**SOẠN GIÁO ÁN**

**MÔN: KPKH**

**ĐỀ TÀI:phân biệt lợi ích các nhóm thựcphẩm**

**đối với sức khỏe con người**

**Ngày dạy: Ngày : 16/10/2020**

**Người dạy: Nguyễn Thị Cúc**

**I.**  **MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

**1. Kiến thức**

- Trẻ phân biệt được 4 nhóm thực phẩm

- Trẻ biết ích lợi của 4 nhóm thực phẩm đối với sức khỏe con người

**2. Kỹ năng**

- Rèn luyện khả năng ghi nhớ có chủ đích, kỹ năng so sánh, phân biệt

- Làm giàu vốn hiểu biết cho trẻ

**3. Thái độ**

      - Trẻ có thái độ đúng trong ăn uống: phải ăn đầy đủ 4 nhóm thực phẩm mới có một cơ thể khỏe mạnh và trí tuệ mới phát triển tốt được

**II. CHUẨN BỊ**

- Lô tô 4 nhóm thực phẩm, tranh dinh dưỡng. Một số đồ dùng…

     -  Câu đố về: *“Quả dưa hấu”*

- Hệ thống câu hỏi

**III. HƯỚNG DẪN**

***\* HĐ 1****:****Ổn định tổ chức, gây hứng thú cho trẻ và giới thiệu bài***

- Cô đưa câu đố:

*Nghe vẻ nghe ve*

*Nghe vè quả gì?*

*“Quả gì ruột đỏ*

*Lay láy hạt đen*

*Mời bé nếm xem*

*Ngọt ơi là ngọt*

*Quả gì? Là quả gì?*

*(Quả dưa hấu)*

*Nghe vẻ nghe ve*

*Nghe vè hạt gì?*

*Hạt nó nuôi người*

*Chín vàng nơi nơi*

*Dân làng đi gặt*

*Hạt gì? Là hạt gì?*

*(Hạt lúa)*

- Trò chuyện về quả dưa hấu và các loại quả và các loại

thực phẩm hàng ngày…trò chuyện về chủ đề

“Tôi cần gì để lớn lên khỏe mạnh”.

+ Cô vừa đố các con về quả gì? Hạt gì? ( Qủa dưa hấu

,Hạt lúa xay ra thành hạt gạo).

+ Trong cuộc sống hàng ngày, quả dưa hấu và hạt gạo thì

dùng để làm gì nhỉ? ( để ăn – làm thực phẩm cho con người).

- À đúng rồi! Chúng là những loại lương thực, thực phẩm

mà chúng ta ăn hằng ngày đấy. Hằng ngày chúng ta phải ăn,

uống đầy đủ chất dinh dưỡng để duy trì sự sống cho cơ thể,

giúp cơ thể phát triển và khỏe mạnh. Vậy để biết được ăn

như thế nào cho đảm bảo đủ chất, hợp vệ sinh, bây giờ cô

cùng các con sẽ trò chuyện về các loại thực phẩm nhé!

***\*HĐ 2****:****Tìm hiểu lợi ích của 4 nhóm thực phẩm***

Tìm hiểu về 4 nhóm thực phẩm

**\* Nhóm vitamin và muối khoáng:**

- Cho trẻ xem hình ảnh một số loại rau, quả

+ Các con vừa được xem những thực phẩm gì? + Các loại rau, củ, quả

+ Các loại rau, củ, quả này có thể chế biến thành

những món gì? +xào , nấu, luộc…

+ Ăn các loại rau củ quả này cung cấp chất gì cho

cơ thể? +vitamin và muối khoáng

+ Các chất này có lợi ích gì đối với cơ thể ? + Giúp cơ thể khỏe mạnh

- Củng cố: Đây là những thực phẩm thuộc nhóm

vitamin và muối khoáng, ăn các thực phẩm này

cung cấp vitamin và muối khoáng cho cơ thể, giúp

da chúng ta đẹp, mắt sáng. Các thực phẩm này có thể

được chế biến thành nhiều món: luộc, xào, nấu canh...

- Mở rộng: Ngoài những thực phẩm trên còn có nhiều

loại rau củ quả thuộc nhóm vitamin và muối khoáng

như: Rau ngót, rau dền, quả cà chua, quả bưởi... các

con phải ăn đa dạng các loại thức ăn của nhóm này để

cung cấp vitamin và muối khoáng giúp cơ thể khỏe

mạnh nhé.

