Ngày soạn:

# BÀI 32: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HOÁ Ở NGƯỜI.

**(Thời gian thực hiện: 4 tiết)**

* 1. **Mục tiêu**

## Năng lực

## Năng lực chung

* Tự chủ và tự học: Chủ động, tích cực tìm hiểu về dinh dưỡng và tiêu hoá ở người.
* Giao tiếp và hợp tác: Sử dụng ngôn ngữ khoa học để phát biểu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng, cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá, quá trình tiêu hoá ở người, một số bệnh về đường tiêu hoá, chế độ dinh dưỡng ở người, an toàn vệ sinh thực phẩm. Hoạt động nhóm một cách hiệu quả theo đúng yêu cầu của GV, đảm bảo các thành viên trong nhóm đều được tham gia và trình bày ý kiến.
* Giải quyết vấn để và sáng tạo: Thảo luận với các thành viên trong nhóm nhằm giải quyết các vấn đề trong bài học để hoàn thành nhiệm vụ học tập.

*B.  Năng lực khoa học tự nhiên*

- Nhận thức khoa học tự nhiên: Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng và mỗi quan hệ giữa tiêu hoá, dinh dưỡng. Trình bày được chức năng của hệ tiêu hoá; kể tên được các cơ quan cùa hệ tiêu hoá, nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng cùa cả hệ tiêu hoá. Trình bày được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi; nêu được nguyên tắc lập khẩu phán ăn cho con người; thực hành xây dựng chê’ độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

-Tìm hiểu tự nhiên: Nêu được một số bệnh vé đường tiêu hoá và cách phòng chống các bệnh đó; vận dụng đè' phòng chống cácbệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình. Trình bày được một số vấn đé vé an toàn thực phẩm.

- Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học: Vận dụng được hiểu biết vé an toàn vệ sinh thực phẩm để đé xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn cho bản thân và gia đình; đọc và hiểu được ý nghĩa cùa các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phấm đó một cách phù hợp. Thực hiện được dự án điểu tra vé vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương; dự án điéu tra một số bệnh

***2. Phẩm chất***

 Tham gia tích cực hoạt động nhóm phù hợp với khả năng của bản thân.

Cẩn thận, trung thực và thực hiện các yêu cầu trong bài học.

Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá về dinh dưỡng và tiêu hoá ở người.

* 1. **Thiết bị dạy học và học liệu**

- Tranh ảnh giới thiệu về dinh dưỡng và tiêu hoá ở người.

- Máy chiếu, laptop

- Giấy A3, bút dạ nhiều màu

- Phiếu học tập

* 1. **Tiến trình dạy học**
1. ***Khởi động***

***Hoạt động 1: chơi trò chơi “Thử tài lí giải khoa học” (5phút)***

* 1. Mục tiêu: GV đặt vấn đề nhằm khơi gợi hứng thú tìm hiểu khoa học cho HS.
	2. Nội dung: HS tập trung trả lời câu hỏi của GV đưa ra.
	3. Sản phẩm: Câu trả lời của HS.
	4. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của học sinh |
| ***- Thông báo luật chơi:*** GV sẽ đưa ra câu hỏi khoa học. Các nhóm HS thay nhau thử sức trả lời vào PHT. Mỗi câu trả lời được điểm cộng. |  - HS lắng nghe luật chơi. |
| ***- Giao nhiệm vụ:*** GV đưa ra vấn đề để HS lí giải: *Cơ thể cần thường xuyên lấy các chất dinh dưỡng từ nguồn thức ăn để duy trì sự sống và phát triển. Tuy nhiên, thức ăn hầu hết có kích thước lớn nên các tế bào của cơ thể không thể hấp thụ được. Quá trình nào đã giúp cơ thế giải quyết vấn đề này và quá trình đó diễn ra như thế nào?* |  - HS lắng nghe nhiệm vụ. |
| ***- Hướng dẫn học sinh thực hiện******nhiệm vụ:*** GV yêu cầu các nhóm HS thảo luận ghi vào PHT. | ***-*** HS ghi nội dung thảo luận vào PHT. |
| ***- Thu phiếu học tập của các nhóm:*** GV yêu cầu lớp trưởng thu lại kết quả thảo luận của tất cả các nhóm. |  - Các nhóm nộp sản phẩm. |
| ***- Chốt lại và đặt vấn đề vào bài:*** Để có đáp án chính xác, chúng ta cùng học bài 32. Giới thiệu bài học. |  - HS chuẩn bị đi vào bài học mới. |

