

**A. Hoạt động cơ bản bài 5 Khoa học lớp 4 VNEN****1. Liên hệ thực tế và trả lời:**

- a. Kể tên các loại thức ăn mà gia đình em đã dùng trong ba bữa gần đây nhất?
- b. Các bữa đó đã đủ 4 nhóm thức ăn chưa?

**Đáp án và hướng dẫn giải**

- a. Tên các loại thức ăn mà gia đình em đã dùng trong ba bữa gần đây nhất:

- Bữa sáng: Sữa tươi, bánh mì, trứng ốp
- Bữa trưa: cơm, thịt lợn, rau muống, dưa hấu, cá kho
- Bữa tối: Cơm, cá kho, thịt gà, rau cải xanh, cam.

- b. Những bữa đó đủ 4 nhóm thức ăn: chất đạm, chất béo, chất đường bột và vitamin, chất khoáng.

**2. Đọc và trả lời:**

- a. Đọc thông tin về các bữa ăn trong ba ngày của bạn Tri: (sgk trang 18)

- b. Trả lời câu hỏi:

Các bữa ăn trong ba ngày của bạn Tri đã đủ 4 nhóm thức ăn chưa? Vì sao?

**Đáp án và hướng dẫn giải**

Các bữa ăn trong ba ngày của bạn Tri chưa đủ 4 nhóm thức ăn.

Vì những bữa ăn của bạn còn quá đơn giản, chủ yếu chỉ có rau củ và cơm, các thức ăn chất đạm và chất béo còn rất ít, không đủ cung cấp cho cơ thể.

**3. Quan sát và trình bày**

a. Quan sát thức ăn được phân chia vào các tầng trong hình "tháp dinh dưỡng" sau: (trang 19 sgk)

b. Dựa vào "tháp dinh dưỡng", lần lượt các bạn giới thiệu:

Những loại thức ăn cần ăn đủ

Những loại thức ăn cần ăn vừa phải

Những loại thức ăn cần ăn có mức độ

Những loại thức ăn cần ăn ít

Những loại thức ăn cần ăn hạn chế.

### **Đáp án và hướng dẫn giải**

Dựa vào "tháp dinh dưỡng" em thấy:

- Những loại thức ăn cần ăn đủ là: lương thực, rau, củ, quả
- Những loại thức ăn cần ăn vừa phải là: cá, tôm, cua, đậu, đỗ, thịt
- Những loại thức ăn cần ăn có mức độ là: lạc, vừng, dầu ăn, mỡ lợn, phô mai
- Những loại thức ăn cần ăn ít là: đường
- Những loại thức ăn cần ăn hạn chế là: muối

### **4. Đọc và trả lời**

a. Đọc nội dung sau: (sgk trang 20)

b. Trả lời câu hỏi:

- Vì sao cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn?

- Em thấy cần bổ sung những loại thức ăn nào để đảm bảo cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể?

**Đáp án và hướng dẫn giải**

- Cần phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn vì không một loại thức ăn đơn lẻ nào có thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể. Để có sức khỏe tốt chúng ta nên ăn nhiều loại thức ăn, thường xuyên thay đổi món ăn và phải uống đủ nước.
- Đối với bản thân em, em cần bổ sung ăn lạc, vừng, thịt mỡ... để cơ thể có thể béo hơn.

**B. Hoạt động thực hành bài 5 Khoa học lớp 4 VNEN****1. Quan sát và lựa chọn**

- a. Quan sát tranh các loại thức ăn, đồ uống bày bán ở "siêu thị đồ ăn" sau đây: (trang 20 sgk)
- b. Lựa chọn tên thức ăn, đồ uống cho 3 ngày và viết vào bảng nhóm

Ngày	Tên các loại thức ăn
Ngày thứ nhất	
Ngày thứ hai	
Ngày thứ ba	

**Đáp án và hướng dẫn giải**

Ngày	Tên các loại thức ăn
------	----------------------

Ngày thứ nhất	xôi, ngô, cơm, rau muống luộc, đậu xào thịt, thịt kho, canh cua mồng tơi, chôm chôm, chanh, nước lọc
Ngày thứ hai	cháo, sắn luộc, đậu nhồi thịt, nộm, dưa chua, nem rán, dưa hấu, canh cá, cơm, sữa chua, nước lọc
Ngày thứ ba	bánh mì, sữa tươi, cơm, lạc, chuối, tép rang, mướp đắng nhồi thịt, trứng luộc, canh cá, nước lọc

**2. Giới thiệu và thảo luận**

**C. Hoạt động ứng dụng bài 5 Khoa học lớp 4 VNEN**

**2. Tìm hiểu, nhận xét thực đơn bữa ăn của gia đình**

a. Ghi lại thực đơn từ 3 đến 7 ngày của gia đình em theo bảng sau:

Ngày thứ/ Bữa ăn	Sáng	Trưa + xế chiều	Tối + khuya
Thứ nhất			
Thứ hai			
Thứ ba			
Thứ tư			
Thứ năm			
Thứ sáu			

Thứ bảy			
---------	--	--	--

Sự phối hợp các loại thức ăn của gia đình em đã đảm bảo cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng chưa?

**Đáp án và hướng dẫn giải**

a. Hoàn thành bảng:

Ngày thứ/ Bữa ăn	Sáng	Trưa + xế chiều	Tối + khuya
Thứ nhất	Phở bò	cơm, thịt kho, xúp lơ luộc, canh cá nấu chua, dưa hấu	cơm, nem rán, nộm xoài thịt, canh cua mồng tơi, cam, sữa
Thứ hai	Mì trứng	cơm, tôm rim, dưa chua, canh khổ qua nhồi thịt, lạc rang, chuối.	cơm, cá kho, bắp cải xào, canh rau cải thịt băm, chuối
Thứ ba	Bánh mì thịt + sữa	cơm, khoai tây xào, gà xào sả ớt, đậu phụ nhồi thịt, canh rau ngót, sữa chua	cơm, thịt cuốn lá lốt, nộm xoài tôm thịt, canh rau đay, cam, sữa
Thứ tư	Bánh cuốn giò	cơm chiên hải sản, xalat rau củ, sữa chua	lẩu gà lá giang
Thứ năm	Phở bò	cơm, cánh gà chiên nước mắm, đậu sốt cà chua, canh ngêu,	cơm, thịt bò xào hoa thiên lí, canh xương bí, trứng rán,

		chôm chôm	cam
Thứ sáu	Bánh mì + trứng ốp + sữa	cơm, cá kho, lạc rang, ngọn su su xào tỏi, canh kim chi.	phở xào hải sản, sữa chua
Thứ bảy	Bún cá	cơm, giò rim, canh chuối om ốc, rau củ luộc, dưa hấu.	phở cuốn (tôm, thịt, giò, trứng, cà rốt, dưa chuột, rau), táo tàu.

b. Theo em, sự phối hợp các loại thức ăn của gia đình em đã đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng.