**BÀI HỌC STEM LỚP 4 – KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

**BÀI 12: ĂN UỐNG CÂN BẰNG**

**(2 tiết)**

**Gợi ý thời điểm thực hiện:**

– Bài 24: Chế độ ăn uống cân bằng – Sách KNTT

– Bài 25. Ăn, uống khoa học để cơ thể khoẻ mạnh – Sách CTST

– Bài 18. Chế độ ăn uống – Sách CD

**Mô tả bài học:**

Trình bày được chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh; nhận xét được bữa ăn cân bằng, lành mạnh hay không dựa vào tháp dinh dưỡng; vận dụng ước lượng khối lượng và thực hành tạo sản phẩm 3D để tạo mô hình bữa ăn phù hợp.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung chủ đạo và tích hợp trong bài học:** | | |
| **Môn học** | | **Yêu cầu cần đạt** |
| Môn học chủ đạo | Khoa học | – 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 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 trẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà hoặc ở trường. |
| Môn học tích hợp | Toán | – Giải quyết được một số vấn đề thực tiễn liên quan đến đo khối lượng, dung tích… |
| Mĩ thuật | Phối hợp được một số kĩ năng: cắt, dán, xếp, gắn, vẽ,… trong thực hành, sáng tạo. |

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

Bài học này giúp các em:

– 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 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 trẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà hoặc ở trường.

– Phối hợp được một số kĩ năng: cắt, dán, xếp, gắn, vẽ,… trong thực hành, sáng tạo.

– Tự tin trình bày đề xuất ý tưởng hoặc giới thiệu sản phẩm.

– Chia sẻ hợp tác với bạn trong quá trình làm sản phẩm.

**II. ĐỒ DÙNG HỌC TẬP**

**1. Chuẩn bị của GV**

– Các phiếu học tập, phiếu đánh giá sản phẩm

– Mô hình tháp dinh dưỡng cho trẻ 6 đến 11 tuổi

– Đồ dùng, dụng cụ vật liệu cho 1 nhóm 4 HS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị/Dụng cụ** | **Số lượng** | **Hình ảnh minh hoạ** |
| 1 | Giấy A4, giấy màu | 2 tờ, 5 tờ |  |
| 2 | Băng dính hai mặt | 1 cuộn |  |
| 3 | Đất nặn | 1 hộp |  |
| 4 | Keo dán | 1 lọ |  |

**2. Chuẩn bị của HS (dành cho 1 nhóm)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Thiết bị/Dụng cụ** | **Số lượng** | **Hình ảnh minh hoạ** |
| 1 | Thước | 1 chiếc |  |
| 2 | Bút màu | 1 hộp |  |
| 3 | Kéo | 1 chiếc |  |

