|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trường: THCS Lê Hồng Phong  Tổ: Tự nhiên | Tuần: 9,10,11  Tiết PPCT:9,10,11 | Ngày soạn: 29/8/2021  Ngày dạy: |

# CHỦ ĐỀ 2: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

# BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (3 TIẾT)

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Kể được tên một số nhóm thực phẩm chính; nêu được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm chính đối với sức khoẻ con người, yêu cầu của chế độ dinh dưỡng hợp lí;

- Xây dựng được bữa ăn dinh dưỡng hợp lí, ước tính được chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình,

- Hình thành thói quen ăn uống khoa học để giúp cơ thể phát triển khoẻ mạnh.

**2. Năng lực**

**a) Năng lực công nghệ**

- Nhận thức công nghệ: nhận biết được chức năng của từng nhóm thực phẩm chủ yếu đối với cơ thể con người, chế độ dinh dưỡng hợp lí và các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí,

- Giao tiếp công nghệ: sử dụng được thuật ngữ về các nhóm thực phẩm, thuật ngữ mô tả món ăn để trình bày về bữa ăn thường ngày của gia đình và chế độ dinh dưỡng hợp lí;

- Sử dụng công nghệ: sử dụng các món ăn từ thực phẩm giàu dinh dưỡng để phối hợp thành bữa ăn dinh dưỡng hợp lí;

- Đánh giá công nghệ: nhận xét, đánh giá nhu cầu dinh dưỡng của từng nhóm người

khác nhau; nhận xét, đánh giá bữa ăn đinh dưỡng hợp lí;

- Thiết kế công nghệ: đề xuất bữa ăn dinh dưỡng hợp lí cho gia đình.

**b) Năng lực chung**

- Tự chủ và tự học: chủ động, tích cực thực hiện những công việc của bản thân trong học tập và trong cuộc sông; vận dụng một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ năng đã học để giải quyết những vân đề trong tình huống mới;

- Giao tiếp và hợp tác: biết trình bày ý tưởng, thảo luận những vấn đề của bài học; thực hiện có trách nhiệm các phân việc của cá nhân và phôi hợp tôt với các thành viên trong nhóm;

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: xác định được và biết tìm hiểu các thông tin liên quan đến vấn đề về dinh dưỡng hợp lí, đề xuất được giải pháp cho bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

**3. Phẩm chất**

- Nhân ái: yêu quý, quan tâm đến sức khoẻ của các thành viên trong gia đình;

- Chăm chỉ: có ý thức về nhiệm vụ học tập; y thức vận dụng kiến thức, kĩ năng học được ở nhà trường, trong sách báo và từ các nguồn tin cậy khác vào học tập và đời sống hằng ngày;

- Trách nhiệm: có trách nhiệm với bản thân; ý thức rèn luyện, chăm sóc sức khoẻ bản thân;

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên:**

- Tài liệu giảng dạy: SHS và SBT là tài liệu tham khảo chính

- Chuẩn bị tài liệu giảng dạy: SHS và SBT là tài liệu tham khảo chính. Nghiên cứu tài liệu về các loại thực phẩm giàu chât dinh dưỡng, khuyến cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia về chế độ đỉnh đưỡng hợp lí;

- Hình ảnh thực phẩm trong từng nhóm, các món ăn thường ngày trong gia đình, trẻ em với nhiều thể trạng khác nhau;

- Tìm hiểu đơn giá của một số loại thực phẩm thông dụng.

**2. Đối với học sinh:**

* Đọc trước bài học trong SHS
* Tìm hiểu các món ăn thường ngày của gia đình và những loại thực phẩm thường dùng.



**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** khơi gợi nhu cầu tìm hiểu về các nhóm thực phẩm và chức năng của

chúng đôi với cơ thể.

