|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trường: THCS Lê Hồng Phong  Tổ: Tự nhiên | Tuần:12,13  Tiết PPCT:12,13 | Ngày soạn: 29/8/2021  Ngày dạy: |

# BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Trình bày được vai trò của việc bảo quản và chế biến thực phẩm, kể được các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm phổ biến trong gia đình;

- Vận dụng kiến thức, kĩ năng vào việc bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình;

- Rèn luyện kĩ năng chế biến món ăn không sử dụng nhiệt;

- Hình thành và bồi dưỡng thói quen chế biến thực phẩm đảm bảo an toàn, vệ sinh; thể hiện ý thức bảo quản và sử đụng hợp lí thực phẩm đề tạo nguồn dinh dưỡng tốt cho các thành viên trong gia đình.

**2. Năng lực**

**a) Năng lực công nghệ**

- Nhận thức công nghệ: nhận thức được vai trò của việc bảo quản và chế biến thực phẩm để tạo nguồn dinh dưỡng tốt cho sức khoẻ, nhận biết các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình;

- Giao tiếp công nghệ: sử dụng một số thuật ngữ về phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm đề trình bày cách bảo quản và quy trình thực hiện một món ăn;

- Sử dụng công nghệ: sử dụng các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm đã

học vào thực tiễn bảo quản và chế biến thực phẩm ở gia đình,

- Đánh giá công nghệ: nhận xét, đánh giá hành động hợp lí đề bảo quản thực phẩm

lâu hư hỏng và chế biến thực phẩm đúng quy trình.

**b) Năng lực chung**

- Tự chủ và tự học: chủ động, tích cực trong học tập và cuộc sống: vận dụng linh hoạt những kiến thức, kĩ năng đã học vào việc bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình;

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

**3. Phẩm chất**

- Nhân ái: có ý thức quan tâm, tham gia vào việc bảo quản và chế biến thực phẩm; tạo ra những bữa ăn ngon lành, hấp dẫn cho các thành viên trong gia đình;

- Chăm chỉ: có ý thức về nhiệm vụ học tập; ý thức vận dụng kiến thức, kĩ năng về bảo quản và chế biến thực phẩm vào đời sống hằng ngày,

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên:**

- Tìm hiểu mục tiêu bài;

- Chuẩn bị tài liệu giảng dạy: SHS và SBT là tài liệu tham khảo chính,

- Tìm hiểu các phương pháp chế biến thực phẩm phỏ biến, các món ăn phố biến ở địa phương;

- Chuẩn bị đồ dùng, phương tiện dạy học:

+ Tranh ảnh về thực phẩm bị hư hỏng đo để lâu và do vi sinh vật xâm nhập,

+ Tranh ảnh về các phương pháp bảo quản thực phẩm;

+ Tranh ảnh về các phương pháp chề biến và quy trình chế biến mớn ăn;

+ Đoạn viđeo clip vẻ quá trình phân huỷ của thực phẩm;

+ Đoạn video clip về cách chế biến món ăn cụ thể.

- Chuẩn bị cho tiết thực hành:

+ Dụng cụ, nguyên liệu cần thiết;

+ Chuẩn bị phòng thực hành,

+ Phân chia nhóm HS thực hành

**2. Đối với học sinh:**

- Đọc trước bài học trong SHS;

- Ôn lại kiến thức về nắm và vi khuẩn đã học ở cấp Tiêu học;

- Mỗi nhóm HS phân công chuẩn bị:

+ Nguyên liệu cân thiết để chế biên món ăn. Một số nguyên liệu có thê được sơ chế

trước ở nhà: nhặt, rửa, ngâm nước muôi, bào nhuyên....

+ Bát to, bát, dĩa, đũa, thìa súp, thia cà phê...

+ Găng tay nylon, khăn lau.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** khơi gợi nhu cầu tìm hiểu về việc chế biến và bảo quản thực phẩm đề tạo nên những món ăn thường ngày ở gia đình.

