**CHỦ ĐỀ 7: CƠ THỂ NGƯỜI**

**Bài 29: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HÓA Ở NGƯỜI**

***Thời gian thực hiện: 4 tiết***

**I. Mục tiêu**

1. **Kiến thức:**

- Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng, mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa.

- Đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phẩm đó một cách phù hợp.

- Phân tích được các nguyên tắc lập khẩu phần, xây dựng được chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

- Kể tên và nêu được chức năng của từng cơ quan trong hệ tiêu hóa phân tích được sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hóa.

- Nêu được một số bệnh về đường tiêu hóa và biện pháp để phòng chống các bệnh về tiêu hóa

trình bày được một số vấn đề về an toàn vệ sinh thực phẩm.

- Đề xuất được các biện pháp lựa chọn bảo quản chế biến; chế độ ăn uống an toàn.

- Thực hiện được một dự án liên quan đến tiêu hóa và dinh dưỡng.

**2. Năng lực:**

**2.1. Năng lực chung**

- Tự chủ và tự học: Chủ động, tích cực tìm hiểu về dinh dưỡng, chất dinh dưỡng, mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa; các nguyên tắc lập khẩu phần, chức năng của từng cơ quan trong hệ tiêu hóa; một số bệnh về đường tiêu hóa và biện pháp để phòng chống các bệnh về tiêu hóa.

- Giao tiếp và hợp tác: Sử dụng ngôn ngữ khoa học để phát biểu khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng, Phân tích mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa; các nguyên tắc lập khẩu phần, nêu chức năng của từng cơ quan trong hệ tiêu hóa; nêu một số bệnh về đường tiêu hóa và biện pháp để phòng chống các bệnh về tiêu hóa. 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 để trong bài học để hoàn thành nhiệm vụ học tập: xây dựng được chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình; Đề xuất được các biện pháp đề phòng chống các bệnh về tiêu hóa, các biện pháp lựa chọn bảo quản chế biến; chế độ ăn uống an toàn; Thực hiện được một dự án liên quan đến tiêu hóa và dinh dưỡng.

**2.2. Năng lực khoa học tự nhiên**

- Nhận thức khoa học tự nhiên: Phát biểu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng; Nêu được mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa, các nguyên tắc lập khẩu phần, chức năng của từng cơ quan trong hệ tiêu hóa; một số bệnh về đường tiêu hóa và biện pháp để phòng chống các bệnh về tiêu hóa..

- Tìm hiểu tự nhiên: Đọc tài liệu, quan sát, phân tích hình ảnh, video tìm hiểu về khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng, mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa; chức năng của từng cơ quan trong hệ tiêu hóa và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hóa; một số bệnh về đường tiêu hóa và biện pháp để phòng chống các bệnh về tiêu hóa; các biện pháp lựa chọn bảo quản chế biến; chế độ ăn uống an toàn.

- Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học: xây dựng được chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình; Đề xuất được các biện pháp đề phòng chống các bệnh về tiêu hóa, các biện pháp lựa chọn bảo quản chế biến; chế độ ăn uống an toàn; Thực hiện được một dự án liên quan đến tiêu hóa và dinh dưỡng.

**3. Phẩm chất:**

- Tham gia tích cực hoạt động nhóm phù hợp với khả năng của bản thân. Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ quan sát và hình thành các kiến thức về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.

- 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 hóa ở người.

- Tích cực tuyên truyền phòng chống các bệnh về tiêu hóa, các biện pháp lựa chọn bảo quản chế biến; chế độ ăn uống an toàn.

- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.

- Trung thực, cẩn thận trong thực hành, ghi chép kết quả thực hiện các nhiệm vụ, dự án …

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- Tranh (hoặc vỏ) bao bì thực phẩm: Mì tôm, sữa chua, bánh mì…

- Links video <https://vtv.vn/xa-hoi/thoi-quen-an-uong-gay-hai-cho-suc-khoe-who-khuyen-cao-nhieu-nguoi-viet-tho-o-20200722164414928.htm>

- Links vi deo quá trình tiêu hóa thức ăn ở người

 (https://video.vnexpress.net/embed/v\_130668)

- Các hình ảnh theo sách giáo khoa;

- Máy chiếu, bảng nhóm;

- Phiếu học tập.

**III. Tiến trình dạy học**

**1. Hoạt động 1: Xác định vấn đề học tập**

**a) Mục tiêu**: Tạo được hứng thú cho học sinh, dẫn dắt giới thiệu vấn đề dinh dưỡng và tiêu hóa ở người

**b) Nội dung**: HS xem video, trả lời câu hỏi: Trong các loại thức ăn em thích, thức ăn nào nên ăn thường xuyên, thức ăn nào em nên hạn chế ăn? Vì sao?