**b. Nội dung:** Tại sao hằng ngày ta phải sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau?

**c. Sản phẩm học tập:** nhu cầu tìm hiểu về các nhóm thực phẩm và chức năng đối với cơ thể.

**d. Tổ chức thực hiện:**

*- GV têu tình huông trong SHS và đặt câu hỏi: Nếu ngày nào cũng chỉ ăn một món mình ưa thích (ví dụ: trứng) thì có được không? Tại sao chúng ta cân sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau?*

*- HS nêu ý kiến cá nhân và phân tích.*

*- GV đặt vấn đề:* Vấn đề thực phẩm và dinh dưỡng là vấn đề thiết thực hằng ngày, có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ của tất cả mọi người. Trong chương trình môn Khoa học ở cấp Tiểu học, HS đã được học về các chất dinh dưỡng chủ yếu và vai trò của chúng đôi với cơ thể. Do đó, nội dung bài học nhắc lại một cách khái quát về chức năng dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm và chú trọng mở rộng những kiến thức cơ bản mà HS đã học vào tình huống thực tiễn: Các chất dinh dưỡng có trong các loại thực phẩm, trong từng món ăn cụ thể. Để tìm hiểu kĩ hơn về thực phẩm và dinh dưỡng, chúng ta cùng đến với **bài 4: Thực phẩm và dinh dưỡng.**

**B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm**

**a. Mục tiêu:** giới thiệu các nhóm thực phẩm chính và chức năng của mỗi nhóm.

**b. Nội dung:** các nhóm thực phẩm và tác động của mỗi nhóm đối với cơ thể.

**c. Sản phẩm học tập:** chức năng của các nhóm thực phẩm chính đối với cơ thể

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - GV đặt vấn đề: Trong tự nhiên, mỗi loại thực phẩm đều chứa nhiều chất dinh dưỡng khác nhau.  - GV cho HS quan sát hình ảnh các nhóm thực phẩm ở H4.1 và thực hiện các yêu cầu trong SHS.  + GV yêu cầu HS nhớ lại kiến thức đã học ở cập Tiểu học, kết hợp cùng quan sát hình ảnh đề phát biều được chức năng của từng nhóm thực phẩm.  + GV đặt vấn đề: Nếu chỉ ăn thực phẩm của một trong 4 nhóm trên theo y thích thì sẽ ảnh hưởng như đến cơ thể như thế nào?  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận nhiệm vụ và tiến hành thảo luận.  + GV quan sát, hướng dẫn khi học sinh cần sự giúp đỡ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + HS trình bày kết quả  + GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức  + GV kết luận | **I. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm**  - Có 4 nhóm thực phẩm chính:  + Nhóm thực phẩm giàu chất đạm (protein): có vai trò xây đựng, tạo ra các tê bào mới để thay thế những tế bào già chết đi, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển. Ngoài ra, chất đạm còn góp phần cung câp năng lượng cho cơ thể hoạt động.  + Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột (glucid): là nguôn cung cấp năng lượng chủ yêu cho mọi hoạt động của cơ thể.  + Nhóm thực phẩm giàu chất béo (lipiđ): góp phân cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hoá một số vitamin cần thiết.  + Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng (minerals) và vitamin: tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh đề chống lại bệnh tật. |

