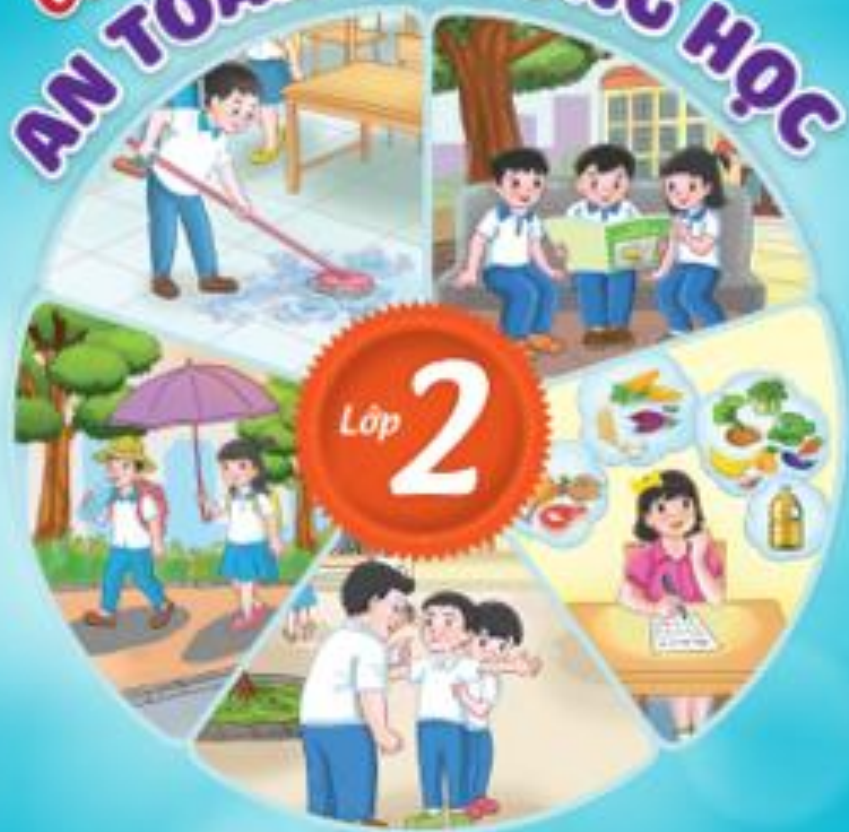




VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

PHẠM VIỆT CƯỜNG (Chủ biên) – VŨ THỊ LAN ANH – NGUYỄN THUY VÂN HƯƠNG  
NGUYỄN ĐẠNH KHOA – NGUYỄN THỤY QUỲNH – NGUYỄN THỊ PHƯƠNG TRINH

# Giáo dục AN TOÀN TRƯỜNG HỌC



Lớp 2

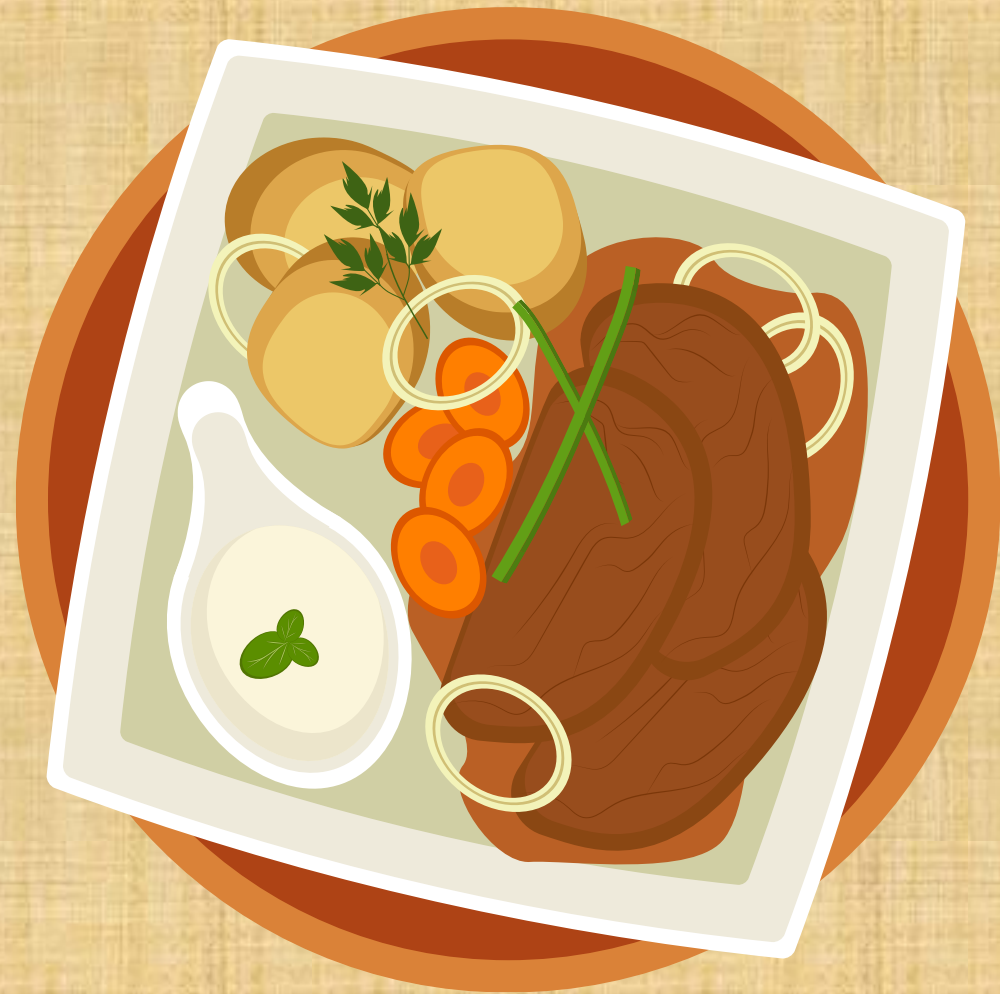


NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



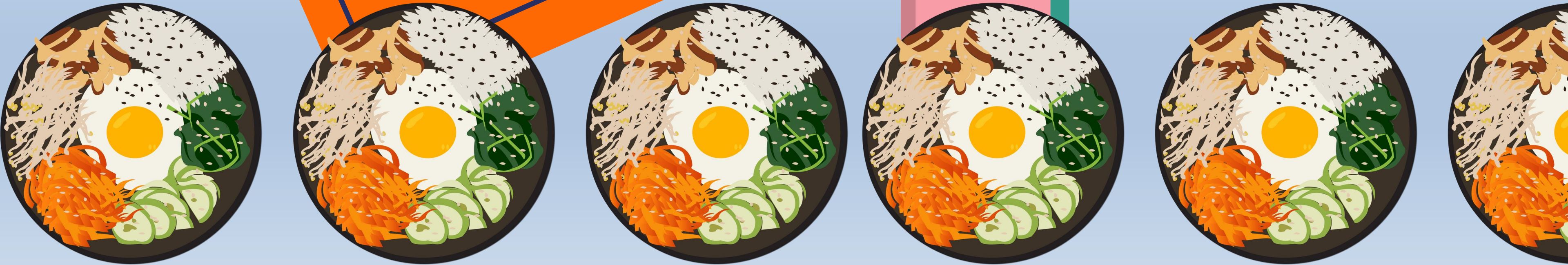
3

# KIẾN THỨC VỀ THỰC ĐƠN TỐT CHO SỨC KHỎE



menu

# TIẾT 6





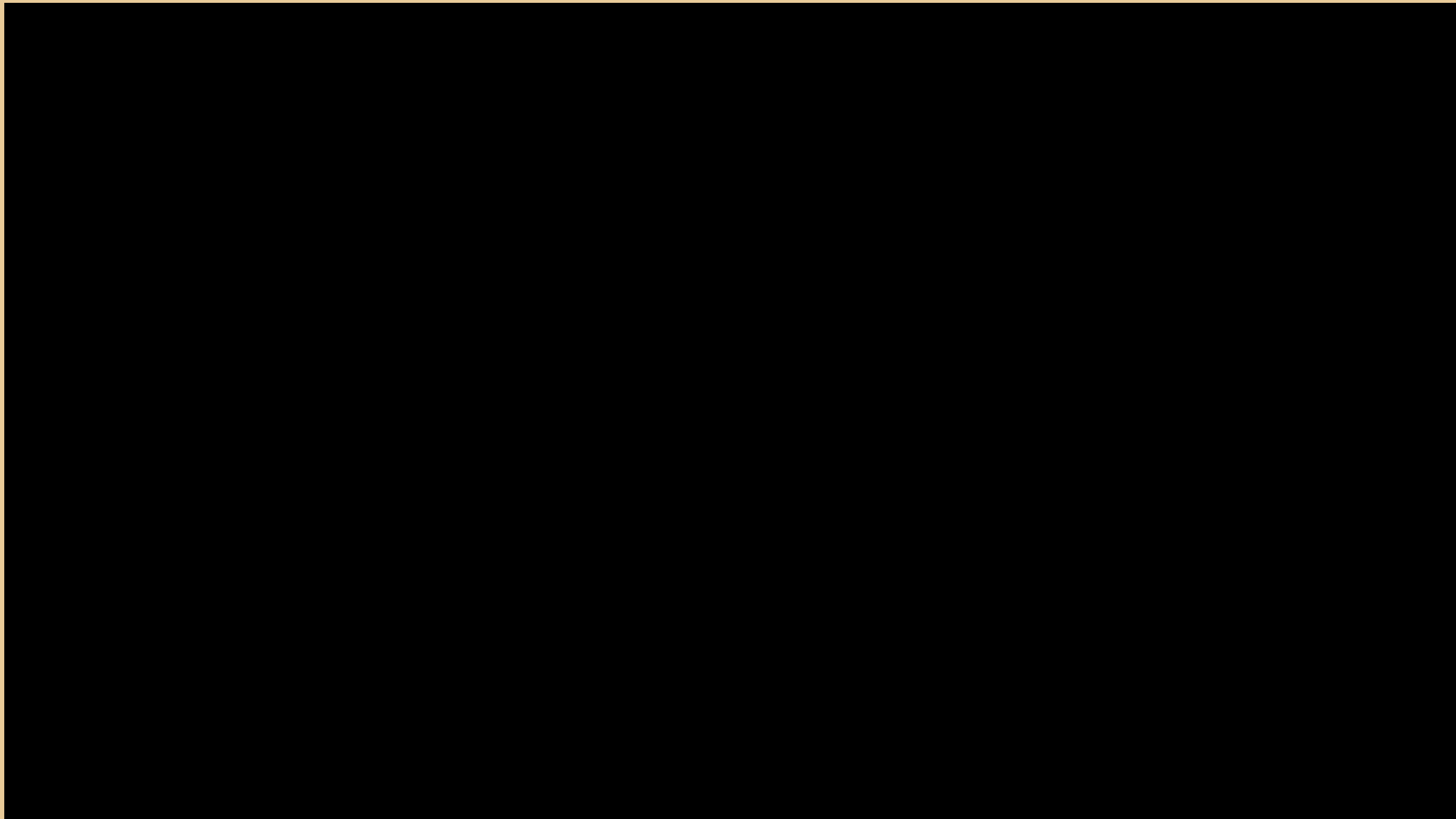
VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM



# ÔN TẬP BÀI CŨ

# Chúng ta đã học được cách ăn uống khoa học rồi đúng không nào?



Trường hợp nếu lỡ có bạn nào hơi thừa cân hoặc bạn của mình thừa cân thì cũng đừng buồn và tiêu cực nhé.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM



# chào BỮA TỐI

VTC  
14 HD



**Loại thức ăn nào không nên ăn quá nhiều, sẽ gây ảnh hưởng đến sức khỏe.**

**A - Cơm trắng**

**B - Rau muống**

**✓ C - Thức ăn chiên rán, dầu mỡ**





# Vitamin và khoáng chất sẽ có nhiều trong loại thực phẩm nào?

A - Canh chua cá lóc

B - Thịt kho trứng

✓ C - Các loại rau và trái cây



**Trẻ em muốn khỏe mạnh, đủ dưỡng chất sẽ phải ăn uống như thế nào?**

**A - Chỉ ăn thịt, cá, tôm, cua và uống sữa bò.**

**B - Chỉ ăn rau củ quả với cơm trắng.**

**✓ C - Ăn cả cơm, rau, thịt, cá, uống sữa.**

**Những người béo phì muốn giảm cân sẽ cần phải ăn nhiều loại thực phẩm nào?**

- A - Bánh ngọt, Socola, kẹo**
- ✓ B - Các loại trái cây ít ngọt**
- C - Mì tôm, bim bim**

**Chất đạm sẽ có nhiều trong những nhóm thực phẩm nào?**

- A - Thịt bò, hải sản.**
- B - Đậu hũ, thịt heo**
- C - Dưa leo, cá**



**Ăn món gì nhiều sẽ cung cấp chất xơ, tốt cho đường tiêu hóa?**

**A - Cơm chiên dương châu.**

**B - Các loại rau củ quả**

**C - Lẩu thái**



**Loại nước uống nào không thể uống mỗi ngày vì hại cho sức khỏe?**

- A - Nước ngọt có gas**
- B - Trà sữa**
- ✓ C - Cả A và B đều đúng.**

**Gia vị nào chúng ta không thể ăn quá nhiều, nếu không sẽ vô cùng hại sức khỏe.**

**A - Muối**

**B - Đường**

**✓ C - Cả A và B đều đúng**





# Những người béo phì muốn giảm cân sẽ cần phải ăn nhiều loại thực phẩm nào?

A - Gà rán và Nước ngọt có gas.

✓ B - Các loại rau củ quả nhiều chất xơ

C - Cơm gà xối mỡ.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# ĐÁNH GIÁ - PHÁT TRIỂN



# MỨC ĐỘ HOÀN THÀNH CÁC NỘI DUNG HỌC TẬP THEO CHỦ ĐỀ






**TỐT**



**ĐẠT**



**CẦN CỐ GẮNG**

NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ	EM TỰ ĐÁNH GIÁ
Kể được các món ăn giúp cơ thể khỏe mạnh.	
Xây dựng được bữa ăn đơn giản cho bản thân	
Thực hiện được việc ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng đảm bảo sức khỏe.	



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM



# Ý KIẾN ĐÁNH GIÁ CỦA THẦY CÔ VÀ GIA ĐÌNH



CHÚC MỪNG CÁC EM ĐÃ  
HOÀN TẤT CHỦ ĐỀ  
KIẾN THỨC VỀ THỰC ĐƠN TỐT CHO  
SỨC KHỎE