**c) Sản phẩm:**

Dự kiến phương án trả lời của HS

- Một số loại thức ăn em yêu thích như: gà rán, khoai tây chiên, mì cay, bánh kem, bim bim, hoa quả, rau xanh,…

- Nên ăn hoa quả và rau xanh thường xuyên vì chúng là các thực phẩm giàu khoáng chất, vitamin, chất xơ,…; giúp giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh như bệnh tim, huyết áp cao, đường ruột, ung thư,…; giúp kiểm soát cân nặng và cung cấp năng lượng cho cơ thể;…

- Nên hạn chế sử dụng thực phẩm chiên xào và đồ ngọt vì nếu ăn nhiều sẽ gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, tăng nguy cơ mắc các bệnh béo phì, tim mạch,…

**d)Tổ chức thực hiện:**

**- Giao nhiệm vụ học tập:**

+ GV: Yêu cầu học sinh theo dõi video “Thói quen ăn uống gây hại cho sức khỏe\_ WHO khuyến cáo, nhiều người Việt thờ ơ”\_ VTV.VN - Google Chrome 2023-06-24 15-42-12.

+ Yêu cầu học sinh thảo luận nhóm trả lời câu hỏi: Trong các loại thức ăn em thích, thức ăn nào nên ăn thường xuyên, thức ăn nào em nên hạn chế ăn? Vì sao?

**- Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

+ Học sinh theo dõi video thảo luận nhóm trả lời câu hỏi

**- Báo cáo, thảo luận:**

+ GV gọi đại diện nhóm trình bày nội dung thảo luận.

+ GV gọi chỉ định ngẫu nhiên HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.

**- Kết luận:**

**+** GV: Nhận xét, khen ngợi dẫn dắt vào bài.

**+** Ăn uống khoa học sẽ cung cấp được các nguyên liệu, năng lượng cho cơ thể duy trì sự sống và khỏe mạnh. Hôm nay chúng ta sẽ tìm hiểu rõ hơn về sự thu nhận, quá trình biến đổi và sử dụng dinh dưỡng thể nào để đảm bảo sức khỏe cho con người trong bài học 29…

**Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới**

**1. Dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng**

**Hoạt động 2.1.1 Tìm hiểu về Dinh dưỡng**

**a) Mục tiêu:**

- Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng, mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa.

- Đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phẩm đó một cách phù hợp.

**b) Nội dung:**

 **b1)** HS quan sát từ thực tế và hình ảnh 29.1 trong sgk, thảo luận nhóm hoàn thành phiếu học tập số 1

|  |
| --- |
| **Phiếu học tập 1****Tổ ……….. Lớp ……………..**Câu 1: Quan sát hình 29.1:KHTN 8 (Cánh Diều) Bài 29:Dinh dưỡng và tiêu hóa ở người | Khoa học tự nhiên 8 (ảnh 1)Qua quá trình tiêu hóa, những chất dinh dưỡng trong súp lơ xanh được biến đổi thành những chất gì để tế bào và cơ thể có thể hấp thu được?**Câu 2:** Quan sát hình 29.2:KHTN 8 (Cánh Diều) Bài 29:Dinh dưỡng và tiêu hóa ở người | Khoa học tự nhiên 8 (ảnh 2)a) Nêu thông tin về các loại chất dinh dưỡng có trong một chiếc bánh.b) Thông tin trong bảng có ý nghĩa gì đối với người tiêu dùng?……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………………………………...………………………………………….. |

**b2) Luyện tập: HS thực hiện 2 yêu cầu**

- Sưu tầm một số bao bì thực phẩm, trong đó có bao bì của loại thực phẩm em thường ăn và cho biết các thông tin của sản phẩm theo gợi ý trong bảng 29.1.

**Bảng 29.1. Thông tin dinh dưỡng của một số loại thực phẩm**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tên****sản phẩm** | **Năng lượng** | **Protein** | **Lipid** | **Carbohydrate** | **Vitamin** | **Chất khoáng** |
|  |  |  |  |  |  |  |

 - Trả lời câu hỏi 2\_SGK/tr138: Theo em trong các sản phẩm trên, sản phẩm nào nên ăn thường xuyên, sản phẩm nào nên ăn hạn chế? Vì sao?

