**KẾ HOẠCH BÀI DẠY CHUYÊN ĐỀ CẤP HUYỆN**

**MÔN: KHOA HỌC – Lớp 4**

**Bài 24: Chế độ ăn uống cân bằng (3 tiết)**

**Giáo viên dạy: Nguyễn Thị Dinh**

**Trường: Tiểu học Hiệp Hoà**

**THÔNG TIN VỀ BÀI HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **\* Thời điểm thực hiện:**  Khi dạy học môn Khoa học, chủ đề “Con người và sức khoẻ”  Bài 24: Chế độ ăn uống cân bằng(3 tiết) – Sách KNTT  Bài học Stem: “Ăn uống cân bằng” được dạy thay thế hoạt động 2.2; 2.3 trong SGK trang 91, 92 (Tiết 3 của bài “ Chế độ ăn uống cân bằng”). | | |
| \* 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 mô hình bữa ăn phù hợp. | | |
| Nội dung chủ đạo và tích hợp trong bài học | | |
|  | **Môn học** | **Yêu cầu cần đạt** |
| Môn họcchủ 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 họctích 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 CỦA BÀI HỌC**

Bài học này giúp các em:

- Hiểu 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.

- Vận dụng các kĩ năng nặn, vẽ, gấp, cắt, dán,… thiết kế mô hình bữa ăn đảm bảo chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh.

- Hợp tác với các thành viên trong nhóm để hoàn thành mô hình bữa ăn.  
 - Tích cực, chủ động nêu ý kiến cá nhân, lắng nghe, góp ý, đưa ra kết luận hay điều chỉnh trong quá trình làm việc nhóm, đóng góp cá nhân để hoàn thiện sản phẩm của nhóm mình và các nhóm khác.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

**1. Chuẩn bị của giáo viên**

- Các phiếu học tập, phiếu đánh giá sản phẩm

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

- Ti vi, máy tính, máy soi, mã QR, điện thoại.

**2. Chuẩn bị của học sinh**

- Các nhóm: Tự chuẩn bị dụng cụ, nguyên liệu để hoàn thành mô hình bữa ăn theo ý tưởng của nhóm (đất nặn, xốp, giấy màu, bút màu, kéo, nguyên liệu tái chế, khay đựng, đồ dùng trang trí,...)

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

**Tiết 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1.Khởi động - Kết nối (3-5’)**  **a. Mục tiêu:**  - Tạo tâm thế vui vẻ phấn khởi.  **b. Cách tiến hành**  **\* 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?  KL: 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 1 yêu cầu HS hoàn thành. | – HS hoàn thành phiếu học tập số 1. |
| - GV yêu cầu HS trình bày phiếu học tập số 1.  KL: + 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.  - Yêu cầu HS kể tên các món ăn hàng ngày của em. | – HS trình bày phiếu học tập số 1  Quan sát tranh trang 58 SGK  - HS kể tên các món ăn em ăn hàng ngày. |
| - GV tổng kết hoạt động | - HS theo dõi |
| **2. Khám phá (25 - 27’)**  **Hoạt động 1: Ăn nhiều loại thức ăn**  **a. Mục tiêu:**  - Hiểu Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn sẽ cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu, đảm bảo duy trì, phát triển của cơ thể và cải thiện sức khỏe.  **b. Cách tiến hành:** | |
| - 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.  KL: 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.  KL: + Thức ăn có nguồn gốc từ thực vật: đậu, lạc, vừng.  + 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?  KL: 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?  KL: Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn sẽ 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 |
| **3. GV tổng kết hoạt động:**  - Nhận xét, tuyên dương HS. |  |
| **Tiết 2**  **1.Khởi động – Kết nối (3-5’)**  **a. Mục tiêu:**  - Tạo tâm thế vui vẻ phấn khởi.  **b. Cách tiến hành**  - GV cho lớp múa hát  **2. Khám phá (25-27’)**  **Hoạt động 2: Ăn uống cân bằng và lành mạnh**  **a. Mục tiêu:**  - 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.  **b. Cách tiến hành:** | |
| - 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.  KL: + Loại thức ăn chúng ta cần ăn nhiều: ngũ cốc, khoai củ, sản phẩm chế biến, rau củ, quả, trái cây, quả han, thịt, thuỷ sản, trứng, hạt, sữa và chế phẩm từ sữa.  + Loại thức ăn chúng ta cần hạn chế ăn: mỡ, đường, đồ ngọt, muối. | – HS 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, chia sẻ. |
| – 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.  KL: Ăn uống cân bằng và lành mạnh là ăn uống đủ chất dinh dưỡng.  Ăn uống cân bằng và lành mạnh đảm bảo nhu cầu năng lượng cần thiết cho cơ thể, giúp không bị suy dinh dưỡng hoặc thừa cân. | – HS trình bày |
| \* GV tổng kết hoạt động:  - Nhận xét, tuyên dương.  - Giao nhiệm vụ: các nhóm thảo luận và chuẩn bị đồ dùng để hôm sau thực hành tạo mô hình bữa ăn cân bằng, lành mạnh. |  |

