**Tuần 10: ( 8/11 đến 12/11 )**

**BÀI 4 : THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (tt)**

**3. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG KHOA HỌC.**

**1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.**

Chế độ ăn uống khoa học cần có bữa ăn dinh dưỡng hợp lí. Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có **đủ các nhóm thực phẩm** chính với **tỉ lệ thích hợp** và **đủ các loại món ăn chính** ( cơm, canh, mặn, xào hoặc luộc )

**2. Phân chia số bữa ăn hợp lí.**

Ăn đúng bữa, đúng cách để giúp cơ thể tiêu hóa thức ăn dễ dàng.