**Hoạt động 2: Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể**

**a. Mục tiêu:** giúp HS hiểu được ý nghĩa của các chất dinh dưỡng đối với sức khoẻ con người.

**b. Nội dung:** các tình trạng cơ thể khi đầy đủ, thừa và thiếu dinh dưỡng.

**c. Sản phẩm học tập:** ý nghĩa của các chất dinh dưỡng đối với sức khoẻ con người.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - Để biết được ý nghĩa dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm đối với sức khoẻ con  người, chúng ta phải xem xét nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.  + GV yêu cầu HS phân tích Hình 4.2 để trả lời câu hỏi trong SHS.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận câu hỏi và tiến hành thảo luận.  + GV hướng dẫn, quan sát HS thực hiện  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + HS trình bày kết quả   * Hình 4.2a: trẻ có thể trạng suy dinh dưỡng; biểu hiện qua thân hình gầy yếu, khẳng khiu, lộ rõ xương, nét mặt mệt mỏi. * Hình 4.2b: trẻ có thể trạng béo phì; thể hiện qua hình ảnh cơ thể béo phệ, sử dụng nhiều thực phẩm ngọt, rán. * Hình 4.2c: trẻ có thể trạng khoẻ mạnh, cân đối; biểu hiện qua vẻ ngoài tươi tắn, sức sống dồi dào, tràn đầy sinh lực.   + GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + Gv kết luận: thiếu hay thừa chât dinh dưỡng đều ảnh hưởng đến cơ thể. | **II. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể**  - Thiếu hoặc thừa chật dinh dưỡng đều gây ra tác hại đối với cơ thể.  - Nếu ăn uống thiếu chất thì cơ thể sẽ bị suy dinh dưỡng, phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển.  - Ngoài ra, trẻ suy dinh dưỡng sẽ có sức đề kháng yếu, dễ nhiễm bệnh và trí tuệ kém phát triển.  - Nếu ăn uống quá thừa so với nhu cầu cơ thể, kèm theo thói quen ít vận động thì các chât đạm và đường, bột sẽ tích luỹ trong cơ thể đưới dạng mỡ khiến cơ thể béo phì, vận động khó khăn, chậm chạp và dễ mắc một số bệnh như: cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường,... |

**Hoạt động 3: Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí**

**a. Mục tiêu:** giúp HS nhận biết yêu cầu của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

**b. Nội dung:** các yếu tố cấu thành bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

**c. Sản phẩm học tập:** các yêu cầu của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - GV cho HS phân tích bữa ăn đỉnh đưỡng hợp lí ở Hình 4.3 và thực hiện yêu cầu  trong SHS. GV hướng dẫn các nhóm HS phân tích từng loại món ăn có trong bữa ăn  (canh, xào, kho,...).    - GV yêu cầu HS nhớ lại kiến thức về các nhóm thực phẩm chính đã học đề phân tích: Trong mỗi món ăn đã sử dụng những thực phẩm thuộc nhóm nào? Loại thực phẩm nào có số lượng nhiều nhất?  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận câu hỏi và tiến hành thảo luận.  + GV hướng dẫn, quan sát HS thực hiện  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + HS trình bày kết quả  + GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung  - GV tổng kết những nhóm thực phẩm đã được sử dụng trong bữa ăn. Trong đó, nhóm thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng được sử dụng với lượng nhiều nhật. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm và chất đường, bột được sử dụng với lượng vừa phải. Nhóm thực phẩm giàu chất béo được sử dụng với lượng ít nhất.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức. | **III. Chế độ ăn uống khoa học**  **1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí**  - Chế độ ăn uống khoa học trước hết cần có bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.  - Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có sự phối hợp đủ 4 nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của cơ thể.  - Ngoài cơm trắng, bữa ăn dinh dưỡng hợp lí nên có đầy đủ các loại món ăn chính, gồm: món canh, món xào hoặc luộc, món mặn (rán hoặc kho, rang,... ). |