## Hình hành kiến thức mới

***Tiết 1: Hoạt động 1:* Khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng (10 phút)**

Mục tiêu: Tim hiểu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng

* 1. Nội dung: Từ việc ôn tập các kiến thức đã học và nội dung mục I trong SGK, GV hướng dẫn HS rút ra khái niệm. Qua đó, HS phát biểu được khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng.
	2. Sản phẩm: Câu trả lời của HS
	3. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của học sinh |
| ***- Giao nhiệm vụ:*** GV yêu cầu HS đọc thông tin mục I/SGK kết hợp các kiến thức đã biết để trả lời câu hỏi trong SGK. | - Nhận nhiệm vụ |

|  |  |
| --- | --- |
| ***- Hướng dẫn học sinh thực hiện nhiệm vụ:***1. Nghiên cứu thông tin, em hãy trả lời câu hỏi sau:

Nêu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng?  | - Thực hiện nhiệm vụ- Chất dinh dưỡng là các chất có trong thức ăn mà cơ thể sử dụng làm nguyên liệu cấu tạo cơ thể và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.- Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng để duy trì sự sống của cơ thể. |
| ***- Báo cáo kết quả:***- Yêu cầu HS trả lời kết quả, nhận xét, bổ sung.- GV nhận xét bổ sung. | * Nhóm được chọn trình bày kết quả
* Nhóm khác nhận xét
 |
| ***- Tổng kết (nội dung ghi bảng)***- Chất dinh dưỡng là các chất có trong thức ăn mà cơ thể sử dụng làm nguyên liệu cấu tạo cơ thể và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.- Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng để duy trì sự sống của cơ thể. |  - HS chốt lại vấn đề. |

 **Hoạt động 2:** Tìm hiểu **cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá. (15 phút)**

1. Mục tiêu: Tìm hiểu cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá.

Nội dung: Từ việc quan sát Hình 32.1 trong SGK, GV hướng dẫn HS tìm hiểucấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá

Sản phẩm: Câu trả lời của HS.

- Hệ tiêu hoá bao gồm miệng, hầu, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột giả, hậu môn và các tuyến tiêu hoá như tuyến nước bọt, tuyến tuy, gan và túi mật.

- Hệ tiêu hoá chức năng biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể hấp thụ được và loại chất thải ra khỏi cơ thể

1. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của học sinh |
| ***- Giao nhiệm vụ***: GV yêu cầu HS quan sát hình 32.1. trong SGK, nêu tên các bộ phận trong hệ tiêu hoá.+ GV yêu cầu HS tìm hiểu vị trí các bộ phận của hệ tiêu hoá, mối liên quan giữa các bộ phận và chức năng của hệ tiêu hoá.+ GV cho học sinh thảo luận nhóm để trả lời các câu hỏi trong SGK. | - Nhận nhiệm vụ |
| ***- Hướng dẫn học sinh thực hiện nhiệm vụ:***Quan sát Hình 32.1 và dựa vào kiến thức đã học đê’ thực hiện các yêu cầu sau:1. Nêu tên các cơ quan của hệ tiêu hoá tương ứng với những vị trí được đánh số trong hình.
2. Xác định tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua.
 | 1.1-Tuyến nước bọt. 2-hầu, 3-thực quản, 4-dạ dày, 5-tuyến tuỵ, 6- ruột non, 7-ruột giả, 8-hậu môn, 9 – túi mật. 10-gan, 11-miệng.2. Tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua: tuyến nước bọt, túi mật, gan. |
| ***- Báo cáo kết quả:***- Yêu cầu HS trả lời kết quả, nhận xét, bổ sung.- GV nhận xét bổ sung. | * Nhóm được chọn trình bày kết quả

Nhóm khác nhận xét |
| ***- Tổng kết (nội dung ghi bảng)***Qua hoạt động 2, GV hướng dẫn HS rút ra kiến thức trọng tâm như Sgk.- Hệ tiêu hoá bao gồm miệng, hầu, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột giả, hậu môn và các tuyến tiêu hoá như tuyến nước bọt, tuyến tuy, gan và túi mật.- Hệ tiêu hoá chức năng biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể hấp thụ được và loại chất thải ra khỏi cơ thể. | - HS chốt lại vấn đề vào vở học. |

 **Hoạt động 3: Tìm hiểu quá trình tiêu hoá ỏ’ người. (20 phút)**

Mục tiêu: Tìm hiểu quá trình tiêu hoá ỏ’ người.

