

**A. Hoạt động cơ bản** Các chất dinh dưỡng nào có trong thức ăn của con người lớp 4

### **1. Liên hệ thực tế**

Kể tên những thức ăn mà gia đình em thường ăn vào bữa sáng, trưa và tối

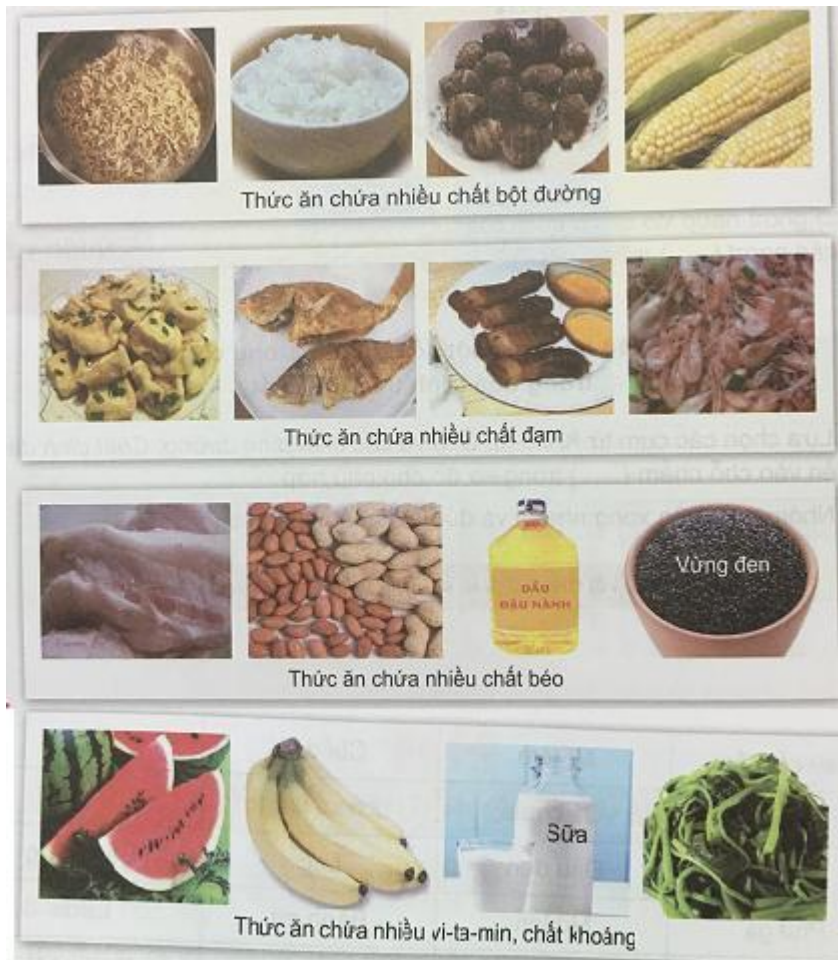
### **Đáp án**

Những thức ăn mà gia đình em thường ăn vào:

- Bữa sáng: bún, phở, mì tôm, bánh mì, ngô, khoai, xôi...
- Bữa trưa, tối : Cơm, thịt, cá, tôm, mực, trứng, rau củ....

### **2. Quan sát, đọc và trả lời**

a. Quan sát và đọc ghi chú dưới hình:



b. Trả lời câu hỏi:

- Kể tên các thức ăn, đồ uống có trong các hình trên.
- Thức ăn, đồ uống được chia thành mấy nhóm. Là những nhóm nào?
- Kể thêm tên một số loại thức ăn của từng nhóm.

### Đáp án

Tên thức ăn, nước uống có trong các hình trên là: Mì tôm, cơm, đậu phụ, cá, lạc, dầu ăn, vừng đen, khoai, ngô, cá, thịt, trứng, tôm, dưa hấu, chuối, sữa, rau xanh...

Thức ăn, đồ uống được chia thành 4 nhóm:

- Nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đường

- Nhóm thức ăn chứa nhiều chất đạm
- Nhóm thức ăn chứa nhiều chất béo
- Nhóm thức ăn chứa nhiều vitamin, chất khoáng.