**Tiết 3 (Tiết dạy chuyên đề)**

**Bài học Stem: Ăn uống cân bằng**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Hoạt động 1: Khởi động-kết nối**  **( 3-5 phút)**  - GV và HS cùng khởi động qua bài hát “ Dạy bé món ăn”- Lưu ý HS: khi khởi động, các em chú ý xem bài hát nhắc đến những món ăn nào?  - Nhận xét phần KĐ của học sinh.  ? Em nào cho cô biết trong bài hát nhắc đến những món ăn nào?  - GV nhận xét, cho HS thực hiện yêu cầu của bài tập sau: (GV đưa lên màn hình)  **Chọn đáp án đúng nhất**  Thế nào là ăn uống cân bằng, lành mạnh?  **A** . Phối hợp thức ăn với nhiều loại thực phẩm thuộc các nhóm dinh dưỡng khác nhau.  **B** . Đảm bảo nhu cầu về năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể  **C**. Hạn chế thức ăn chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ, muối và đồ ngọt.  **D**. Cả 3 đáp án trên  Yêu cầu HS suy nghĩ để chọn đáp án đúng. (quét mã QR)  - GV nhận xét, kết nối giới thiệu bài  Bài học STEM: Ăn uống cân bằng (tiết 3)  - Yêu cầu HS nhắc lại tên bài.  **2. Hoạt động 2: vận dụng - thực hành (30-35 phút)**  **a. Xác định nhiệm vụ tiết học (1-2 phút)**  GV đưa lên MH – Yêu cầu 1 HS đọc to, cả lớp đọc thầm.  **Nhiệm vụ tiết học**  Làm mô hình bữa ăn theo các tiêu chí:   1. Tạo mô hình cho bữa ăn chính 2. Đảm bảo đủ 5 nhóm thực phẩm theo Viện dinh dưỡng 3. Phù hợp với từng gia đình 4. Mô hình dễ sử dụng, vật liệu dễ kiếm, trang trí đẹp mắt.   **b. Đề xuất và lựa chọn giải pháp (2-3 phút)**  - Yêu cầu các nhóm lấy đồ dùng đã chuẩn bị đặt lên bàn.  GV quan sát, nhận xét.  - Yêu cầu các nhóm thảo luận, thống nhất ý tưởng làm mô hình bữa ăn chính của nhóm trong 1’/  - Mời đại diện các nhóm nêu ý tưởng.  GV theo dõi, nhận xét.  **c. Thảo luận, phác thảo mô hình bữa ăn chính (5-7phút)**  - Yêu cầu các nhóm thảo luận, thể hiện ý tưởng đó trên bản phác thảo trong phiếu học tập trong thời gian 3’.  - GV theo dõi, hỗ trợ, tư vấn HS.  - GV soi bản phác thảo của các nhóm. Gọi đại diện các nhóm giới thiệu bản phác thảo, chia sẻ.  - GV nhận xét, lưu ý: Trong bữa ăn chính cần phối hợp nhiều loại thực phẩm thuộc các nhóm khác nhau để bữa ăn cân bằng hợp lí tốt cho sức khoẻ.  **d. Chế tạo mẫu (10-12 phút):**  - GV trình chiếu 4 bước tạo mô hình bữa ăn chính - Gọi 1HS đọc.  **Các bước làm mô hình bữa ăn chính:**  Bước 1: Dự kiến các món ăn và ước lượng thức ăn.  Bước 2: Làm các món ăn đã lên dự kiến  Bước 3: Sắp xếp các món ăn của một bữa lên mâm  Bước 4: Kiểm tra và điều chỉnh số lượng món ăn theo các tiêu chí.  - Trong 4 bước này, bước 1 các em đã thực hiện xong, các nhóm hãy thực hiện tiếp các bước 2,3,4.  - Trong quá trình làm sản phẩm, các em chú ý đối chiếu với các tiêu chí đã thống nhất. Đảm bảo an toàn, vệ sinh khi sử dụng các đồ dùng. Đặc biệt luôn phối hợp, phân công công việc cho nhau thật hiệu quả.  - GV quan sát, nhắc nhở, hỗ trợ HS.  **e. Trình bày sản phẩm và đánh giá, điều chỉnh (8-10 phút)**  \* Trình bày sản phẩm  - Yêu cầu các nhóm trình bày sản phẩm, chia sẻ.  - GV nhận xét sản phẩm của các nhóm, kết luận:  + Trong các bữa ăn hàng ngày, chúng ta cần lưu ý: phối hợp nhiều loại thực phẩm thuộc các nhóm khác nhau để bữa ăn cân bằng, hợp lí. Ăn ít các thức ăn, đồ uống chứa nhiều đường và hạn chế ăn muối, sử dụng các loại gia vị cho hợp lí để có sức khoẻ tốt.  *+* Ngoài việc ăn uống hợp lí, đủ chất, chúng ta cần lưu ý uống đủ lượng nước giúp các hoạt động của cơ thể diễn ra bình thường.  + Cần hạn chế ăn những đồ ăn chiên, rán những thực phẩm chế biến sẵn và đặc biệt là những đồ ăn không rõ nguồn gốc để bảo vệ sức khỏe.  \* Đánh giá, điều chỉnh sản phẩm  - Yêu cầu các nhóm thảo luận tự đánh giá, điều chỉnh sản phẩm của nhóm mình.  - GV nhận xét.  + Các em đã áp dụng kiến thức của những môn học nào để làm được các sản phẩm?  - GV nhận xét, kết luận: Bài học stem tích hợp kiến thức các môn học để làm ra các sản phẩm.  - GV chiếu SP của 3 nhóm, nhận xét, lưu ý: cần thay đổi chế độ ăn uống hàng ngày đúng và phù hợp để có sức khoẻ tốt.  - GV nêu một số câu hỏi với HS ăn bán trú ở trường:  + Em thấy các bữa ăn ở trường thế nào?  + Các bữa ăn em ăn ở trường đã đảm bảo cân bằng dinh dưỡng chưa?  - GV nhận xét, kết luận: Hàng ngày, bếp ăn ở trường đã thay đổi món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, phù hợp với các em để các em có sức khoẻ tốt.  **Hoạt động 3. Đánh giá, giao nhiệm vụ tiếp theo (2-3’)**  - Gọi HS nên cảm nhận về tiết học.  - GV nhận xét tiết học, giao việc:  Về nhà, các em hãy chia sẻ với người thân những kiến thức về bữa ăn cân bằng dinh dưỡng giúp mọi người đều có sức khỏe tốt.  Các em hãy tiếp tục vận dụng kiến thức đã học để thiết kế bữa ăn sáng và các bữa phụ. | - HS khởi động.  - HS trả lời.  - HS thực hiện.  - HS nhắc lại tên bài.  - 1 HS đọc to-lớp đọc thầm  - Các nhóm lấy đồ dùng đã chuẩn bị đặt lên bàn.  - Các nhóm thảo luận, thống nhất ý tưởng làm mô hình bữa ăn chính.  - Đại diện các nhóm nêu ý tưởng.  - HS thảo luận thực hiện phác thảo ý tưởng theo nhóm.  - Đại diện các nhóm giới thiệu bản phác thảo của nhóm, chia sẻ.  - 1 HS đọc to.  - Các nhóm thực hành làm mô hình bữa ăn chính.  - Các nhóm trình bày sản phẩm, chia sẻ.  - Các nhóm thảo luận đánh giá, điều chỉnh sản phẩm của nhóm mình.  - HS trả lời.  - HS theo dõi.  - HS trả lời.  - HS nêu cảm nhận.  - HS n lắng nghe. |

**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 hàng 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**

………..

|  |  |
| --- | --- |
| **Viết 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**

**PHIẾU ĐÁNH GIÁ SẢN PHẨM (Tiết 3)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mức đánh giá** | | | ***Cần điều chỉnh*** |
| ***Tiêu chí*** | ***Chưa hoàn thành*** | ***Hoàn thành*** | ***Hoàn thành tốt*** |
| Mô hình bữa ăn chính trong ngày |  |  |  |  |
| Đảm bảo đủ chất dinh dưỡng (5 nhóm thực phẩm) |  |  |  |  |
| Phù hợp với từng gia đình |  |  |  |  |
| Trình bày đẹp, khoa học |  |  |  |  |