Nội dung: Từ việc đọc thông tin trong SGK, HS nêu được quá trình tiêu hoá ỏ’ người.

Sản phẩm: Câu trả lời của HS.

1. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của học sinh |
| ***- Giao nhiệm vụ:*** GV sử dụng phương pháp hỏi - đáp nêu vấn đề để hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK. | - Nhận nhiệm vụ |
| ***- Hướng dẫn học sinh thực hiện nhiệm vụ:***1. Thảo luận vế sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hoá.
2. Nêu mối quan hệ giữa tiêu hoá và dinh dưỡng.
 | * + 1. Sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hoá:

- Trong khoang miệng diễn ra quá trình tiêu hoá cơ học và hoá học của thức ăn. Răng cửa có hình dạng giống như chiếc xẻng, dùng để cắn thức ăn, chia nhỏ thức ăn trước khi đưa vào miệng. Răng nanh sắc nhọn dùng để xé thức ăn. Răng hàm nhỏ và răng hàm lớn có những rảnh nhỏ và chắc khoẻ dùng để nhai và nghiền nát thức ăn.- Dạ dày có lớp cơ rất dày và khoẻ, sự phối hợp co bóp của các cơ của dạ dày đảo trộn thức ăn, giúp thức ăn nhuyễn và thấm đều dịch vị. Lớp niêm mạc dạ dạy có nhiều tuyến tiết dịch vị chứa hydrochloric acid, enzin lipase (có tác dụng rất yếu, phân giải một phần chất béo), enzim pepsin biến đổi một phần protein chuỗi dài thành protein chuỗi ngắn (gồm 3 đến 10 amino acid).- Những thành phần tham gia vào hoạt động tiêu hoá ở ruột non: dịch tuỵ, dịch ruột, dịch mật. Ở ruột non có các hoạt động tiêu hoá cơ học và hoá học, trong đó có hoạt động tiêu hoá hoá học là chủ yếu. Lớp niêm mạc ruột non có các nếp gấp, trên đó có nhiều lông ruột và vi lông ruột giúp diện tích bề mặt trong của ruột tăng lên 600 lần. so với diện tích mặt ngoài, giúp tăng khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng. Tiêu hoá ở ruột non là giai đoạn quan trọng nhất của toàn bộ quá trình tiêu hoá. 2. Quá trình tiêu hoá giúp biến đổi thức ăn thành chất dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể. |
| ***- Báo cáo kết quả:***- Yêu cầu HS trả lời kết quả, nhận xét, bổ sung.- GV nhận xét bổ sung. | * Nhóm được chọn trình bày kết quả

Nhóm khác nhận xét |
| ***- Tổng kết (nội dung ghi bảng)***Sau khi thảo luận các nội dung ở hoạt động 3, GVhướng dần HS rút ra kiến thức trọng tâm như gợi ý trong SGK.**a) Tiêu hoá ở khoang miệng:**- Nhờ hoạt động phối hợp của răng, lưỡi, các cơ môi và má cùng các tuyến nước bọt thực hiện các hoạt động tiết nước bọt, nhai, đảo trộn thức ăn, tạo viên thức ăn: làm mềm thức ăn, giúp thức ăn thấm nước bọt, tạo viên vừa để nuốt- Hoạt động của enzim amilaza trong hóa học: biến đổi một phần tinh bột (chín) trong thức ăn thành đường mantozo**b) Tiêu hoá ở dạ dày:**- Dạ dày là nơi nhận thức ăn từ thực quản x ăn xuống, tiếp tục của, tiếp tục quá trình tiêu hoá cơ học và hoá học. Hoạt động co bóp của dạ dày giúp thức ăn được nhuyễn và thấm đều dịch vị (chứa hydrochloric acid, enzyme lipase và enzyme pepsin). Enzyme pepsin giúp biển đổi một phần protein trong thức ăn.**c) Tiêu hoá ở ruột non:**- Hoạt động tiêu hoá chủ yếu ở ruột non là sự biến đổi hoá học của thức ăn dưới tác dụng của các enzim trong các dịch tiêu hoá (dịch mật, dịch tuỵ, dịch ruột).**d) Tiêu hoá ở ruột già và trực tràng:**- Phần lớn các chất dinh dưỡng đã được hấp thụ qua thành ruột non, thức ăn chuyển xuống ruột giả sẽ hấp thụ thêm một số chất dinh dưỡng, chủ yếu hấp thụ lại nước, cô đặc chất bã.  | - HS chốt lại vấn đề vào vở học. |

