A. Hoạt động cơ bản bài 7 Khoa học lớp 4 VNEN

1. Quan sát và trả lời

a. Quan sát các hình 1, 2, 3 và nói tên bệnh trong các hình đó.

b. Kể thêm các bệnh về dinh dưỡng mà em viết

a. Tên bệnh trong các hình là:

· Hình 1: Bệnh còi xương

· Hình 2: Bệnh bướu cổ

· Hình 3: Bệnh béo phì

b. Các bệnh về dinh dưỡng mà em biết là: bệnh chảy máu chân răng, bệnh quáng gà

2. Đọc và trả lời:

a. Đọc nội dung sau (sgk trang 28, 29)

b. Lần lượt trả lời câu hỏi của các bạn trong hình:

1. Bác sĩ nói em tớ bị bệnh béo phì. Bạn có biết vì sao em tớ bị bệnh đó không?

2. Khi đánh răng, tớ hay bị chảy máu chân răng. Nguyên nhân có thể là gì nhỉ?

3. Còn mắt của em tớ bị khô, nhìn mờ. Bạn có biết vì sao không?

4. Bạn biết gì về bệnh bướu cổ?

Đáp án và hướng dẫn giải

1. Em của bạn béo phì do nguyên nhân em ấy đã ăn quá nhiều thức ăn chứa nhiều chất bột đường, chất béo.

2. Khi đánh răng, tớ hay bị chảy máu chân răng. Nguyên nhân gây ra là do cơ thể bạn đang thiếu vi-ta-min C.

3. Mắt bị khô, nhìn mờ là do cơ thể thiếu vi-ta-min A gây ra bệnh quáng gà.

4. Bệnh bướu cổ là bệnh do cơ thể thiếu i - ốt.

3. Quan sát, đọc và trả lời

a. Quan sát các hình và đọc các ô chữ dưới đây

b. Những thức ăn nào có tác dụng phòng bệnh viết trong mỗi ô?

Đáp án và hướng dẫn giải

Những thức ăn có tác dụng phòng bệnh là:

· Bệnh quáng gà: cà rốt, chuối

· Bệnh bướu cổ: muối, bột canh i-ốt

· Bệnh suy dinh dưỡng: tôm, thịt, cơm, đậu ve xào thịt, đậu phụ, thịt nhồi mướp đắng.

· Bệnh chảy máu chân răng: rau, cam, cà chua, cà rốt...

4. Đọc và viết

Viết vào vở những việc em cần thực hiện để phòng bệnh suy dinh dưỡng và bệnh béo phì?

Đáp án và hướng dẫn giải

Những việc em cần thực hiện để phòng bệnh suy dinh dưỡng là:

· Ăn uống đa dạng các loại thức ăn, đồ uống để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, ăn nhiều rau xanh, quả chín.

· Ăn uống bổ sung các thức ăn có chứa i-ốt

· Thường xuyên theo dõi chiều cao, cân nặng, khám sức khỏe.

Những việc em cần thực hiện để phòng bệnh béo phì là:

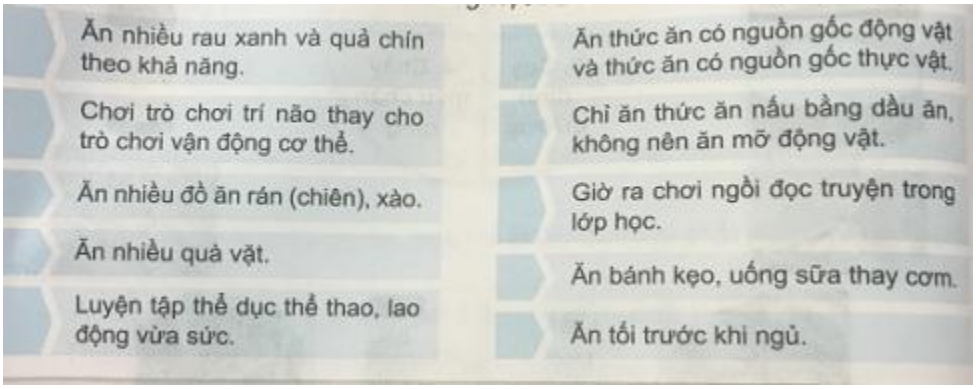
· Ăn hạn chế những thức ăn cung cấp nhiều năng lượng, buổi tối tránh ăn no.

