**Tuần 9 + 10**

**Môn: Công Nghệ 6**

**NÔI DUNG BÀI GHI**

**TUẦN 9**

**BÀI 4 THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG ( TIẾT 2 )**

**3 Chế độ ăn uống khoa học**

**3.1 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí**

Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí 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.

**3.2 Phân chia số bữa ăn hợp lí**

- Ba bữa chính: sáng, trưa, tối và có thể thêm bữa phụ.

- Ngoài ra chúng ta cần ăn uống đúng giờ, đúng bữa và đúng mức để đảm bảo cho sức khỏe hoạt động và làm việc

**TUẦN 10**

**KIỂM TRA GIỮA KÌ 1**

**Dặn dò:**

- HS ghi bài vào tập

-Ôn lại chương 1 để làm bài kiểm tra giữa kì 1

-Đọc trước phần còn lại của bài 4