**Tiết 2: Hoạt động 4: Một số bệnh về đường tiêu hoá (30 phút)**

Mục tiêu: Tìm hiểu một số bệnh về đường tiêu hoá.

Nội dung: Từ việc đọc thông tin và quan sát các hình 32.2 – 32.3 trong SGK, HS nêu được hai bệnh phổ biến của hệ tiêu hoá.

 Sản phẩm: Câu trả lời của HS.

1. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của học sinh |
| ***- Giao nhiệm vụ:*** GV yêu cầu tìm hiểu nguyên nhân, triệu chứng, hậu quả của bệnh sâu răng và viêm loét dạ dạy – tá tràng thông qua việc quan sát kênh hình và kênh chữ trong mục III sgk. GV yêu cầu HS vận dụng những kiến thức vừa tìm hiểu được để đề xuất cách phòng chống bệnh tiêu hoá và bảo vệ hệ tiêu hoá.  | - Nhận nhiệm vụ |
| ***- Hướng dẫn học sinh thực hiện nhiệm vụ:***1. Quan sát Hình 32.2, thảo luận vế các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng.
2. Đề xuất một số biện pháp giúp phòng, chống sâu răng và các việc nên làm để hạn chế những ảnh hưởng tới sức khoẻ khi đã bị sâu răng.
3. Người bị viêm loét dạ dày - tá tràng nên và không nên sử dụng các loại thức ăn, đồ uống nào? Em hãy kể tên và giải thích.
 | * HS nêu được các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng.
* HS đề xuất một số biện pháp giúp phòng, chống sâu răng và các việc nên làm để hạn chế những ảnh hưởng tới sức khoẻ khi đã bị sâu răng.
* HS liệt kê được các loại thức ăn, đồ uống nên và không nên dùng.
 |
| ***- Báo cáo kết quả:***- Yêu cầu HS trả lời kết quả, nhận xét, bổ sung.- GV nhận xét bổ sung. | * Nhóm được chọn trình bày kết quả

Nhóm khác nhận xét |
| ***- Tổng kết (nội dung ghi bảng)***Sau khi thảo luận các nội dung ở hoạt động 4, GVhướng dần HS rút ra kiên thức trọng tâm như gợi ý trong SGK.**1. Sâu răng:**- Tình trạng tổn thương phần mô cứng của răng do vi khuẩn gây ra.- Hình thành các lỗ nhỏ trên răng, gây đau và khó chịu khi lỗ sâu ở răng lan rộng.- Cần vệ sinh răng miệng đúng cách để phòng sâu răng và hạn chế sự lan rộng của các lỗ sâu răng.**2. Viêm loét dạ dày – tá tràng:**- Bệnh do tổn thương viêm và loét lớp niêm mạc dạ dày C hoặc tá tràng.- Nguyên nhân chính gây bệnh là nhiễm vi khuẩn từ trong Viêm loét ở Helicobacter pylori.- Thói quen sử dụng đồ uống có cồn, ăn uống và sinh hoạt không điều độ cũng là yếu tố tăng nguy cơ bị bệnh.- Người bị bệnh có triệu chứng đau vùng bụng trên rốn, đẩy bụng, khó tiêu, buồn nôn, mất ngủ, ngủ không ngon giấc, ợ hơi, ợ chua, rối loạn tiêu hoá,...- Cần duy trì chế độ ăn uống hợp lí, nghỉ ngơi và sinh hoạt điều độ, giữ tinh thần thoải mái để phòng chống bệnh. | - HS chốt lại vấn đề vào vở học. |

**Tiết 3: Hoạt động 5: Tìm hiểu chê' độ dinh dưỡng ở người (20 phút)**

Mục tiêu: Tìm hiểu chê' độ dinh dưỡng ở người.

