|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1**  *Nhiệm vụ:* Quan sát tháp dinh dưỡng cân đối trong sách giáo khoa (hoặc giáo viên cung cấp) thảo luận trả lời các các câu hỏi sau, ghi vào phiếu cá nhân:  *(1) Chỉ ra các loại thức ăn nên ăn hạn chế, ăn ít, ăn có mức độ, ăn vừa phải, và ăn đủ?*  *(2) Đổi lượng chất cung cấp trong tháp dinh dưỡng ra đơn vị gam và tính khối lượng trung bình mỗi loại theo tháp dinh dưỡng trong 1 ngày. Tính trung bình 1 tháng có 30 ngày. (các trường hợp chia bị dư thì có thể làm tròn lên nếu dư nhiều hơn 1 nửa số chia hoặc xuống nếu dư ít hơn 1 nửa số chia).*  *(3) Thực hiện cân thử từng loại thực phẩm theo khối lượng tính ở (2) theo từng loại trong tháp dinh dưỡng để quy đổi sang các đơn vị như thìa, bát hoặc thứ gì em hình dung ra được lượng nhiều ít.*  *(4) Mỗi học sinh liệt kê thức ăn và số lượng trong 1 ngày thường ngày và so sánh với lượng tính được ở (3) và rút ra kết luận thực đơn 1 ngày của mình đã cân đối chưa, cần điều chỉnh gì?*  Ghi câu trả lời:  (1) Các loại thức ăn  - Nên ăn hạn chế: ………….  - Nên ăn ít: ………….  - Nên ăn có mức độ: ………….  - Nên ăn vừa phải: ………….  - Nên ăn đủ: ………….  (2), (3), (4)   | **Loại thức ăn** | **(2) Lượng trung bình 1 ngày (gam)** | **(3) Quy đổi sang thìa, bát,...** | **(4) Thức ăn 1 ngày thường của em** | **So sánh với lượng trung bình ở cột (3)** | | --- | --- | --- | --- | --- | | Muối |  |  |  |  | | Đường |  |  |  |  | | Dầu mỡ, vừng lạc |  |  |  |  | | Thịt |  |  |  |  | | Cá, thủy sản |  |  |  |  | | Đậu phụ |  |  |  |  | | Quả chín |  |  |  |  | | Rau |  |  |  |  |   Tự nhận xét, đề xuất điều chỉnh thực đơn của mình:................................................... |