |

---------------------------------------------------