Nội dung: Từ việc đọc thông tin trong SGK, HS trình bày được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi; nêu được nguyên tắc lập khẩu phán ăn cho con người; thực hành xây dựng chê’ độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

Sản phẩm: Câu trả lời và PHT của HS.

1. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của học sinh |
| ***- Giao nhiệm vụ:*** GV sửdụng phương pháp hỏi - đáp nêu vấn đế để hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK. | - Nhận nhiệm vụ |
| ***- Hướng dẫn học sinh thực hiện nhiệm vụ:***1. Chê độ dinh dưỡng của cơ thê’ người phụ thuộc vào những yêu tó nào? Cho ví dụ.
2. Thực hành xây dựng khẩu phần ăn cho bản thân theo các bước.
 | 1.Chê độ dinh dưỡng của cơ thê’ người phụ thuộc vào những yêu tó: giới tính, độ tuổi, cường độ hoạt động, trạng thái cơ thể.2. HS thực hành xây dựng khẩu phần ăn cho bản thân theo các bước hướng dẫn. |
| ***- Báo cáo kết quả:***- Yêu cầu HS trả lời kết quả, nhận xét, bổ sung.- GV nhận xét bổ sung. | * Nhóm được chọn trình bày kết quả

Nhóm khác nhận xét |
| ***- Tổng kết (nội dung ghi bảng)***Qua hoạt động 5, GV hướng dẫn HS rút ra kiến thức trọng tâm như SGK.- Trẻ em cần nhiều dinh dưỡng hơn người cao tuổi để tăng cường sức khoẻ và phát triển cơ thể. Người lao động với cường độ cao cần nhiều năng lượng để vận động, trong khi người bị bệnh và mới khỏi bệnh cần được cung cấp chất dinh dưỡng để phục hồi sức khoẻ.- Khẩu phần ăn cung cấp lượng thức ăn cho cơ thể trong một ngày. Để lập khẩu phần, cần đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể, cung cấp đầy đủ năng lượng và đối với thành phần chất dinh dưỡng. | - HS chốt lại vấn đề vào vở học. |

***Tiết 3: Hoạt động 6:* Tìm hiểu an toàn vệ sinh thực phẩm (25 phút)**

Mục tiêu: Vận dụng được hiểu biết vé an toàn vệ sinh thực phẩm để đề xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn cho bản thân và gia đình; đọc và hiểu được ý nghĩa cùa các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phấm đó một cách phù hợp.

Nội dung: Từ việc đọc thông tin trong sgk, HS trình bày được một số vấn đề về an toàn vệ sinh thực phẩm.

Sản phẩm: Câu trả lời của HS.

1. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của học sinh |
| ***- Giao nhiệm vụ:*** GV sử dụng phương pháp hỏi - đáp nêu vấn đề để hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK. | - Nhận nhiệm vụ |
| ***- Hướng dẫn học sinh thực hiện nhiệm vụ:***1. Cho biết ý nghĩa của thông tin trên bao bì (hạn sử dụng, giá trị dinh dưỡng,...) thực phẩm đóng gói.
2. Trình bày một số bệnh do mất vệ sinh an toàn thực phẩm. Đế xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản và chế biến thực phẩm giúp phòng chống các bệnh vừa nêu.
 | HS hoạt động nhóm để trả lời câu hỏi.  |
| ***- Báo cáo kết quả:***- Yêu cầu HS trả lời kết quả, nhận xét, bổ sung.- GV nhận xét bổ sung. | * Nhóm được chọn trình bày kết quả

Nhóm khác nhận xét |
| ***- Tổng kết (nội dung ghi bảng)***Sau khi thảo luận các nội dung ở hoạt động 6, GVhướng dần HS rút ra kiến thức trọng tâm như gợi ý trong SGK.- An toàn vệ sinh thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc và biến chất. Thực phẩm không an toàn có thể nhiễm vi sinh vật và độc tố của chúng; bị biến chất; bị nhiễm các chất độc hoá học; hoặc thực phẩm có sản độc tố.- Khi ăn phải thực phẩm không an toàn có thể bị ngộ độc thực phẩm, rối loạn tiêu hoá gây đầy hơi, đau bụng, tiêu chảy; rối loạn thần kinh gây đau đầu, chóng mặt, hôn mê, tê liệt các chi.- Để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm, cần lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh, nguồn gốc rõ rằng; chế biến và bảo quản thực phẩm đúng cách; các thực phẩm đóng hộp, chế biến sẵn chỉ sử dụng khi còn hạn sử dụng; những loại thực phẩm dễ hỏng như rau, quả, cá tươi, thịt tươi,… cần được bảo quản lạnh; thực phẩm cần được nấu chín, thực phẩm ăn sống cần lựa chọn đảm bảo vệ sinh và sơ chế thật kĩ. | - HS chốt lại vấn đề vào vở học. |

