

Nội dung bài viết

1. [Giải SGK Tự nhiên và Xã hội lớp 1 Bài 8: Ăn, uống hàng ngày](#)

Giải SGK Tự nhiên và Xã hội lớp 1 Bài 8: Ăn, uống hàng ngày

Hoạt động 1:

Hoạt động liên hệ thực tế và trả lời : Hằng ngày, bạn ăn, uống những gì?



Phương pháp giải:

Quan sát bức tranh và nhớ lại hằng ngày chúng ta ăn, uống những gì? Các em thấy các thực phẩm trong bức tranh có quen thuộc không? Các em đã được ăn những món ăn nào mà làm từ thực phẩm ấy nhỉ?

Lời giải chi tiết:

- Hằng ngày, chúng ta ăn rất nhiều thực phẩm, đồ ăn bổ dưỡng như: thịt gà, thịt lợn, cá, trứng, tôm, bánh mì, cơm.....
- Chúng ta uống sữa, nước tinh khiết, nước ngọt....

Hoạt động 2:

Hoạt động quan sát và trả lời: Tại sao chúng ta phải ăn, uống hằng ngày?

**Phương pháp giải:**

Quan sát bức tranh và suy nghĩ tại sao chúng ta phải ăn, uống hàng ngày. Khi ăn uống đầy đủ, các em sẽ cảm thấy như thế nào? Em quan sát các bức tranh để thấy các bạn được làm những hành động gì nhé.

Lời giải chi tiết:

Chúng ta phải ăn, uống hàng ngày vì:

- Chúng ta được lớn lên hàng ngày.
- Chúng ta có sức khỏe tốt để học tập và chơi những môn thể thao.

Hoạt động 3:**Trò chơi và học tập: Trò chơi “Đi chợ giúp mẹ”**

Con nhớ lại các món ăn và thực phẩm mà hàng ngày con được ăn và thấy bố mẹ của chúng ta mua nhé. Chúng ta cùng nhau chọn những thực phẩm đó nào!

Kiến thức cần nhớ:

Chúng ta cần ăn uống hàng ngày để cơ thể chúng ta được khỏe mạnh. Khi có sức khỏe tốt chúng ta sẽ học tập tốt và được vui chơi. Hàng ngày, ở nhà chúng ta nên ăn uống đầy đủ ba bữa một ngày: bữa sáng, bữa trưa, bữa tối. Chúng ta nên ăn uống đầy đủ chất và đi đều đặn để mau lớn.