**c) Sản phẩm**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Phiếu học tập 1**Câu 1. Qua quá trình tiêu hóa, những chất dinh dưỡng trong súp lơ xanh được biến đổi thành các chất mà tế bào và cơ thể có thể hấp thu được là: đường đơn, glycerol và acid béo, amino acid, vitamin, chất khoáng, nước.Câu 2. a) Thông tin về các loại chất dinh dưỡng có trong một chiếc bánh:

|  |  |
| --- | --- |
| - Giá trị dinh dưỡng trong 1 chiếc bánh: 20 g- Tổng chất béo: 6 g- Cholesterol: 4 mg- Sodium: 160 mg- Tổng Carbohydrate: 19 g | - Chất xơ: 1 g- Đường: 5 g- Chất đạm: 2 g- Vitamin D: 0,6 mcg- Calcium: 26 mg |

b) Ý nghĩa của các thông tin trong bảng đối với người tiêu dùng: Giúp người tiêu dùng xác định thành phần dinh dưỡng cụ thể trong thực phẩm, dựa vào đó, để lựa chọn sử dụng các sản phẩm phù hợp. |

 **Thông tin của một số sản phẩm:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tên****sản phẩm** | **Năng lượng** | **Protein** | **Lipid** | **Carbohydrate** | **Vitamin** | **Chất khoáng** |
| Bánh chocopie(33 g) | 140 | 1 g | 3,5 g | 22 g | 0 | - Natri: 80 mg- Calcium: 16 mg- Sắt: 1 mg- Kali: 45 mg |
| Hạt granola(30 g) | 131 | 4 g | 6,8 g | 13,4 g | 0 | - Natri: 14,4 mg- Calcium: 17,6 mg- Sắt: 1,1 mg- Kali: 148 mg |
| Bim bim(30 g) | 160 | 1,5 g | 10 g | 17 g | 0 | - Natri: 175 mg |

 Câu 2/tr138: Theo em, có thể ăn hạt granola thường xuyên và nên hạn chế ăn bim bim và bánh ngọt. Vì trong các loại hạt có chứa lượng dinh dưỡng và khoáng chất cao, có lợi cho sức khỏe; còn trong bim bim và bánh ngọt chứa nhiều muối và đường, không tốt cho sức khỏe và hệ tiêu hóa.

**d)Tổ chức thực hiện:**

**- Giao nhiệm vụ học tập:**

GV yêu cầu HS quan sát hình 29.1, 29.2 SGK, Thảo luận nhóm đôi hoàn thành phiếu học tập số 1.

GV yêu cầu HS quan sát các mẫu vỏ thực phẩm sưu tầm, Thảo luận nhóm 4 hoàn thành bảng **Thông tin của một số sản phẩm (bảng 29.1)** và trả lời câu hỏi 2\_SGK/tr138

**- Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

HS quan sát hình 29.1, 29.2 SGK, thảo luận nhóm đôi hoàn thành phiếu học tập số 1.

HS quan sát các mẫu vỏ thực phẩm sưu tầm, Thảo luận nhóm 4 hoàn thành bảng **Thông tin của một số sản phẩm (bảng 29.1)** và trả lời câu hỏi 2\_SGK/tr138

**- Báo cáo, thảo luận:**

- Báo cáo kết quả hoạt động và đánh giá nhận xét.

+ GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.

+ GV chỉ định ngẫu nhiên HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.

**- Kết luận:**

+ GV: Nhận xét và chốt lại kiến thức trọng tâm.

*Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng.*

*Chất dinh dưỡng là những chất hay hợp chất trong thức ăn có vai trò cung cấp năng lượng hay nguyên liệu cho tế bào để duy trì hoạt động sống của cơ thể.*

**\* Hoạt động 2.1.2 Tìm hiểu về chế độ dinh dưỡng hợp lí**

**a) Mục tiêu:**

- Trình bày được chế độ dinh dưỡng hợp lý là gì

- Phân tích được các nguyên tắc lập khẩu phần, xây dựng được chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

**b) Nội dung:**

Quan sát bảng 29.2 và 29.3, cho biết:





 a) Trong một ngày, một người nên bổ sung cho cơ thể những nhóm chất dinh dưỡng nào?

 b) Loại thực phẩm nào cần được ăn nhiều nhất, loại nào ăn ít nhất? Vì sao?

**c) Sản phẩm:**

a) Trong một ngày, một người nên bổ sung cho cơ thể những nhóm chất dinh dưỡng là: Carbohydrate (chất đường bột), protein (chất đạm), lipid (chất béo), vitamin và khoáng chất.

b)

- Loại thực phẩm cần ăn nhiều nhất là ngũ cốc. Vì ngũ cốc chứa nhiều chất xơ, protein, vitamin, khoáng chất, chứa ít chất béo và đặc biệt không chứa cholesterol nên vừa đảm bảo nhu cầu của cơ thể vừa không gây hại cho sức khỏe của cơ thể.

 - Loại thực phẩm cần ăn ít nhất là đường và muối. Vì đường và muối là loại cơ thể chỉ cần với một lượng rất nhỏ, nếu ăn quá nhiều sẽ gây hại cho cơ thể.