**Hoạt động 4: Phân chia số bữa ăn hợp lí**

**a. Mục tiêu:** giới thiệu cách phân chia số bữa ăn hợp lí

**b. Nội dung:** thời gian phân chia giữa các bữa ăn hợp lí

**c. Sản phẩm học tập:** cách phân chia số bữa ăn trong ngày

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV yêu cầu HS phân tích sự phân chia khoảng cách giữa các bữa ăn của gia đình  được minh hoạ ở H 4.4 trong SHS.  + GV yêu cầu HS trình bày ý kiến cá nhân vẻ số bữa ăn trong 1 ngày, khoảng cách  thời gian giữa 2 bữa ăn kế tiếp nhau.  + GV yêu cầu HS nhắc lại kiến thức đã học ở cấp Tiểu học về hoạt động tiêu hoá của cơ thể.  + GV đặt vấn đề: Thời gian đề tiêu hoá hết thức ăn là khoảng 4 giờ. Vậy các bữa ăn  chính cách nhau tôi thiểu bao nhiêu giờ là hợp lí?  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận câu hỏi và tiến hành thảo luận.  + GV hướng dẫn, quan sát HS thực hiện  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + HS trình bày kết quả  + GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung  GV giải thích cho HS hiểu: Nếu 2 bữa ăn cách nhau quá xa sẽ khiến cơ thể bị đói, gây hại cho dạ dày. Tương tự, nêu 2 bữa ăn cách nhau quá gần thì dạ dày chưa tiêu hoá kịp thức ăn của bữa ăn trước đó, cũng gây hại cho sức khoẻ.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + GV trình bày thêm về các bữa ăn phụ, bữa ăn xế để phù hợp với thời gian học tập  của HS trong thực tế. | **III. Chế độ ăn uống khoa học**  **2. Phân chia số bữa ăn hợp lí**  - Ăn đúng bữa phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lí sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiểu hoá thức ăn và cung cấp năng lượng cho cơ thể. - Nếu các bữa ăn quá gần nhau hoặc quá xa nhau khiến dạ dày hoạt động không điều đó, gây hại cho sức khoẻ  - Ngoài việc ăn đúng bữa, còn phải ăn đúng cách: cần tập trung nhai kĩ, không nên đọc sách, xen TV hay làm việc trong khi ăn uống. |

**Hoạt động 5: Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí**

**a. Mục tiêu:** ôn lại kiến thức về các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

**b. Nội dung:**

+ Có đủ 3 loại món ăn chính;

+ Có đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm thực phẩm chính;

+ Các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp.

**c. Sản phẩm học tập:** các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV yêu câu HS nhắc lại các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.  + GV yêu câu HS nhắc lại các nhóm thực phẩm chính, kể tên các loại thực phẩm  trong mỗi nhóm thực phẩm chính. GV lưu ý HS có thể thay đối thực phẩm trong cùng một nhóm đề bữa ăn trở nên phong phú mà vẫn đảm bảo đạt yêu cầu về các chất dinh dưỡng.  + GV yêu cầu HS kể các món ăn chính trong bữa cơm gia đình, những món ăn kèm.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận câu hỏi và tiến hành thảo luận.  + GV hướng dẫn, quan sát HS thực hiện  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + HS trình bày kết quả  + GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung  + GV minh hoạ một số hình ảnh về các bữa ăn dinh dưỡng hợp li.  + GV giải thích: Để bữa ăn được ngon miệng thì trong các món ăn nên sử dụng  những loại thực phẩm khác nhau, có mùi vị khác nhau.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + GV kết luận: Bữa ăn dinh đưỡng hợp lí phải có đủ 3 loại món ăn chính với sự phối hợp thực phẩm từ 4 nhóm thực phẩm chính. | **IV. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lí**  **1. Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí**  - Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí có đầy đủ các yếu tố sau:  + Có đầy đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm chính  + Các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp   * Nhiều thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng * Lượng đủ và vừa đủ các thực phẩm cung cấp chất đường, bột, chất đạm * Ít cung cấp thực phẩm chất béo   + Nên có đủ 3 món chính: món nấu, món xào, món luộc hoặc món mặn. Ngoài ra, có thêm món ăn phụ hoặc ăn kèm như rau sống, dưa chuột,... |

**Hoạt động 6: Chi phí của bữa ăn**

**a. Mục tiêu:** hướng dẫn cách tính chi phí cho một bữa ăn.

**b. Nội dung:** các công thức tính chi phí cho một món ăn, một bữa ăn.

**c. Sản phẩm học tập:** cách tính chi phí cho bữa ăn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV giải thích: Đề tính chi phí của cả bữa ăn thì phải tính chi phí cho từng món ăn,  phải biết đơn giá và số lượng cần dùng của từng nguyên liệu trong món ăn.  + GV hướng dẫn HS nêu được cách tính chi phí cho một món ăn, chi phí cho một bữa ăn.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận câu hỏi và tiến hành thảo luận.  + GV hướng dẫn, quan sát HS thực hiện  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + HS trình bày kết quả  + GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + GV Kết lận: Đề tính chi phí của bữa ăn, ta phải tính được chi phí cho mỗi món ăn. Chi  phí cho mỗi món ăn là tổng số tiền mua các loại thực phẩm đề chế biến món ăn đó. | **IV. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lí**  **2. Chi phí của bữa ăn**  - Chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng = đơn giá x số lượng cần dùng  - Chi phí cho mỗi món ăn = chi phí thực phẩm thứ nhất + chi phí thực phẩm thứ hai + ...  - Chi phí cho bữa ăn = chi phí món ăn thứ nhất + chi phí món ăn thứ hai + ... |

