

Tuần 10, tiết 10

BÀI 4. THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (T2)

3. Chế độ ăn uống khoa học

3.1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý

- Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý phải có sự phối hợp đủ 4 nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của cơ thể.

- Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý nên có đầy đủ các loại món ăn chính, gồm: món canh, món xào hoặc luộc, món mặn

3.2. Phân chia bữa ăn trong ngày

- Ăn đúng bữa: Mỗi ngày cần ăn 3 bữa chính: Bữa sáng; bữa trưa; bữa tối.

- Ăn đúng cách: Tập trung, nhai kỹ và cảm nhận hương vị món ăn, tạo bầu không khí thân mật, vui vẻ.

*** Dẫn dò:**

- Học bài
- Xem SGK trước phần 4/ trang 28,29,30
- Đọc phần “ Thế giới quanh em “ trang 31,32/ SGK