

## Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 16)

- Tại sao chúng ta nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn.

Trả lời:

+ Chúng ta cần phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món.

+ Vì không có một thức ăn nào có thể cung cấp đầy đủ các chất cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể. Thay đổi món ăn để tạo cảm giác ngon miệng và cung cấp đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

+ Không đảm bảo đủ chất, mỗi loại thức ăn chỉ cung cấp một số chất, và chúng ta cảm thấy mệt mỏi, chán ăn.

Trò chơi: Đi chợ (xem hình SGK Khoa học 4 tập 1 trang 16)

Các em hãy thi xem ai là người đầu bếp giỏi biết chế biến những món ăn tốt cho sức khỏe. Hãy lên thực đơn cho một ngày ăn hợp lý và giải thích tại sao em lại chọn những thức ăn này.

Trả lời:

Một bữa ăn hợp lý cần có thịt, đậu phụ để có đủ chất đạm, có dầu ăn để có đủ chất béo, có các loại rau như: rau cải, cà rốt, cà chua, hoa quả để đảm bảo đủ vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ. Cần phải ăn đủ chất để cơ thể khỏe mạnh.

## Quan sát và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 17)

Quan sát tháp dinh dưỡng cân đối SGK Khoa học 4 trang 17

1. Nhóm thức ăn nào cần ăn đủ, ăn vừa phải hoặc ăn có mức độ?

Trả lời:

+ Nhóm thức ăn cần ăn đủ: Lương thực, rau quả chín.

+ Nhóm thức ăn cần ăn vừa phải: Thịt, cá và thủy sản khác, đậu phụ.

+ Nhóm thức ăn cần ăn có mức độ: Dầu, mỡ, vừng, lạc.

2. Thức ăn nào nên ăn ít hoặc ăn hạn chế?

Trả lời:

+ Nhóm thức ăn cần ăn ít: Đường.

+ Nhóm thức ăn cần ăn hạn chế: Muối.