**d)Tổ chức thực hiện:**

**- Giao nhiệm vụ học tập:**

GV yêu cầu HS quan sát bảng 29.2 và 29.3 SGK, Thảo luận nhóm đôi trả lời câu hỏi 3\_SGK/tr139

**- Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

HS quan sát bảng 29.2 và 29.3 SGK, Thảo luận nhóm đôi trả lời câu hỏi 3\_SGK/tr139

**- Báo cáo, thảo luận:**

- Báo cáo kết quả hoạt động và đánh giá nhận xét.

+ GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.

+ GV chỉ định ngẫu nhiên HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.

**- Kết luận:**

+ GV: Nhận xét và chốt lại kiến thức trọng tâm.

*+ Chế độ dinh dưỡng hợp lý là số lượng, thành phần các loại thực phẩm một người sử dụng giúp cung cấp đầy đủ, cân bằng về năng lượng và các nhóm chất dinh dưỡng đảm bảo nhu cầu của cơ thể*

*+ Nguyên tắc xây dựng khẩu phần:*

* *Đủ về năng lượng, đủ và cân bằng về các nhóm chất dinh dưỡng*
* *Phù hợp với nhu cầu của cơ thể*
* *Đa dạng các loại thực phẩm, phù hợp theo mùa và từng địa phương*
* *Phù hợp hoàn cảnh kinh tế của hộ gia đình*

**Hoạt động 2.2. Tìm hiểu cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa**

**a) Mục tiêu:** HS kể tên và nêu được chức năng của từng cơ quan trong hệ tiêu hóa phân tích được sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hóa.

***b*) Nội dung:** Yêu cầu HS theo dõi vi deo “tiêu hóa ở người” kết hợp quan sát H 29.3 Sgk, thảo luận nhóm hoàn thành PHT số 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Phiếu học tập 2**Tổ ……….. Lớp ……………..**Quan sát hình 23.2 SGK, nêu chức năng từng cơ quan của hệ tiêu hóa (theo bảng). Các cơ quan này phối hợp hoạt động trong quá trình tiêu hóa và hấp thu chất dinh dưỡng như thế nào?

|  |  |
| --- | --- |
| **Cơ quan** | **Chức năng** |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

- Sự phối hợp hoạt động: …………..…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………- Ở cơ quan nào, thức ăn vừa được tiêu hóa cơ học, vừa tiêu hóa hóa học? |

**c) Sản phẩm:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Phiếu học tập 2**Tổ ……….. Lớp ……………..Quan sát hình 23.2 SGK, nêu chức năng từng cơ quan của hệ tiêu hóa (theo bảng). Các cơ quan này phối hợp hoạt động trong quá trình tiêu hóa và hấp thu chất dinh dưỡng như thế nào?

|  |  |
| --- | --- |
| **Cơ quan** | **Chức năng** |
| Ống tiêu hóa | Khoang miệng | Nghiền nhỏ, đảo trộn thức ăn, giúp thức ăn thấm đều nước bọt. Cảm nhận vị thức ăn. |
| Hầu (họng) và thực quản | Tham gia cử động nuốt, cử động nhu động đẩy thức ăn xuống dạ dày. |
| Dạ dày | Có tuyến vị tiết dịch vị. Dự trữ, nghiền và đảo trộn thức ăn. |
| Ruột non | Có tuyến ruột. Cử động nhu động đẩy thức ăn di chuyển. Hấp thu các chất dinh dưỡng. |
| Ruột già | Hấp thu nước và một số chất. Cử động nhu ruột đẩy chất cặn bã xuống trực tràng. Tạo phân. |
| Hậu môn | Thải phân. |
| Tuyến tiêu hóa | Tuyến nướcbọt | Tiết nước bọt giúp làm ẩm thức ăn, chứa enzyme amylase giúp tiêu hóa một phần tinh bột. |
| Tuyến vị | Tiết dịch vị chứa HCl và enzyme pepsinogen. HCl hoạt hóa pepsinogen thành pepsin (tiêu hóa protein), tiêu diệt mầm bệnh. |
| Gan | Tiết dịch mật, có chức năng nhũ tương hóa lipid. Đào thải độc tố. |
| Túi mật | Dự trữ dịch mật. |
| Tuyến tụy | Tiết dịch tụy chứa các enzyme tiêu hóa protein, lipid và carbohydrate. |
| Tuyến ruột | Tiết dịch ruột chứa các enzyme tiêu hóa protein và carbohydrate. |