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| --- | --- |
| **KHỞI ĐỘNG (Xác định vấn đề)** | |
| **Hoạt động 1: Thi kể tên các món ăn** |  |
| – GV chia lớp thành hai đội |  |
| – GV giới thiệu cách chơi:  Từng bạn trong mỗi đội sẽ lên viết tên các món ăn. Đội nào viết được nhiều món ăn hơn sẽ chiến thắng. | – HS theo dõi |
| – GV mời 2 đội tham gia trò chơi. | – HS tham gia trò chơi. |
| – Kết thúc trò chơi, GV tổng kết đội nào viết được nhiều món ăn hơn đội đó chiến thắng.  – GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: Theo em mỗi bữa ăn nên ăn những món ăn nào để tốt cho sức khoẻ?  Gợi ý:  Thực đơn ăn uống khoa học mỗi ngày cần bổ sung đủ 4 nhóm dưỡng chất dưới đây để tốt cho cơ thể:  Nhóm tinh bột: có nhiều trong gạo, các loại đậu, hạt, ngũ cốc,... là nguồn thực phẩm bổ sung năng lượng chính cho mỗi cá nhân.  Chất đạm: có trong cá, trứng, sữa, thịt đỏ,... giúp tăng sức đề kháng để ngăn ngừa bệnh tật.  Chất béo: có trong một số loại dầu hướng dương, dầu cải, dầu ô liu,... giúp hạn chế mắc bệnh về tim mạch.  Vitamin cùng khoáng chất có trong rau xanh và hoa quả giúp cơ thể dễ dàng hấp thụ dinh dưỡng để phát triển khoẻ mạnh. | – HS theo dõi  – HS trả lời |
| – GV giao phiếu học tập số 1và yêu cầu HS hoàn thành. | – HS hoàn thành phiếu học tập số 1. |
| – GV yêu cầu HS trình bày phiếu học tập số 1.  Gợi ý:  Quan sát tranh trang 58 SGK  Những món ăn từ động vật: Cá, bò, trứng, ngao, lợn (xúc xích), sữa, pho mát.  Những món ăn từ thực vật: Cải xanh, súp lơ, cà rốt, bắp cải, ớt, cà chua, ngô, khoai tây, dầu ăn.  Kể tên các món ăn hàng ngày của em: Cơm, cá kho, thịt kho, rau ngót, rau muống, gà rán. | – HS trình bày phiếu học tập số 1 |
| – GV tổng kết hoạt động  – GV giao nhiệm vụ cho học sinh làm mô hình bữa ăn đảm bảo các yêu cầu sau:  ✠ Mô hình cho bữa ăn chính trong ngày  ✠ Đảm bảo đủ 5 nhóm thực phẩm theo khuyến cáo của Viện dinh dưỡng Quốc gia: ngũ cốc, khoai củ; trái cây/quả chín; rau lá, rau củ quả, thịt, thuỷ sản, trứng và hạt giàu đạm; sữa và chế phẩm sữa.  ✠ Phù hợp với từng gia đình.  ✠ Trình bày đẹp. | – HS theo dõi |
| **HÌNH THÀNH KIẾN THỨC** |  |
| **Hoạt động 2: Ăn nhiều loại thức ăn** | |
| – GV chia lớp thành các nhóm 6 HS | – HS theo dõi |
| a) GV yêu cầu HS đọc thông tin trong bảng thực đơn trong ngày, trang 59 trong sách STEM lớp 4, thảo luận và cho biết:  Thực đơn nào tốt cho sức khoẻ hơn? Giải thích  Đề xuất một số điều chỉnh nếu cần để thực đơn các bữa ăn phù hợp, tốt cho sức khoẻ hơn. | – HS thảo luận |
| – GV mời đại diện nhóm chia sẻ kết quả  Gợi ý:  **☞** Thực đơn 3 tốt cho sức khoẻ hơn  **🏵** Vì Thực đơn có thức ăn đầy đủ các chất cần thiết để nuôi dưỡng và phát triển cơ thể.  Đề xuất một số điều chỉnh nếu cần để thực đơn các bữa ăn phù hợp, tốt cho sức khoẻ hơn:  Thực đơn 1: Thêm vào bữa trưa và tối thịt, cá.  Thực đơn 2: Thêm vào bữa trưa và tối các món rau, củ, quả. | – Đại diện nhóm chia sẻ kết quả |
| b) GV yêu cầu HS đọc thông tin trong trang 59, thảo luận cùng bạn và thực hiện theo yêu cầu:  – Kể tên thức ăn có nguồn gốc từ thực vật.  – Kể tên thức ăn có nguồn gốc từ động vật.  Gợi ý:  + Thức ăn có nguồn gốc từ thực vật: đậu, lạc, vừng.  + Tên thức ăn có nguồn gốc từ động vật: thịt, cá, trứng. | – HS đọc thông tin và thảo luận  – HS trả lời: |
| – Để đảm bảo nguồn chất đạm tốt cho sức khoẻ, chúng ta nên sử dụng nguồn chất đạm có trong thức ăn từ thực vật hay động vật? Giải thích?  Gợi ý: Để đảm bảo nguồn chất đạm tốt cho sức khoẻ, chúng ta nên sử dụng nguồn chất đạm có trong thức ăn từ động vật và thực vật vì mỗi loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng khác nhau. | – HS trả lời |
| Theo em, chỉ cần ăn một vài loại thức ăn phổ biến hay nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn?  Gợi ý: Cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu, đảm bảo duy trì, phát triển của cơ thể và cải thiện sức khỏe tổng thể. | – HS trả lời |
| – GV phát phiếu học tập số 2 và yêu cầu HS hoàn thành. | – HS hoàn thành phiếu |
| – GV mời HS trình bày phiếu học tập số 2. | – HS trình bày phiếu học tập số 2 |
| – GV tổng kết hoạt động |  |
| **Hoạt động 3: Ăn uống cân bằng và lành mạnh** | |
| GV nêu vấn đề ăn uống cân bằng và lành mạnh để đảm bảo đủ các nhóm chất dinh dưỡng đảm bảo nhu cầu cần thiết cho cơ thể. Các nhà nghiên cứu dinh dưỡng đã xây dựng tháp dinh dưỡng là cơ sở giúp thiết lập chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh. | – HS theo dõi |