**\* Nhóm chất đạm**:

- Nhóm chất đạm là những thực phẩm gì? +Thịt, cá, trứng, tôm

- Cho trẻ quan sát nhóm chất đạm

+ Các con vừa được xem những thực phẩm gì? +Thịt, cá, trứng, tôm

+ Các loại thực phẩm như thịt, cá, trứng, tôm có

thể chế biến thành những món gì? + luộc, xào, nấu canh,

nướng, hấp, kho…

+ Ăn các thực phẩm như thịt, cá, trứng, tôm cung

cấp chất gì cho cơ thể? +Chất đạm

- Củng cố: Đây là những thực phẩm thuộc nhóm

chất đạm, ăn các thực phẩm này cung cấp chất đạm

cho cơ thể, giúp cơ thể lớn lên. Các thực phẩm này

được chế biến thành nhiều món: luộc, xào, nấu canh,

nướng, hấp, kho...

- Mở rộng: Ngoài những thực phẩm trên, nhóm chất

đạm còn có các thực phẩm:Thịt bò, thịt gà...Chúng ta

phải ăn đa dạng các thực phẩm này để cơ thể phát

triển khỏe mạnh.

**\* Nhóm bột đường:**

- Cô có những thực phẩm gì đây? - Gạo, khoai…

- Gạo, khoai có thể chế biến thành những món gì?

- Trước khi ăn phải làm như thế nào? - Cơm, xôi, khoai . luộc, khoai rán...

- Ăn những thức ăn này cung cấp chất gì cho cơ thể? - chất bột đường

- Củng cố: Đây là những thực phẩm thuộc nhóm bột

đường, ăn những thực phẩm này cung cấp năng lượng

cho cơ thể. Các thực phẩm này có thể chế biến được

nhiều món: Cơm, xôi, khoai luộc, khoai rán... Các con

phải ăn đa dạng các loại thức ăn của nhóm này để cung

cấp chất bột đường cho cơ thể.

**\* Nhóm chất béo:**

- Cô có những thực phẩm gì đây? - Mỡ, dầu ăn

- Mỡ, dầu ăn để làm gì? - Ăn

- Ăn những loại thực phẩm cung cấp chất gì cho cơ thể? -cung cấp chất béo

- Củng cố: Đây là những thực phẩm cung cấp năng lượng

cho cơ thể hoạt động và giúp cơ thể hấp thụ vitamin .

Ăn các thực phảm này cung cấp chất béo cho cơ thể. Đây là

nhóm thực phẩm không nên ăn nhiều, gây bệnh béo phì.

- Khi ăn các thực phẩm thuộc các nhóm chúng ta phải làm gì? + rửa sạch rồi nấu chín

- Trước khi ăn các loại thực phẩm các con cần chọn thực phẩm

tươi ngon, không bị thối hỏng, héo úa, ôi thiu, sau đó sơ chế các

loại thự phẩm, rửa sạch rồi nấu chín để đảm bảo dinh dưỡng

và vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Cho trẻ quan sát hình ảnh một số món ăn đã được chế biến.

***\*HĐ 3: Trò chơi:* \*Trò chơi: Thi ai chọn giỏi**

- Cho trẻ lấy rổ đồ chơi để ra trước mặt

- Cách chơi: Trong rổ có rất nhiều lô tô các loại thực phẩm,

khi cô nói “tìm nhóm, tìm nhóm” các con sẽ nói “Nhóm gì,

nhóm gì”, cô nói tìm cho cô nhóm thực phẩm gì thì các con

sẽ lựa chọn thực phẩm của nhóm đó giơ lên và nói tên

nhóm thực phẩm đó.

- Cho trẻ chơi, động viên khuyến khích, sửa sai cho trẻ

- Nhận xét quá trình chơi

**\* Trò chơi: Người đầu bếp giỏi**

- Cách chơi: Cô đã chuẩn bị rất nhiều hình ảnh rời cách

chế biến các món ăn gần gũi với các con, các con hãy xếp

các hình ảnh cho đúng với quy trình chế biến các món ăn

đó nhé (Nấu cơm, rán trứng, thịt kho, rau luộc) thời gian

là một bản nhạc

- Cho trẻ chơi theo 3 nhóm, cô động viên khuyến khích trẻ chơi