**b. Nội dung:** Thực phẩm đã được bảo quản và chế biển thành những món ăn như thế nào?

**c. Sản phẩm học tập:** nhu cầu tìm hiểu cách bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình.

**d. Tổ chức thực hiện:**

*+ GV yêu cầu HS kể tên những món ăn trong bữa cơm gia đình.*

*+ GV đặt tình huống từ những món ăn mà HS vừa kể: nêu một món ăn bắt kì và đặt câu hỏi vẻ cách chế biến (hoặc bảo quản) để HS suy nghĩ rồi trả lời theo sự hiểu biết.*

*- HS xem tranh, tiếp nhận câu hỏi và tìm ra câu trả lời.*

*- GV đặt vấn đề:* Chế biến thực phẩm là một lĩnh vực rất đa dạng, có nhiều cải biến. Cùng một món ăn, mỗi địa phương có những cách chế biến khác nhau, thể hiện nét đặc trưng của văn hoá ẩm thực vùng miền. Cùng một phương pháp chế biến, lại có nhiều biến thể khác nhau ở mỗi gia đình, mỗi địa phương. Và bảo quản sao cho thực phẩm đảm bảo chất dinh dưỡng không hư hỏng là việc rất quan trọng. Để tìm hiểu kĩ hơn về chế biến và bảo quản thực phẩm, chúng ta cùng đến với **bài 5: Bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình.**

**B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm**

**a. Mục tiêu:** giúp HS nhận biết vai trò và ý nghĩa của việc bảo quân thực phẩm.

**b. Nội dung:** các trường hợp thực phẩm bị hư hỏng.

**c. Sản phẩm học tập:** vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV minh hoạ hình ảnh các thực phẩm bị hư hỏng bởi nhiều nguyên nhân ở Hình 5.1 trong SHS và yêu cầu HS trả lời câu hỏi: Em nhận thấy thực phẩm bị dư hỏng do những nguyên nhân nào? Làm thế nào để hạn chế các tác nhân gây hư hỏng thực phẩm?    + GV yêu cầu HS kể thêm những loại thực phẩm có thể đề lâu để thấy các phương pháp bảo quản làm tăng tính đa đạng của thực phẩm, giúp con người có thể chế biến được nhiều món ăn khác nhau.  **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  - GV phân tích từng hình ảnh để HS phân biệt trường hợp thực phẩm bị hư hỏng do đẩ lâu dẫn đến biến chất và trường hợp thực phẩm bị hư hỏng do côn trùng, vi sinh vật xâm nhập.  + GV phân tích về các trường hợp thực phẩm bị hư hỏng, làm giảm giá trị dinh dưỡng.  + GV nêu thêm các trường hợp thực phẩm bị nhiễm độc từ quá trình môi trường (thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật, các hoá chất tạo nạc, tạo màu....) cũng làm thực phẩm bị nhiễm độc tố, ảnh hưởng đến giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.  + GV nêu ví dụ minh hoạ để HS nhận thây: Khi sử dụng các phương pháp bảo quản khác nhau đôi với một loại thực phẩm sẽ tạo ra nhiều sân phẩm thực phẩm khác nhau. Ví dụ: cá khô, cá đóng hộp....  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức  + GV kết luận: việc bảo quản làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm, tránh cho thực phẩm bị hao hụt chất dinh dưỡng. Việc bảo quản giúp cho con người thuận tiện trong việc chế biến. | **I. Bảo quản thực phẩm**  **1. Vai trò, ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm**  - Thực phẩm khi hư hỏng sẽ bị giảm giá trị dinh dưỡng, gây ngộ độc hoặc gây bệnh, làm ảnh hưởng đến sức khoẻ và tính mạng của người sử dụng.  - Việc bảo quản có vai trò ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại, làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm.  - Các phương pháp bảo quản khác nhau tạo nên nhiều sản phẩm thực phẩm có thời hạn sử dụng lâu dài, làm tăng tính đa đạng của thực phẩm, tạo sự thuận tiện cho con người trong việc chế biến và sử dụng. |