**Hoạt động 7: Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí**

**a. Mục tiêu:** hướng dẫn quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí và tính chi phí của bữa ăn.

**b. Nội dung:**

+ Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

+ Các bước tính chi phí cho bữa ăn

**c. Sản phẩm học tập:** bữa ăn dinh dưỡng hợp lí và chi phí của bữa ăn.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV giới thiệu quy trình xây dựng bữa ăn định dưỡng hợp lí và tính cln phí của bữa ăn.  + GV chia HS thành các nhóm để thực hành.  + GV nêu yêu cầu thực hành: Mỗi nhóm HS xây dựng một bữa ăn định dưỡng hợp lí và tính chi phí cho bữa ăn đó.  + GV nêu yêu cầu của bữa ăn:   * Có đủ các món ăn chính; * Có đủ 4 nhóm thực phẩm chính; * Tỉ lệ các chất dinh dưỡng hợp lí.   **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận nhiệm vụ và tiến hành thảo luận.  + GV quan sát, hướng dẫn khi học sinh cần sự giúp đỡ.  + GV hỗ trợ cung cấp đơn giá thực phẩm cho HS.  + GV đưa ra tiêu chí đánh giá kết quả:    **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + HS trình bày kết quả  + GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung  + Hướng dẫn HS cách thay thể thực phẩm trong cùng nhóm để bữa ăn đạt yêu cầu về mức độ định dưỡng. Ví dụ: Món mặn đã dùng cá thì món canh không nên nấu với cá mà nên thay bằng rau củ nấu thịt hoặc tôm,...  + GV có thể tư vấn cho HS để lựa chọn những món tránh bị trùng lặp.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức  + GV kết luận | **IV. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lí**  **3. Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí**  - Quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí gồm các bước như sau:  + Bước 1: Lập danh sách các món ăn theo từng loại  + Bước 2: Chọn các món ăn chính.  + Bước 3: Chọn thêm món ăn kèm;  + Bước 4: Hoàn thiện bữa ăn.  - Tính chi phí tài chính của bữa ăn gồm các bước sau:  + Bước 5: Ước tính số lượng mỗi loại thực phẩm cần dùng:  + Bước 6: Tính chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng;  + Bước 7: Tính chi phí cho mỗi món ăn,  + Bước 8: Tính chi phí cho bữa ăn. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** giúp HS củng cố, khắc sâu kiến thức về các nhóm thực phẩm. Từ đó, đánh giá giá trị dinh dưỡng của những món ăn thường dùng trong gia đình.

**b. Nội dung:** Bài tập phần Luyện tập trong SGK

**c. Sản phẩm học tập:** Kết quả của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS làm việc thảo luận theo nhóm nhỏ và yêu cầu HS thực hiện trả lời câu hỏi SGK:

***Câu 1.*** *Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính. Thịt lợn (thịt heo), cà rốt, cua, đậu cô ve, bí đao, rau muống, khoai lang, bánh mì, bông cải, cải thìa, sườn lợn, bắp cải thảo, dứa, mỡ lợn, tôm khô, cá viên, su su, thịt gà, dầu ăn, gạo, cá ba sa.*

***Câu 2.*** *Quan sát những món ăn dưới đây, em hãy cho biết mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu.*



***Câu 3.*** *Cho các nhóm người sau:*

*(1) Người cao tuổi; (2) Trẻ em đang lớn; (3) Trẻ sơ sinh; (4) Người lao động nặng.*

*Em hãy ghép các yêu cầu dinh dưỡng dưới đây với từng nhóm người cho phù hợp.*

*a. Đang trong giai đoạn phát triển nên cần được cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn.*