Tên một số loại thức ăn của từng nhóm:

- Thức ăn chứa nhiều chất bột đường: Cơm, bánh ngọt, khoai, ngô, mì tôm...
- Thức ăn chứa nhiều chất đạm: thịt, cá, trứng, đậu phụ, tôm, cua...
- Thức ăn chứa nhiều chất béo: thịt mỡ, dầu ăn, vừng đen, lạc...
- Thức ăn chứa nhiều vitamin, chất khoáng: hoa quả, sữa, rau xanh,...

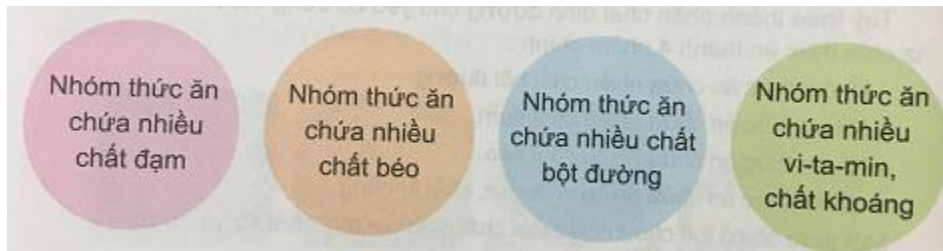
## B. Hoạt động thực hành Các chất dinh dưỡng nào có trong thức ăn của con người Khoa học 4

### 1. Làm việc với thẻ chữ

a. Lấy "bộ thẻ chữ các loại thức ăn, đồ uống" ở góc học tập

Cơm	Thịt lợn	Dầu đậu nành	Rau muống
Dưa hấu	Cà rốt	Mỡ cá	Su hào
Sắn	Chuối	Đậu nành	Gấc
Rau cải bắp	Mì tôm	Cùi dừa	Ngô
Cá	Cà chua	Khoai lang	Đu đủ
Vừng	Đậu đen	Lạc	Sầu riêng
Phở gà	Mỡ lợn	Bánh mì	Lươn
Bánh ngọt	Ốc	Bánh tét	Rau ngót
Tép	Cua	Mỡ gà	Bánh gai
Chanh	Sữa đậu nành	Sữa bò	Bưởi
Bánh đậu xanh	Trứng	Ếch	Bí đỏ
Rau dền	Xoài	Khoai tây	Đậu phụ

b. Mỗi nhóm học sinh chọn ít nhất 10 thẻ chữ, rồi xếp các thẻ đó thành 4 nhóm phù hợp với 4 nhóm thức ăn:



### Đáp án

Nhóm thức ăn chứa nhiều chất đạm: Thịt lợn, trứng, sữa, cá, tôm, cua, mực, hạt óc chó, hạt điều, ....

Nhóm thức ăn chứa nhiều chất béo: Dầu đậu nành, thịt mỡ, vừng đen, dầu ô liu, quả bơ, bánh ngọt, trứng, thịt bò, phô mai...

Nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đường: Cơm, mì tôm, bánh quy, bánh mì, mì sợi, bún, ngô, khoai...

Nhóm thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng: dưa hấu, rau muống, sữa, chuối, bưởi, rau ngót, bí đỏ, đu đủ, xoài...

### 2. Hãy thử

- Kể tên một loại thức ăn có thể được xếp vào nhiều nhóm thức ăn?
- Giải thích vì sao loại thức ăn đó được xếp vào nhiều nhóm?

### Đáp án

Theo em, loại thức ăn có thể được xếp vào nhiều nhóm thức ăn là đậu nành

Đậu nành là loại thức ăn được xếp vào nhiều nhóm vì đậu nành chứa nhiều axit béo, đạm, xơ, vitamin và khoáng chất cần thiết cho con người. Những chất dinh dưỡng này cung cấp năng lượng, giúp cơ thể hoạt động ở mức tối ưu.