**Hoạt động 2: Phương pháp bảo quản thực phẩm**

**a. Mục tiêu:** giới thiệu các phương pháp bảo quản thực phẩm

**b. Nội dung:** một số thực phẩm được bảo quản

**c. Sản phẩm học tập:** các phương pháp bảo quản thực phẩm

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV giải thích mục đích của các biện pháp bảo quản thực phẩm: làm chậm quá  trình phân huỷ tự nhiên của thực phẩm, đồng thời ngăn chặn sự phát triển của vi sinh vật. Muốn vậy ta cần phải biết điều kiện sinh trưởng và phát triển của vi sinh vật.  + GV yêu cầu HS nhắc lại kiến thức khoa học đã học ở cấp Tiểu học về điều kiện sống của nấm và vi khuẩn.  + GV minh hoạ hình ảnh các phương pháp bảo quản thực phẩm ở H5.2 và yêu cầu các nhóm HS thảo luận 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  + GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung  GV phân tích mỗi phương pháp có tác động đến thực phẩm và vi sinh vật như thế nào.  Ví dụ: Phương pháp sấy khô làm thực phẩm bị mất nước > vi sinh vật không thể hoạt động được > giữ được thực phẩm lâu hơn.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + GV kết luận | **II. Bảo quản thực phẩm**  **2. Phương pháp bảo quản thực phẩm**  - Thực phẩm có thể được bảo quản bằng nhiều phương pháp như: phơi khô hoặc sấy khô, ướp lạnh, cấp đông, ngâm giảm, ngâm đường, ướp muối, muối chua, hút chân không....  - Tuỳ từng loại thực phẩm và điều kiện bảo quản, người sử dụng có thể lựa chọn phương pháp bảo quản cho phù hợp. |

**Hoạt động 3: Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm**

**a. Mục tiêu:** giúp HS nhận biết vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm.

**b. Nội dung:** các thực phẩm chưa chế biến và đã chế biến.

**c. Sản phẩm học tập:** vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV minh hoạ hình ảnh tác dụng của việc chế biến thực phẩm ở Hình 5.3 trong  SHS, yêu cầu HS so sánh đặc điểm của những thực phẩm chưa chế biến và đã được chế biến. Vì sao nên chế biến thực phẩm trước khi sử dụng?    + GV giúp HS phân tích từng trường hợp đề nhận biết được sự thay đối về tính chất,  hương vị của thực phẩm sau khi chế biến trong mỗi trường hợp.  + GV yêu cầu HS nêu thêm sự thay đổi sau khi chế biến của các thực phẩm khác.  **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:   * Nhiệt độ khi chế biển sẽ giúp tiêu diệt vì sinh vật gây hại, làm thức ăn trở nên an toàn hơn cho người sử dụng, * Sau khi chế biến hợp lí, những thành phần trong thực phẩm biến đổi và trở nên dễ tiêu hoá hơn, * Trong trường hợp chế biến có sử dụng các loại gia vị sẽ làm cho món ăn có hương vị thơm ngon, dễ ăn.   + GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung  + GV giải thích về tác dụng của việc chế biến đôi với thực phẩm.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + GV kết luận: Việc chế biên giúp thực phẩm trở nên dễ tiêu hoá, an toàn và thơm ngon hơn. Các phương pháp chế biến thực phẩm góp phần làm phong phú bữa ăn cho con người. | **II. Chế biến thực phẩm**  **1. Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm**  - Việc chế biến có vai trò giúp thực phẩm trở nên chín mềm, dễ tiêu hoá, đảm bảo vệ sinh và an toàn cho người sử dụng. Thực phẩm có thể được chế biến thành nhiều món ăn có hương vị thơm ngon, đặc trưng cho các dân tộc, vùng miền khác nhau.  - Các phương pháp chế biến thực phẩm giúp gia tăng tính đa dạng của món ăn, làm phong phú bữa ăn cho con người. |