| a) GV yêu cầu HS quan sát tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 6 – 11 tuổi ở trang 60 | – HS quan sát |
| – GV mời HS thảo luận nhóm và cho biết loại thực phẩm nào chúng ta cần nhiều, loại thực phẩm nào chúng ta cần hạn chế. | – HS thảo luận nhóm |
| – GV mời đại diện nhóm chia sẻ kết quả thảo luận.  Gợi ý:  + Loại thức ăn chúng ta cần ăn nhiều: ngũ cốc, khoai củ, sản phẩm chế biến, rau củ, quả, trái cây, quả chín, thịt, thuỷ sản, trứng, hạt, sữa và chế phẩm từ sữa.  + Loại thức ăn chúng ta cần: mỡ, đường, đồ ngọt, muối. | – Đại diện nhóm chia sẻ. |
| b) GV yêu cầu HS thảo luận nhóm về chế độ ăn hàng ngày của bản thân và cho biết:Chế độ ăn uống hằng ngày của em đã cân bằng và lành mạnh chưa? Vì sao?  Nêu một số điều cần thay đổi, điều chỉnh để đảm bảo chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh. | – HS thảo luận |
| – GV mời đại diện 1 – 2 nhóm chia sẻ. | – Đại diện nhóm trình bày. |
| – GV mời các nhóm khác góp ý, bổ sung. | – HS góp ý, bổ sung |
| – GV giao phiếu học tập số 3 và yêu cầu HS hoàn thành. | – HS hoàn thành |
| – GV mời HS trình bày phiếu học tập số 3.  Gợi ý:  Ăn uống cân bằng và lành mạnh: Ăn uống cân bằng và lành mạnh là ăn uống đủ chất dinh dưỡng.  Ăn uống cân bằng và lành mạnh có lợi ích: Đảm bảo nhu cầu năng lượng cần thiết cho cơ thể, giúp không bị suy dinh dưỡng hoặc thừa cân.  Nhìn vào Tháp dinh dưỡng (Tr.60 SGK):  Trẻ trung bình một ngày nên ăn dưới 4 g muối, 150 g đến 250 g trái cây, dưới 15g  đường. Trẻ cần 400 ml đến 600 ml sữa và các sản phẩm từ sữa, 150 g đến 250 g rau và củ quả. | – HS trình bày |
| – GV tổng kết hoạt động |  |
| **TIẾT 2** | |
| **LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG** | |
| **Hoạt động 4: Đề xuất ý tưởng và cách làm mô hình bữa ăn** | |
| a) GV yêu cầu HS thảo luận nhóm và chia sẻ ý tưởng theo các tiêu chí sau: | – HS thảo luận nhóm |
| ✠ Mô hình cho bữa ăn chính trong ngày  ✠ Đảm bảo đủ 5 nhóm thực phẩm theo khuyến cáo của Viện dinh dưỡng Quốc gia: ngũ cốc, khoai củ; trái cây/quả chín; rau lá, rau củ quả, thịt, thuỷ sản, trứng và hạt giàu đạm; sữa và chế phẩm sữa.  ✠ Phù hợp với từng gia đình.  ✠ Trình bày đẹp. | – HS thảo luận nhóm. |
| – GV mời đại diện 1 – 2 nhóm chia sẻ ý tưởng làm mô hình bữa ăn. | – Đại diện nhóm chia sẻ ý tưởng làm mô hình |
| – GV mời HS khác nhận xét, góp ý. | – HS khác nhận xét, góp ý |
| b) Lựa chọn ý tưởng và đề xuất cách làm mô hình.  Em lựa chọn ý tưởng của mình hay của bạn?  Nhóm đề xuất cách làm mô hình bữa ăn như thế nào? Hãy chia sẻ trước lớp. | – Đại diện nhóm chia sẻ trước lớp. |
| – GV mời các nhóm nhận xét, góp ý, bổ sung. | – Các nhóm nhận xét, góp ý, bổ sung. |
| – GV giao phiếu học tập số 4 và yêu cầu HS hoàn thành. | – HS hoàn thành phiếu. |
| – GV mời HS trình bày phiếu học tập số 4. | – HS trình bày phiếu học tập số 4. |
| – GV nhận xét, tổng kết hoạt động, chuyển sang hoạt động tiếp theo. |  |
| **Hoạt động 5: Làm mô hình bữa ăn** | |
| a) GV cho HS lựa chọn dụng cụ và vật liệu phù hợp với ý tưởng của nhóm đã chọn. | – Các nhóm lựa chọn dụng cụ và vật liệu phù hợp với ý tưởng của nhóm đã chọn. |
| b) Làm mô hình bữa ăn theo cách của em hoặc nhóm em. |  |
| – GV cho HS đọc và quan sát hình ở mục 5 trang 61, 62 và hỏi HS:  Sách gợi ý chúng ta làm mô hình theo mấy bước? Các bước làm cái gì và làm như thế nào? | – HS trả lời |
| b) Làm mô hình bữa ăn theo cách của em hoặc nhóm em. |  |
| – Trong quá trình cả lớp làm mô hình, GV quan sát và hỗ trợ khi cần thiết.  – Các nhóm hoàn thành sản phẩm, GV yêu cầu, kiểm tra và điều chỉnh số lượng món ăn theo tiêu chí. | Các nhóm kiểm tra và điều chỉnh số lượng món ăn theo tiêu chí. |
| – GV tổng kết hoạt động |  |
| **Hoạt động 6: Trưng bày và giới thiệu mô hình bữa ăn** | |
| GV yêu cầu các nhóm trưng bày và giới thiệu mô hình bữa ăn của nhóm em với các bạn. | – Đại diện nhóm giới thiệu mô hình bữa ăn cho 3 bữa chính và các bữa phụ và đưa ra lời khuyên về chế độ ăn hiện nay do ăn mất cân bằng giữa các nhóm thực phẩm. |
| – GV phát phiếu đánh giá và yêu cầu HS tự đánh giá sản phẩm của nhóm mình và nhóm bạn bằng cách dán nhãn vào các mục. | – HS tự đánh giá sản phẩm của nhóm mình và nhóm bạn. |
| **TỔNG KẾT BÀI HỌC** |  |
| – GV nhắc HS chưa hoàn thiện sản phẩm và phiếu học tập hoàn thiện nốt.  – GV đề nghị HS giới thiệu mô hình bữa ăn cho gia đình để thực hiện ăn uống cân bằng dinh dưỡng. | |
| – GV khen ngợi nhóm HS tham gia thực hiện tốt, động viên các nhóm làm chưa tốt để lần sau cố gắng. | |
| – GV nhận xét và tổng kết buổi học | |