- Sự phối hợp của các cơ quan trong quá trình tiêu hóa và hấp thu chất dinh dưỡng: Thức ăn di chuyển qua ống tiêu hóa, trải qua quá trình tiêu hóa cơ học (thức ăn được nghiền nhỏ, đảo trộn) và tiêu hóa hóa học (thức ăn được biến đổi nhờ sự xúc tác của enzyme) thành các chất đơn giản. Những chất dinh dưỡng được hấp thu vào máu và mạch bạch huyết ở ruột non. Những chất không được tiêu hóa và hấp thu được thải ra ngoài qua hậu môn.- Thức ăn vừa được tiêu hóa cơ học, vừa được tiêu hóa hóa học trong các cơ quan là: miệng, dạ dày.- Trong khoang miệng, thức ăn được tiêu hóa cơ học nhờ hoạt động nhai nghiền và một phần tinh bột được tiêu hóa hóa học nhờ enzyme amylase trong nước bọt.- Trong dạ dày, thức ăn được tiêu hóa cơ học nhờ hoạt động nghiền, đảo trộn và protein được tiêu hóa hóa học nhờ enzyme pepsin trong dịch vị. |

**d)Tổ chức thực hiện:**

**- Giao nhiệm vụ học tập:**

GV yêu cầu HS theo dõi vi deo “tiêu hóa ở người” kết hợp quan sát H 29.3 Sgk, thảo luận nhóm hoàn thành PHT số 2

**- Thực hiện nhiệm vụ học tập:**

HS theo dõi vi deo “tiêu hóa ở người” kết hợp quan sát H 29.3 Sgk, thảo luận nhóm hoàn thành PHT số 2

**- Báo cáo, thảo luận:**

- Báo cáo kết quả hoạt động và đánh giá nhận xét.

+ GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.

+ GV chỉ định ngẫu nhiên HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.

**- Kết luận:**

+ GV: Nhận xét và chốt lại kiến thức trọng tâm.

 Hệ tiêu hóa gồm ống tiêu hóa và tuyến tiêu hóa. Các cơ quan trong hệ tiêu hóa có cấu tạo phù hợp với chức năng mà chúng đảm nhận, hoạt đọng phối hợp nhịp nhàng với nhau để vận chuyển, tiêu hóa thức ăn, hấp thụ các chất dinh dưỡng và thải các chất cặn bã ra ngoài.

Hoạt động 2.3. Tìm hiểu các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa

**a) Mục tiêu:**

- Nêu được một số bệnh về đường tiêu hóa và biện pháp để phòng chống các bệnh về tiêu hóa

- Trình bày được một số vấn đề về an toàn vệ sinh thực phẩm.

- Đề xuất được các biện pháp lựa chọn bảo quản chế biến; chế độ ăn uống an toàn.

**b) Nội dung:** Học sinh tìm hiểu thông tin trong SGK hoặc quan sát một số hình ảnh do GV trình chiếu để trả lời Câu hỏi 4 trang 141; Luyện tập 5 trang 141 và Câu hỏi 5 trang 142 trong PHT số 3

|  |
| --- |
| **Phiếu học tập 3****Tổ ……….. Lớp ……………..****Câu hỏi 4 trang 141:** Nêu một số nguyên nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm.………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**Luyện tập 5 trang 141:** Nêu thêm một số biện pháp giữ an toàn vệ sinh thực phẩm trong khâu sản xuất, vận chuyển, bảo quản, sử dụng và chế biến.………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**Câu hỏi 5 trang 142:** Nêu tên, nguyên nhân và biện pháp phòng một số bệnh về tiêu hóa.……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

**c) Sản phẩm:**

Câu trả lời của HS trong PHT và câu trả lời của HS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Phiếu học tập 3****Tổ ……….. Lớp ……………..****Câu hỏi 4 trang 141:** Nêu một số nguyên nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm.**Trả lời:**Một số nguyên nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm:- Thực phẩm ôi thiu, bị nấm mốc.- Thực phẩm chứa tồn dư thuốc bảo vệ thực vật, chất phụ gia, chất bảo quản thực phẩm không được phép sử dụng.- Thực phẩm bị nhiễm các kim loại nặng như chì, thủy ngân,…- Thực phẩm có chứa các độc tố tự nhiên như cá nóc, nấm có độc, lá ngón,…**Luyện tập 5 trang 141:** Nêu thêm một số biện pháp giữ an toàn vệ sinh thực phẩm trong khâu sản xuất, vận chuyển, bảo quản, sử dụng và chế biến.**Trả lời:**Một số biện pháp khác trong giữ an toàn vệ sinh thực phẩm trong khâu sản xuất, vận chuyển, bảo quản, sử dụng và chế biến:

|  |  |
| --- | --- |
| **Các khâu** | **Biện pháp giữ an toàn vệ sinh thực phẩm** |
| Khâu sảnxuất | - Sử dụng nguồn nước tưới, thức ăn đảm bảo vệ sinh.- Sử dụng các dụng cụ, thiết bị sạch sẽ, hợp vệ sinh trong sản xuất.… |
| Khâu vậnchuyển và bảoquản | - Đảm bảo phương tiện vận chuyển thực phẩm được chế tạo bằng vật liệukhông làm ô nhiễm thực phẩm hoặc bao gói thực phẩm; dễ làm sạch; chốngđược sự ô nhiễm, kể cả khói, bụi và lây nhiễm giữa các thực phẩm với nhau;…- Không vận chuyển thực phẩm cùng hàng hoá độc hại hoặc có thể gây nhiễmchéo ảnh hưởng đến chất lượng thực phẩm. |
| Khâu sử dụngvà chế biến | - Rửa tay với nước ấm và xà phòng trước khi nấu ăn tầm 20 phút.- Nếu như tóc bạn dài bạn hãy đeo mũ chùm đầu, băng kín những vết thương ở trên tay.- Giữ cho khu chế biến thức ăn gọn gàng và sạch sẽ. |