**Tiết 4: Hoạt động 7: Dự án: Điều tra một số bệnh đường tiêu hoá và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm (45 phút)**

Mục tiêu: Thực hiện được dự án điểu tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương; dự án điều tra một số bệnh

Nội dung: Từ việc đọc thông tin trong SGK, HS vận dụng vào thực tế cuộc sống để thực hiện điều tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương.

Sản phẩm: Phiếu điều tra của HS.

1. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của học sinh |
| ***- Giao nhiệm vụ:*** GV tổ chức cho HS xây dựng kế hoạch thực hiện tại lớp và tiến hành thực hiện ngoài giờ lên lớp. | - Nhận nhiệm vụ |
| ***- Hướng dẫn học sinh thực hiện nhiệm vụ:***GV yêu cầu HS đọc thông tin mục VI trong SGK, nêu nhiệm vụ của dự án. GV yêu cầu đọc kĩ mục tiêu và các bước tiến hành dự án.* GV tổ chức cho HS hoạt động nhóm để thực hiện dự án. GV theo dõi, hướng dẫn, giúp đỡ các nhóm trong việc xây dựng câu hỏi phỏng vấn, câu hỏi trong phiếu điều tra, cách thu thập thông tin, kỹ năng giao tiếp…
 | * HS thực hiện nhiệm vụ do GV đề ra.
* HS hoạt động nhóm để thực hiện dự án với bộ câu hỏi phỏng vấn, câu hỏi trong phiếu điều tra, cách thu thập thông tin…đã chuẩn bị.
 |
| ***- Báo cáo kết quả:***- Yêu cầu HS trả lời kết quả, nhận xét, bổ sung.- GV nhận xét bổ sung. | * Nhóm được chọn trình bày kết quả

Nhóm khác nhận xét |
| ***- Tổng kết (nội dung ghi bảng)***Qua hoạt động 7, GV hướng dẫn HS trình bày kết quả điều tra như bảng 32.4. và 32.5 sgk. | - HS hoàn thành bảng điều tra vào vở học. |

***Hoạt động 8 : Luyện tập (5phút)***

**a) Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức đã học và phát triển các kĩ năng vận dụng kiến thức cho học sinh*.*

**b) Nội dung:** *Bài tập:*

1. Trong ống tiêu hoá của người, vai trò tiêu hoá và hấp thụ chất dinh dưỡng xảy ra chủ yếu ở đâu?

A. Khoang miệng. B. Dạ dày. C. Ruột non. D. Ruột già.

2. Dựa vào kiến thức đã học, em hãy giải thích vì sao sau khi ăn bánh kẹo cần vệ sinh răng miệng?

3. Đề xuất một số biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá tránh các tác nhân có hại?

4. Dựa trên kiến thức sinh học đã học, em hãy giải thích ý nghĩa của câu thành ngữ: “Nhai kĩ no lâu”.

**c) Sản phẩm: 1.** Đáp án C.

2. Cần vệ sinh răng miệng sau khi ăn bánh kẹo vì bánh kẹo còn sót lại trong răng, miệng sẽ là nơi cư trú của các vi khuẩn thường trú trong miệng. Vi khuẩn sử dụng đường trong bánh kẹo tạo ra acid làm tan lớp men răng dẫn đến sâu răng.

3.Một số biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá tránh các tác nhân có hại:

- Vệ sinh ăn uống: ăn chín, uống sôi; rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn; chế biến và bảo quản thức ăn sạch sẽ…

- Vệ sinh môi trường sạch sẽ, diệt ruồi nhặng.

- Vệ sinh cá nhân, vệ sinh răng miệng sạch sẽ, đúng cách, khoa học; tẩy giun sán định kì.

- Không sử dụng chất hoá học không an toàn để bảo quản thức ăn.

- Lập khẩu phần ăn hợp lý, và ăn uống đảm bảo khoa học

4. Khi nhai kĩ thì thức ăn được nghiền thành dạng nhỏ, làm tăng bề mặt tiếp xúc với enzim tiêu hoá, dẫn đến hiệu suất tiêu hoá cao, cơ thể sẽ hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng và được đáp ứng đầy đủ nên no lâu.

**d) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **Giao nhiệm vụ học tập:** Tổ chức trò chơi Rung chuông vàng | HS tham gia |
| **Thực hiện nhiệm vụ:** Luật chơi: Cá nhân HS tham gia bằng cách giơ bảng trả lời câu hỏi. Trả lời sai loại ra khỏi vòng chơi. | HS tham gia trò chơi |
| **Báo cáo, thảo luận**GV kiểm tra đáp án | HS đưa đáp án sau mỗi câu |
| **Kết luận, nhận định**- GV nhận xét quá trình thực hiện nhiệm vụ- GV nhận xét đánh giá HS bằng điểm số |  |

**4. Hoạt động 9: Vận dụng** *[5 phút]*

**a) Mục tiêu**: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn

**b) Nội dung**: Yêu cầu HS về nhà tìm hiểu trả lời các câu hỏi

Câu 1\*: Hoàn thành bảng sau và nêu nhận xét của mình:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cơ quan tiêu hóa | Sự biến đổi lí học | Sự biến đổi hóa học |
| Khoang miệng |  |  |
| Dạ dày |  |  |
| Ruột non |  |  |

Câu 2\*: Quá trình biến đổi thức ăn trong ống tiêu hóa ?

Câu 3\*: Chức năng của ruột non ? Đặc điểm cấu tạo của ruột non phù hợp với chức năng đó ?

**c) Sản phẩm**:

1. Hoàn thành bảng sau và nêu nhận xét của mình:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cơ quan tiêu hóa | Sự biến đổi lí học | Sự biến đổi hóa học |
| Khoang miệng | Thức ăn bị cắt, nghiền nát, tẩm nước bọt |  amilaza Tinh bột (chín) Mantôzơ pH = 7,2 ; t0 =370c |
| Dạ dày | Thức ăn được nhào trộn với dịch vị |  Protein Protein(chuỗi dài) pepsin + HCL (chuỗi ngắn) |
| Ruột non | Thức ăn được nhào trộn với dịch ruột , mật, dịch tụy | - Tinh bột và đường đôi enzim đường đôi enzim đường đơn- Prôtêin enzim  peptit enzim  axit amin - Lipit dịch mật  các giọt nhỏ lipit enzim axit béo và glixerin |

 **Nhận xét :**

 -Ở khoang miệng và dạ dày biến đổi lí học là chủ yếu, thức ăn được nghiền, bóp nhỏ làm tăng diện tích tiếp xúc với dịch tiêu hóa, chuẩn bị cho sự tiêu hóa tiếp theo ở ruột non.

 -Ở ruột non biến đổi hóa học là chủ yếu, vì ở ruột non có đầy đủ các loại enzim (có trong dịch tụy, ruột và mật) phân giải các phân tử phức tạp của thức ăn (gluxit, lipit, protein) thành các chất dinh dưỡng có thể hấp thu được (***Đường đơn, Axit amin, Axit béo và glixerin)***

**2.**\* Ở khoang miệng :

- Tiêu hóa lí học : Tiết dịch tiêu hóa , nhai , nghiền , đảo trộn , thấm đều nước bọt

- Tiêu hóa hóa học : một phần tinh bột chín  đường đôi (mantose)

\* Ở dạ dày :

- Tiêu hóa lí học : Tiết dịch tiêu hóa , co bóp , đảo trộn , thấm đều dịch vị

- Tiêu hóa hóa học : Protein (chuỗi dài)  Protein (chuỗi ngắn)

\* Ở ruột non :

- Tiêu hóa lí học : Tiết dịch tiêu hóa , lớp cơ co dãn tạo nhu động thấm đều dịch tiêu hóa , đẩy thức ăn xuống các phần khác của ruột , muối mật phân nhỏ Lipit tạo nhũ tương hóa

- Tiêu hóa hóa học : nhờ tác dụng của dịch tụy , dịch mật , dịch ruột -> tất cả các loại thức ăn được biến đổi thành những chất đơn giản hoà tan mà cơ thể có thể hấp thụ