· Thường xuyên vận động cơ thể, không nên ngồi nhiều.

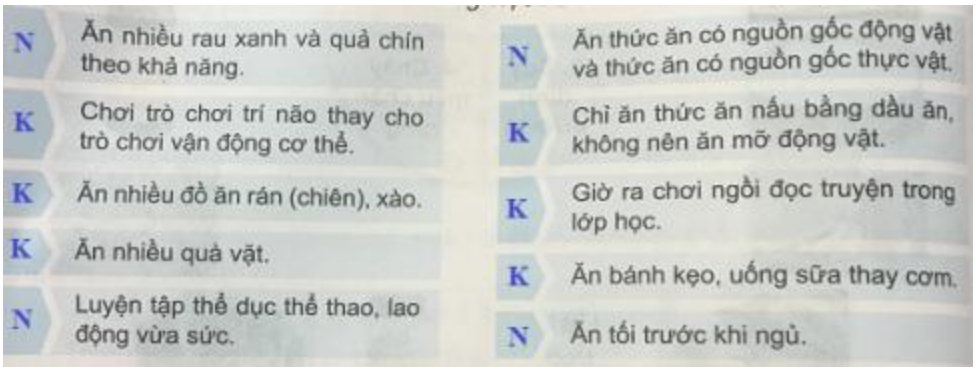
B. Hoạt động thực hành bài 7 Khoa học lớp 4 VNEN

1. Làm việc với phiếu bài tập

Hãy viết chữ N trước những việc nên làm và chữ K trước những việc không nên làm



Đáp án và hướng dẫn giải



2. Quan sát và lựa chọn

Lựa chọn thức ăn, đồ uống cho 3 ngày và viết vào bảng nhóm theo gợi ý sau:

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

Nếu thường xuyên lặp lại thực đơn trên thì có nguy cơ mắc bệnh về dinh dưỡng nào không? Vì sao?

Đáp án và hướng dẫn giải

Ngày	**Tên các loại thức ăn**
Thứ nhất	Sáng: Bánh mì, sữa tươi Trưa: Cơm, canh cá, nem rán, rau luộc, dưa hấu Tối: cơm, canh khổ qua nhồi thịt, tôm, dưa chua, chuối
Thứ hai	Sáng: xôi, trứng

	Trưa: Cơm, thịt xào đậu, canh cua mồng tơi, lạc rang muối, sữa chua Tối: Cơm, đậu phụ nhồi thịt, rau muống luộc, canh cá, chôm chôm
Thứ ba	Sáng: sắn luộc, ngô luộc, sữa Trưa: Thịt kho trứng, cơm, dưa chua, canh cua mồng tơi, hồng xiêm Tối: Cơm, tôm, canh khổ qua nhồi thịt, trứng luộc, sữa chua

Nếu thường xuyên lặp lại thực đơn trên thì vẫn có thể có nguy cơ mắc bệnh về dinh dưỡng vì trong các loại thực phẩm này chưa cung cấp đầy đủ và đa dạng các chất dinh dưỡng. Vì vậy, cần thường xuyên thay đổi thực đơn phù hợp để đảm bảo chất dinh dưỡng và tránh nhàm chán món ăn.

C. Hoạt động ứng dụng bài 7 Khoa học lớp 4 VNEN

1. Viết vào vở 5 việc cần thực hiện ở nhà để phòng bệnh dinh dưỡng theo gợi ý như cam kết sau:

BẢN CAM KẾT

Đề phòng bệnh về dinh dưỡng cần thiết:

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

Đáp án và hướng dẫn giải

BẢN CAM KẾT

Đề phòng bệnh về dinh dưỡng cần thiết:

1. Ăn uống đa dạng các loại thức ăn, đồ uống, nhất là nhiều rau xanh, quả chín

2. Bổ sung thêm các loại thức ăn có chứa i-ốt

3. Thường xuyên theo dõi chiều cao, cân nặng, khám sức khỏe

4. Hạn chế ăn những thức ăn cung cấp nhiều năng lượng

5. Thường xuyên vận động cơ thể, không nên ngồi nhiều.