**Câu hỏi 5 trang 142:** Nêu tên, nguyên nhân và biện pháp phòng một số bệnh về tiêu hóa.**Trả lời:**Tên, nguyên nhân và biện pháp phòng một số bệnh về tiêu hóa:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tên****bệnh** | **Nguyên nhân** | **Biện pháp phòng** |
| Ngộđộcthựcphẩm | - Do sử dụng thực phẩm đã bị nhiễm khuẩn hoặc ô nhiễm hóa học, các thực phẩm biến chất, ôi iu hoặc có sẵn độc tố,… | - Có chế độ dinhdưỡng hợp lí.- Thực hiện an toàn vệ sinh thực phẩm.- Vệ sinh răngmiệng đúng cách.- Uống đủ nước, bổ sung chất xơ, lợikhuẩn.- Xây dựng thóiquen ăn uống lành mạnh.- Tạo bầu không khí vui vẻ khi ăn.- Hạn chế sử dụngchất kích thích.- Vệ sinh răngmiệng đúng cách.- Luyện tập thể dục, thể thao phù hợp. |
| Tiêuchảy | - Do ngộ độc thực phẩm, nhiễm khuẩn đường ruột, rối loạn vi sinhđường ruột,… |
| Giunsán | - Do môi trường sống ô nhiễm; thói quen ăn thực phẩm sống, rửachưa sạch; nhiễm ấu trùng giun sán từ thú cưng,… |
| Sâu răng | - Do vi khuẩn tấn công, vệ sinh răng miệng không đúng cách,thường xuyên ăn vặt, sử dụng thực phẩm nhiều đường,… |
| Táobón | - Do chế độ ăn uống không hợp lí (uống ít nước, thiếu chất xơ, ănnhiều thực phẩm giàu chất béo,…); do mắc các bệnh lí; sử dụngmột số loại thuốc;… |
| Viêmdạ dày | - Do nhiễm vi khuẩn HP, chế độ dinh dưỡng thiếu khoa học, sử dụng quá nhiều thuốc giảm đau, tâm lí căng thẳng,… |

 |

**d)Tổ chức thực hiện:** Sử dụng kĩ thuật “Các mảnh ghép”.

Vòng 1: Nhóm chuyên gia

Giáo viên chia nhóm, phân chia nhiệm vụ và yêu cầu các nhóm thảo luận hoàn thành PHT.

Nhiệm vụ A (Nhóm 1,3,…): Tìm hiểu về an toàn vệ sinh thực phẩm (trả lời câu 4,5/tr141)

Nhiệm vụ B (Nhóm 2,3,…): Tìm hiểu phòng bệnh về tiêu hóa (trả lời câu 5/tr142)

Vòng 2: Nhóm mảnh ghép

GV yêu cầu hình thành các nhóm mảnh ghép với các thành viên chọn từ các nhóm chuyên gia khác nhau, các câu trả lời và thông tin của vòng 1 được các thành viên trong nhóm mới chia sẻ đầy đủ với nhau để cùng hoàn thành phiếu học tập (nhóm thực hiện nhiệm vụ A sẽ hoàn thành nốt phần nhiệm vụ B và ngược lại).

GV giao nhiệm vụ cho nhóm mảnh ghép:

(1) An toàn vệ sinh thực phẩm là gì?

(2) Các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa?

− Các nhóm mảnh ghép thực hiện nhiệm vụ, trình bày kết quả.

− GV nhận xét, đánh giá.

**- Kết luận:**

 *An toàn vệ sinh thực phẩm là các điều kiện và biện pháp cần thiết để đảm bảo thực phẩm không gây hại đến sức khỏe của con người*

**Hoạt động 3. Luyện tập**

**a) Mục tiêu**

- Củng cố, hoàn thiện kiến thức về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.

− Góp phần phát triển biểu hiện của phẩm chất, năng lực đã nêu

**b) Nội dung:**

− HS thực hiện thuyết minh cho video quá trình tiêu hóa ở người

− HS liên hệ kiến thức thực tế và kiến thức bài học trả lời câu hỏi trắc nghiệm bằng tham gia trò chơi.