**ĂN UỐNG CÂN BẰNG**

**Nhóm**……………………………….. **Lớp**……………..

**PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1**

1.

**1. Quan sát tranh Tr.58 SGK em hãy chỉ ra:**

|  |  |
| --- | --- |
| Những món ăn từ động vật | Những món ăn từ thực vật |
| ……………..………………….…………………………  ……………..………………………………………………  ……………..………………………………………………. | ……………..…………………………………………………  ……………..…………………………………………………  ……………..………………………………………………… |

**2. Kể tên các món ăn hằng ngày của em**

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

**PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2**

**1. Em hãy lên thực đơn một ngày được cho là cân bằng**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bữa sáng | Bữa trưa | Bữa phụ | Bữa tối |
| …………….……………..  ……………………………..  ……………………………..  …………………………….. | ………………….………..  ……………………………..  ……………………………..  …………………………….. | …………….……………..  ……………………………..  ……………………………..  …………………………….. | …………………………..  …………………………..  …………………………..  ………………………….. |

**2. Vì sao cần ăn phối hợp thức ăn?**

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

**PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3**

**1. Thế nào là ăn uống cân bằng và lành mạnh?**

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

**2. Ăn uống cân bằng và lành mạnh có lợi ích gì?**

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

**3. Nhìn vào Tháp dinh dưỡng (Tr.60 SGK) hãy cho biết:**

Trẻ trung bình một ngày nên ăn .…..….…. muối, ……………..….…… trái cây, …..……. đường. Trẻ cần 400 ml đến 600 ml…………..………..……………………………,

150 g đến 250 g…………………………….……………..………………………………………………………

**PHIẾU HỌC TẬP SỐ 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Vẽ ý tưởng của nhóm** | **1. Món ăn nhóm em chọn**  Thực vật: ….…………………………………………  …………………………………………………………………  Động vật: ….…………………………………………  …………………………………………………………………  **2. Ước lượng thức ăn**  …………………………………………………………………  ………………………………………………………………… |

**Mô tả ngắn gọn cách làm mô hình món ăn**

……………..……………………………………………….……………..………………………………………………………

……………..…………………………………….……………..……………………………..…………………………………