**PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO QUẬN GÒ VẤP**

**TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN QUỐC TOẢN**

**KHỐI BỐN**

Thứ ba, ngày 30 tháng 11 năm 2021

**KẾ HOẠCH ÔN BÀI MÔN KHOA HỌC TUẦN 11**

Bài: **Ôn tập**

**I/- MỤC TIÊU:**

+***Kiến thức***: Ôn các bài:

- Tại sao cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn?

- Tại sao cần ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật?

***+Kĩ năng:***

- Giải thích được lí do cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn.

-Nói được tên nhóm thức ăn cần ăn đủ, ăn vừa phải, ăn có mức độ, ăn ít và ăn hạn chế.

***+Thái độ:***

- Giáo dục HS luôn có ý thức ăn uống đủ chất dinh dưỡng , đảm bảo tốt về sức khỏe .

**II/- CHUẨN BỊ:** Sách khoa học lớp 4, tập tin trình chiếu.

**III/- CÁC HOẠT ĐỘNG:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nội dung** | **Học sinh thực hiện** |
| **1/.Gợi mở:** (2’) ***Sức khỏe là vàng***. Để có sức khỏe tốt, ngoài việc chăm chỉ tập thể dục, vận động cơ thể thì dinh dưỡng là yếu tố quyết định để đem đến cho ta một cơ thể khỏe mạnh. Vậy, ta phải ăn uống như thế nào để cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể, phòng tránh các bệnh vì ăn uống không đúng cách. |  |
| **2/.Bài mới:** (15’) |  |
| **1/-** Chọncâu trả lời đúng nhất: **Tại sao chúng ta nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn.**  a) Vì không có một thức ăn nào có thể cung cấp đầy đủ các chất cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể.  b) Thay đổi món ăn để tạo cảm giác ngon miệng và cung cấp đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.  c) a và b đúng. | + Hs suy nghĩ và chọn câu trả lời đúng nhất.  - Chọn câu **c) a và b đúng** |
| **2/-** Điền vào chỗ chấm: **Nhóm thức ăn nào cần ăn đủ, ăn vừa phải hoặc ăn có mức độ?**  Trả lời:  - Nhóm thức ăn cần ăn đủ: ………………...  ………………………………………………  - Nhóm thức ăn cần ăn vừa phải: ……… ………………………………………………  - Nhóm thức ăn cần ăn có mức độ:  ……………………………………………… | + Hs mở sách xem tháp dinh dưỡng và trả lời.  - Nhóm thức ăn cần ăn đủ: **Lương thực, rau quả chín.**  - Nhóm thức ăn cần ăn vừa phải: **Thịt, cá và thủy sản khác, đậu phụ.**  - Nhóm thức ăn cần ăn có mức độ: **Dầu, mỡ, vừng, lạc.** |
| **3/-** Điền vào chỗ chấm: **Thức ăn nào nên ăn ít hoặc ăn hạn chế?**  Trả lời:  + Nhóm thức ăn cần ăn ít: ………………….  + Nhóm thức ăn cần ăn hạn chế: …………... | + Hs xem tháp dinh dưỡng và trả lời.  + Nhóm thức ăn cần ăn ít: **Đường**.  + Nhóm thức ăn cần ăn hạn chế: **Muối**. |
| **4/- Tại sao không nên chỉ ăn đạm động vật hoặc chỉ ăn đạm thực vật?**  a.Vì chợ không có đủ để bán.  b.Không đủ chất dinh dưỡng cho hoạt động sống của cơ thể.  c.Mỗi loại đạm chứa những chất bổ dưỡng khác nhau.  d.Câu b và c đúng. | + Hs suy nghĩ và chọn câu trả lời đúng nhất.  - Chọn **d.Câu b và c đúng.** |
| **5/- Tại sao chúng ta nên ăn cá trong các bữa ăn?**  Trả lời:  ……………………………………………….  ……………………………………………….  ……………………………………………….  ………………………………………………. | + Hs mở sách xem bài 8 trang 18 và trả lời.  Trả lời:  *Chúng ta nên ăn nhiều cá vì cá là loại thức ăn dễ tiêu, trong chất béo của cá có loại chất béo giúp phòng chống bệnh xơ vữa động mạch.* |

**III/- CỦNG CỐ - HƯỚNG DẪN HỌC Ở NHÀ: (3’)**

+ Tiết học sau: Xem bài 20,21, chương “Vật chất và Năng lượng”

- Nước có những tính chất gì? Ba thể của nước, ở trang 42, 44 sách Khoa học.

+ Chuẩn bị: Đọc bài học xem nước có những đặc điểm gì? Vì sao nước có 3 thể.