Câu 1: Quá trình biến đổi lí học và hoá học của thức ăn diễn ra đồng thời ở bộ phận nào dưới đây ?

A. Khoang miệng B. Dạ dày

C. Ruột non D. Tất cả các phương án còn lại'

Câu 2: Tuyến tiêu hoá nào dưới đây không nằm trong ống tiêu hoá ?

A. Tuyến tuỵ B. Tuyến vị C. Tuyến ruột D. Tuyến nước bọt

Câu 3: Loại đường nào dưới đây được hình thành trong khoang miệng khi chúng ta nhai kĩ cơm ?

A. Lactôzơ       B. Glucôzơ C. Mantôzơ        D. Saccarôzơ

Câu 4: Ở người, dịch tiêu hoá từ tuyến tuỵ sẽ đổ vào bộ phận nào ?

A. Thực quản       B. Ruột già C. Dạ dày       D. Ruột non

Câu 5: Sau khi trải qua quá trình tiêu hoá ở ruột non, prôtêin sẽ được biến đổi thành

A. glucôzơ.       B. axit béo. C. axit amin.       D. glixêrol.

Câu 6: Loại dịch nào đóng vai trò quan trọng nhất trong quá trình tiêu hoá thức ăn ở ruột non?

A. Dịch tuỵ       B. Dịch ruột C. Dịch mật       D. Dịch vị

Câu 7: Tại ruột già xảy ra hoạt động nào dưới đây ?

A. Hấp thụ lại nước B. Tiêu hoá thức ăn

C. Hấp thụ chất dinh dưỡng D. Nghiền nát thức ăn

Câu 8: Các chất dinh dưỡng được hấp thụ qua đường máu sẽ đổ về đâu trước khi về tim?

A. Tĩnh mạch chủ dưới B. Tĩnh mạch cảnh trong

C. Tĩnh mạch chủ trên D. Tĩnh mạch cảnh ngoài

Câu 9: Biện pháp nào dưới đây giúp làm tăng hiệu quả tiêu hoá và hấp thụ thức ăn?

A. Tạo bầu không khí thoải mái, vui vẻ khi ăn

B. Ăn đúng giờ, đúng bữa và hợp khẩu vị

C. Tất cả các phương án còn lại

D. Ăn chậm, nhai kĩ

Câu 10: Loại đồ ăn/thức uống nào dưới đây tốt cho hệ tiêu hoá ?

A. Nước giải khát có ga B. Xúc xích C. Lạp xưởng D. Khoai lang

Câu 11: Khi ăn rau sống không được rửa sạch, ta có nguy cơ

A. mắc bệnh sởi. B. nhiễm giun sán. C. mắc bệnh lậu. D. nổi mề đay.

Câu 12: Bệnh đau dạ dày có thể phát sinh từ nguyên nhân nào dưới đây ?

A. Tất cả các phương án còn lại

B. Căng thẳng thần kinh kéo dài

C. Ăn các loại thức ăn thô cứng hoặc quá cay nóng

D. Nhiễm vi khuẩn Helicobacter pylori

**c) Sản phẩm:** Câu trả lời của học sinh và bài thuyết minh của HS.

**d) Tổ chức thực hiện:**

GV yêu cầu HS làm việc nhóm thực hiện nhiệm vụ: Thuyết minh cho video quá trình tiêu hóa ở người => nhận xét, đánh giá

Bảng tiêu chí

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STT | Tiêu chí | Điểm |
| 1 | Nội dung: Đúng, đủ theo logic kiến thức đã học và video (12 cơ quan TH x 0.5đ) | 6,0 |
| 2 | Ngữ điệu, chất giọng và ăn khớp kênh hình và tiếng | 3.0 |
| 3 | Cách thể hiện sáng tạo | 1.0 |

GV yêu cầu HS tham gia trò chơi trả lời câu hỏi trắc nghiệm => đánh giá, phần thưởng

**Hoạt động 4: Vận dụng (20 phút)**

**a) Mục tiêu**

− Củng cố, hoàn thiện kiến thức về dinh dưỡng và tiêu hóa.

− Góp phần phát triển biểu hiện của phẩm chất, năng lực: NL2,3; PC1,2.

**b) Nội dung:**

- HS trả lời các câu hỏi

**Vận dụng 1 trang 142:** Trình bày các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm gia đình em thường sử dụng. Trong đó, phương pháp nào an toàn? Phương pháp nào có thể gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm? Vì sao?

