

**A. Hoạt động cơ bản bài 6 Khoa học lớp 4 VNEN****1. Liên hệ thực tế và trả lời**

- a. Nói với bạn tên những thức ăn chứa nhiều chất đạm, chất béo thường được sử dụng hằng ngày
- b. Những thức ăn đó có nguồn gốc từ động vật hay thực vật?

**Đáp án và hướng dẫn giải**

- a. Những thức ăn chứa nhiều chất đạm, chất béo thường được sử dụng hằng ngày
  - Chứa đạm: đậu phụ, trứng, thịt, cá, tôm, cua,...
  - Chứa béo: bánh ngọt, dầu, mỡ, lạc, vừng đen, bánh kem, khoai tây chiên, bánh rán...
- b. Những thức ăn đó có nguồn gốc cả từ động vật lẫn thực vật.

**2. Quan sát, đọc và trả lời:**

- a. Quan sát và đọc thông tin trong hình (sgk trang 24)
- b. Trả lời câu hỏi:

Tại sao không nên chỉ ăn đạm có nguồn gốc động vật hoặc chỉ ăn đạm có nguồn gốc thực vật?

**Đáp án và hướng dẫn giải**

Đạm có nguồn gốc động vật có nhiều chất bổ dưỡng quý không thay thế được nhưng thường khó tiêu. Ngược lại, đạm có nguồn gốc thực vật dễ tiêu nhưng

thiếu một số chất bổ dưỡng quý. Vì vậy, cần ăn phối hợp đạm có nguồn gốc động vật và đạm có nguồn gốc thực vật.

### 3. Quan sát, đọc và trả lời:

a. Quan sát và đọc thông tin trong hình: (sgk trang 24, 25)

b. Trả lời câu hỏi:

Cần ăn những loại chất béo như thế nào để tốt cho sức khỏe?

### Đáp án và hướng dẫn giải

Chúng ta cần phải ăn những chất béo có nguồn gốc từ thực vật (dầu của vừng, lạc, đậu nành...) để cơ thể dễ hấp thụ và tốt cho hệ tim mạch.

### 4. Đọc và trả lời:

a. Đọc nội dung sau (sgk trang 25)

b. Trả lời câu hỏi:

- Em thường ăn loại chất đạm, chất béo nào?
- Em cần thay đổi món ăn như thế nào để đảm bảo cung cấp cho cơ thể đủ chất đạm và chất béo?

### Đáp án và hướng dẫn giải

- Em thường ăn kết hợp chất đạm có nguồn gốc động vật và thực vật (thịt gà, thịt lợn, đậu, đỗ, cá, tôm...). Chất béo em chủ yếu ăn các thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật (bơ thực vật, cá, dầu từ các loại hạt...)
- Em nhận thấy mình đang có chế độ ăn đảm bảo để cung cấp cho cơ thể đủ chất đạm và chất béo.

**B. Hoạt động thực hành bài 6 Khoa học lớp 4 VNEN**

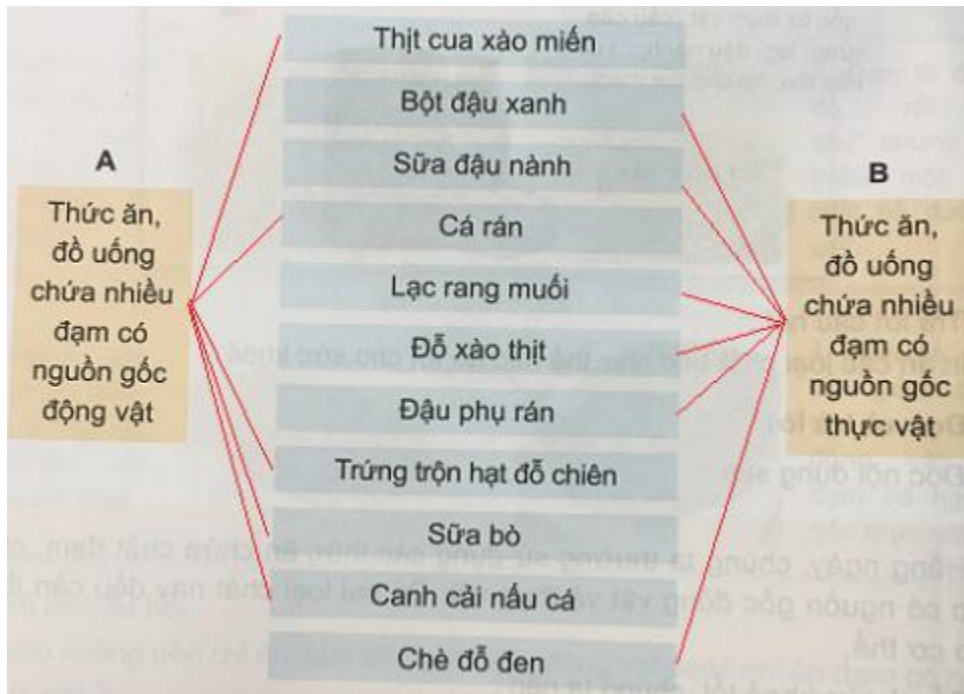
**1. Làm việc với phiếu học tập**

a. Lấy phiếu bài tập ở góc học tập

Đọc tên các loại thức ăn, đồ uống và nối vào ô chữ ở cột A hoặc cột B cho phù hợp

A		B
Thức ăn, đồ uống chứa nhiều đạm có nguồn gốc động vật	Thịt cua xào miến	Thức ăn, đồ uống chứa nhiều đạm có nguồn gốc thực vật
	Bột đậu xanh	
	Sữa đậu nành	
	Cá rán	
	Lạc rang muối	
	Đỗ xào thịt	
	Đậu phụ rán	
	Trứng trộn hạt đỗ chiên	
	Sữa bò	
	Canh cải nấu cá	
	Chè đỗ đen	

**Đáp án và hướng dẫn giải**



## 2. Quan sát, lựa chọn và trao đổi

- Quan sát các hình dưới đây: (trang 26, 27 sgk)
- Lựa chọn 3 loại thức ăn theo ý thích của em.
- Trao đổi với bạn:

Ba loại thức ăn bạn chọn đã có đủ chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật chưa?

### Đáp án và hướng dẫn giải

Ba loại thức ăn theo ý thích của em là: Cá, mít dứa và phô mai.

Ba loại thức ăn này đều có đủ chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật

## 3. Viết vào vở

Sau khi biết vì sao nên ăn phối hợp các loại thức ăn có nguồn gốc động vật và thực vật, trong mỗi trường hợp sau, em hãy viết tên ba loại thức ăn phù hợp với em

- Chứa chất đạm: .....
- Chứa chất béo: .....

### **Đáp án và hướng dẫn giải**

Ba loại thức ăn phù hợp với em là:

- Chứa chất đạm: đậu phụ, đậu, cá
- Chứa chất béo: đậu phộng, bơ thực vật, phô mai.