+ Tinh bột + đường đôi 🠚 Đường đơn (nhờ các enzim : Amilaza, Mantaza, Saccaraza, Lactaza)

+ Protein 🠚 Axit amin (nhờ en zim : pepsin, Tripsin)

+ Lipit 🠚 Axit béo và Glixêrin (nhờ enzim lipaza)

+ Axit Nuclêic 🠚 Nucleotit (nhờ enzim đặc biệt)

\* Ở ruột già : các chất bã không được tiêu hóa , được chuyển xuống ruột già và được vi khuẩn lên men tạo thành phân , nước được tiếp tục hấp thụ , phần còn lại trở nên rắn được chuyển xuống ruột thẳng và thải ra ngoài.

**3.**\* Ruột non có 2 chức năng chính là : hoàn thành quá trình tiêu hóa các loại thức ăn và hấp thụ các sản phẩm đã tiêu hóa .

\* Đặc điểm cấu tạo của ruột non phù hợp với chức năng tiêu hóa :

- Nhờ lớp cơ ở thành ruột co dãn tạo nhu động thấm đều dịch tiêu hóa , đẩy thức ăn xuống các phần khác của ruột

-Đoạn tá tràng có ống dẫn chung của dịch tụy và dịch mật đổ vào . Lớp niêm mạc (đoạn sau tá tràng ) có nhiều tuyến ruột tiết dịch ruột . Như vậy ở ruột non có đầy đủ các loại enzim tiêu hóa tất cả các loại thức ăn , do đó thức ăn được hoàn toàn biến đổi thành những chất đơn giản có thể hấp thụ vào máu .

\* Đặc điểm cấu tạo của ruột non phù hợp với chức năng hấp thụ các chất :

- Ruột non dài 2,8 – 3m

-Niêm mạc ruột có nhiều nếp gấp,tr6en đó có nhiều lông ruột , mỗi lông ruột có vô số lông cực nhỏ , đã tăng diện tích tiếp xúc với thức ăn lên nhiều lần

-Trong lông ruột có hệ thống mạng lưới mao mạch máu và bạch huyết dày đặc tạo điều kiện cho sự hấp thụ nhanh chóng

- Màng ruột là màng thấm có chọn lọc chỉ cho vào máu những chất cần thiết cho cơ thể kể cả khi nồng độ các chất đó thấp hơn nồng độ có trong máu và không cho những chất độc vào máu kể cả khi nó có nồng độ cao hơn trong máu .

**d) Tổ chức thực hiện**: Giao cho học sinh thực hiện ngoài giờ học trên lớp và nộp báo cáo để trao đổi, chia sẻ và đánh giá vào các thời điểm phù hợp trong kế hoạch giáo dục môn học/hoạt động giáo dục của giáo viên.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **Giao nhiệm vụ học tập:** Yêu cầu HS ghi câu hỏi như mục Nội dung vào vở bài tập KHTN | Hs nghe yêu cầu, và ghi câu hỏi vào vở bài tập KHTN |
| **Thực hiện nhiệm vụ:** GV hướng dẫn những thắc mắc của HS qua Zalo.  | HS hoạt động độc lập ở nhà, ghi kết quả trả lời các câu hỏi trên vào vở bài tập  |
| **Báo cáo, thảo luận**Vào đầu tiết học sau,GV tổ chức cho một số HS báo cáo kết quả làm việc ở nhà. | - HS đưa đáp án sau mỗi câu- các HS khác nhận xét, góp ý. |
| **Kết luận, nhận định**Gv nhận xét kết quả làm việc của hs | - HS ghi nhận, sửa những lỗi sai.- HS củng cố lại những vận dụng của Khoa học tự nhiên trong cuộc sống thức tế. |

## C. Dặn dò

* Học sinh làm bài tập SGK, SBT
* Chuẩn bị bài mới trước khi lên lớp

## D. Kiểm tra đánh giá thường xuyên

* Kết thúc bài học, Gv cho học sinh tự đánh giá theo bảng sau

Họ và tên học sinh

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Các tiêu chí | Tốt | Khá | TB | Chưađạt |
| Chuẩn bị bài trước khi đến lớp |  |  |  |  |
| Tham gia hoạt động nhóm theo yêu cầu của GV |  |  |  |  |
| Nêu được khái niệm ... |  |  |  |  |
| Nêu được vai trò ... |  |  |  |  |