**Vận dụng 2 trang 142:** Em và những người thân trong gia đình thường thực hiện biện pháp nào để bảo vệ đường tiêu hóa?

- HS Thực hiện dự án điều tra tỉ lệ mắc bệnh sâu răng tại trường em đang học theo các bước điều tra ở bài 28, trang 135. (Thời gian 1 tuần)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BÁO CÁO****DỰ ÁN ĐIỀU TRA TỈ LỆ NGƯỜI MẮC BỆNH SÂU RĂNG****TRONG TRƯỜNG HỌC****1. Kết quả điều tra**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên lớp/ chủ hộ** | **Tổng số người****trong lớp/ gia đình** | **Số người****mắc bệnh sâu răng** |
| 1 | Lớp 6A | 36 | 1 |
|  | … |  |  |

**2. Xác định tỉ lệ mắc bệnh sâu răng**- Tỉ lệ mắc bệnh sâu răng là: - Nhận xét về tỉ lệ người mắc bệnh sâu răng: **3. Đề xuất một số cách phòng tránh bệnh sâu răng**… |

**c) Sản phẩm:**

- Câu trả lời của HS

**Vận dụng 1 /tr142:** Trình bày các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm gia đình em thường sử dụng. Trong đó, phương pháp nào an toàn? Phương pháp nào có thể gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm? Vì sao?

**Trả lời:**

- Các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm gia đình em thường sử dụng:

+ Bảo quản bằng cách phơi khô, làm lạnh, đông lạnh, muối chua,…

+ Chế biến thực phẩm bằng cách: ăn tái, ăn sống (rau sống, tiết canh, gỏi sống,…); làm chín thức ăn (luộc, hấp, nướng, rán…);…

- Trong các phương pháp trên, phương pháp an toàn là phơi khô, làm lạnh, đông lạnh, làm chín thực phẩm. Chế biến thực phẩm bằng cách ăn tái, sống có thể gây mất vệ sinh an toàn thực phẩm do chúng có thể chứa vi khuẩn và các kí sinh trùng.

**Vận dụng 2/ tr142:** Em và những người thân trong gia đình thường thực hiện biện pháp nào để bảo vệ đường tiêu hóa?

**Trả lời:**

Những biện pháp mà em và người thân trong gia đình thường thực hiện để bảo vệ đường tiêu hóa:

- Có chế độ ăn uống hợp lí, lành mạnh, uống nhiều nước, bổ sung nhiều chất xơ.

- Hạn chế sử dụng chất kích thích, đồ ngọt, đồ uống có ga.

- Tập trung khi ăn, ăn chậm, nhai kĩ; tạo không khí thoải mái khi ăn.

- Bổ sung các sản phẩm hỗ trợ tiêu hóa như sữa chua,…

- Luyện tập thể dục, thể thao hợp lí, vừa sức.

**Bài báo cáo hoặc trình chiếu của HS.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BÁO CÁO****DỰ ÁN ĐIỀU TRA TỈ LỆ NGƯỜI MẮC BỆNH SÂU RĂNG****TRONG TRƯỜNG HỌC****1. Kết quả điều tra**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tên lớp/ chủ hộ** | **Tổng số người****trong lớp/ gia đình** | **Số người****mắc bệnh sâu răng** |
| 1 | Lớp 8A | 36 | 1 |
| 2 | Lớp 8B | 35 | 1 |
| 3 | Lớp 9B | 33 | 0 |
| 4 | Lớp 7A | 34 | 2 |
| 5 | Lớp 6C | 32 | 3 |
| Tổng | 170 | 7 |

**2. Xác định tỉ lệ mắc bệnh sâu răng**- Tỉ lệ mắc bệnh sâu răng là: 7/170 = 4,1%.- Nhận xét về tỉ lệ người mắc bệnh sâu răng: Tỉ lệ học sinh trong trường mắc bệnh sâu răng khá cao, có 7 người mắc trên tổng số 170 người được điều tra. Tỉ lệ sâu răng ở các lớp 6, 7 có xu hướng cao hơn các lớp 8, 9.**3. Đề xuất một số cách phòng tránh bệnh sâu răng**- Vệ sinh răng miệng đúng cách, lấy sạch mảng bám trên răng.- Xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh, khoa học: hạn chế ăn đồ nóng, lạnh đột ngột; giảm đồ ăn ngọt; tăng cường ăn rau, củ, quả.- Khám răng định kì 4 – 6 tháng 1 lần. |

**d) Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS:

+ Thảo sinh thảo luận nhóm đôi trả lời câu hỏi 1, 2 SGK/tr 142

+ Làm việc nhóm lớn (6-8 em) điều tra tình hình mắc bệnh sâu răng

− GV yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ tra lời câu hỏi trong giờ, chuẩn bị bài báo cáo hoặc bài trình chiếu về các tình hình mắc bệnh sâu răng trong trường học và các biện pháp phòng tránh (vào giờ sau)

− HS làm việc nhóm thực hiện nhiệm vụ và đại diện báo cáo trước lớp vào tiết học tuần sau.

− GV gọi các nhóm khác nhận xét.

− GV có thể đánh giá học sinh thông qua việc học sinh có chuẩn bị bài, kết quả báo cáo.