*b. Còn quá nhỏ, hệ tiêu hoá chưa hoàn thiện nên chưa thể tiêu hoá được những thức ăn cứng. Vì vậy cần sử dụng sữa cho toàn bộ các bữa ăn trong ngày.*

*c. Các cơ quan trong cơ thể hoạt động suy yếu dần nên nhu cầu dinh dưỡng giảm so với lúc còn trẻ. Vì vậy cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hoá.*

*d. Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ.*

***Câu*** *4. Nếu chỉ sử dụng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ xảy ra điều gì đối với cơ thể?*

***Câu*** *5. Trong các bữa ăn dưới đây, em hãy cho biết bữa ăn nào có thành phần các nhóm thực phẩm hợp lí. Vì sao?*



***Câu 6:*** *Quan sát thời gian phân chia bữa ăn của 3 bạn dưới đây. Theo em, bạn nào có thời gian phân chia bữa ăn hợp lí nhất? Các bạn khác nên điều chỉnh phân chia bữa ăn hợp lí như thế nào?*



- HS tiếp nhận nhiệm vụ, trả lời câu hỏi:

**Câu 1**.

- Nhóm chất đạm: *Thịt lợn (thịt heo)*, *cua*, *sườn lợn*, *tôm khô, cá viên*, *thịt gà*, *cá ba sa*

- Nhóm chất bột: *khoai lang, bánh mì*, *gạo*

- Nhóm chất béo: *mỡ lợn*, *dầu ăn, gạo*

- Nhóm vitamin: *cà rốt*, *đậu cô ve, bí đao, rau muống*, *bông cải, cải thìa*, *bắp cải thả, su su*

**Câu 2**.

- Tôm rang thịt ba chỉ: cung cấp chất đạm

- Canh cà rốt, su su nấu sườn lợn: cung cấp chất đạm, vitamin

- Sườn lợn kho dứa: cung cấp vi tamin và chất đạm

- Rau củ luộc: cung cấp vitamin

**Câu 3.**

1- c, 2-b, 3- a, 4-d

**Câu 4.** Nếu chỉ sử dựng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ dẫn đến cơ thể bị thiếu chất đỉnh dưỡng từ các nhóm thực phẩm khác. Do đó, cần sử dụng phối hợp nhiều loại thực phẩm trong bữa ăn hằng ngày.

**Câu 5**. Thành phần các nhóm thực phẩm trong từng bữa ăn và cơ câu món ăn đề xác định bữa ăn đạt các yêu cầu đinh dưỡng hợp lí.

**Câu 6**. Cách phân chia bữa ăn của bạn thứ 3 là hợp lí nhất.

Các bạn khác tùy theo điều kiện học tập hay làm việc cụ thể, nếu các bữa ăn chính cách nhau quá xa (trên 6 giờ) thì nên bỗ sung thêm bữa ăn phụ (ăn nhẹ) nhằm đảm bảo sức khoẻ để học tập và làm việc.

- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn

**b. Nội dung:** bài tập phần Vận dụng trong SGK

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV hướng dẫn HS về nhà làm bài tập trong phần Vận dụng của SGK:

*1. Gia đình em thường dùng những món ăn nào? Mỗi món ăn cụng cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu?*

*2. Em có nhận xét gì về cách ăn uống của mình? Nếu chưa hợp lí, em cần phải điều chỉnh lại như thế nào?*

*3. Dựa vào quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí, em hãy tham khảo thêm Hình 4.5 và Bảng 4.2 để xây dựng các bữa ăn dinh dưỡng hợp lí trong 1 ngày cho gia* - HS tiếp nhận nhiệm vụ, về nhà hoàn thành nhiệm vụ và báo cáo vào tiết học sau.

- GV tổng kết lại thức cần nhớ của bài học.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp**  **đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Gắn với thực tế  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dẫn, sinh động  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Báo cáo thực hiện công việc.  - Hệ thống câu hỏi và bài tập  - Trao đổi, thảo luận |  |