**Hoạt động 4: Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt (Trộn hỗn hợp)**

**a. Mục tiêu:** giới thiệu khái niệm và quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm

**b. Nội dung:** các bước trong quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm.

**c. Sản phẩm học tập:** khái niệm và quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV minh hoạ các bước trộn hỗn hợp thực phẩm ở Hình 5.4, em hãy cho biết thực phẩm được chế biến như thế nào?    + HS nêu khái nệm phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm. Nêu thêm ví dụ về các loại hỗn hợp nước trộn phố biên trong thực tế chế biến thực phẩm tại địa phương: dầu giấm, nước mắm chua ngọt, nước tương (món trộn chay), các loại xốt...  + GV yêu cầu HS kể tên những món ăn được chế biến bằng phương pháp trộn hỗn  hợp mà các em đã từng 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  + GV có thể nêu thêm tên gọi khác nhau của món ăn tuỳ theo vùng miễn: gói hoặc nộm.  + Dựa vào H5.4 trong SHS, GV giải thích từng công việc và dẫn đắt để HS nhận biết quy trình chưng để chế biến món trộn hỗn hợp gồm 3 giai đoạn chính: sơ chế nguyên liệu, chế biến món ăn, trình bày món ăn. GV giải thích, HS phân biệt giữa sơ chế và chế biến.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + GV kết luận: khái niệm và quy trình chế biến. | **II. Chế biến thực phẩm**  **2. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt**  **a. Trộn hỗn hợp**  - Trộn hỗn hợp là phương pháp trộn các nguyên liệu thực phẩm với hỗn hợp nước trộn, tạo nên món ăn có hương vị đặc trưng. Các loại hỗn hợp nước trộn thường được sử dụng là dầu giấm, nước mắm chua ngọt hoặc các loại xốt như: xốt dâu trứng (xốt mayomnaise), xôt vừng (mè) rang.  - Quy trình chung đề trộn hỗn hợp thực phẩm gồm các bước:  + Bước 1. Sơ chế nguyên liệu: làm sạch các loại nguyên liệu và cắt, thái phù hợp. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt, thái.  + Bước 2. Chế biến món ăn: pha hỗn hợp nước trộn. Sau đó trộn đều các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn.  + Bước 3. Trình bày món ăn: sắp xếp món ăn lên đĩa, trang trí đẹp mắt. |

**Hoạt động 5: Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt (Ngâm chua thực phẩm)**

**a. Mục tiêu:** giới thiệu khái niệm và quy trình chung của phương pháp ngâm chua thực phẩm

**b. Nội dung:** các bước trong quy trình ngâm chua thực phẩm

**c. Sản phẩm học tập:** khái niệm và quy trình chung của phương pháp ngâm chua thực phẩm

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV cho HS quan sát Hình 5.5 và thực hiện yêu cầu trong SHS: ngâm chua thực phẩm được thực hiện như thế nào?    + HS nêu được các bước và các công việc trong quy trình ngâm chua thực phẩm.  + GV đặt câu hỏi: Món ăn có thể thay đổi màu sắc và hương vị ngay khi vừa ngâm hay không?  + HS nêu được khái niệm về phương pháp ngâm chua thực phẩm.  + GV yêu cầu HS nêu thêm ví dụ về các món ngâm chua mà các em đã từng ăn trong bữa cơm gia đình như: dưa chua, cà phảo, củ cải và cà rôt ngâm giâm, củ kiệu ngâm giâm, tai lợn ngâm giâm,...  **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 | **2. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt**  **b. Ngâm chua thực phẩm**  - Khái niệm: Ngâm chua là phương pháp ngâm thực phẩm vào hỗn hợp nước ngâm một thời gian để thực phẩm lên men vi sinh vật hoặc thấm hỗn hợp nước ngâm, tạo ra món ăn có vị chua đặc trưng. Các loại hỗn hợp nước ngâm thường được sử dụng là hỗn hợp trước muối, hỗn hợp giấm đường.  - Quy trình chung để ngâm chua thực phẩm gồm các bước:  + Bước 1. Sơ chế nguyên liệu: làm sạch các loại nguyên liệu và cắt, thái phù hợp. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt, thái.  + Bước 2. Chế biến món ăn: pha hỗn hợp nước ngâm. Sau đó ngâm các nguyên liệu trong hỗn hợp nước ngâm.  + Bước 3. Trình bày món ăn: sắp xếp món ăn lên đĩa, trang trí đẹp mắt. |

**Hoạt động 6: Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt (Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước)**

**a. Mục tiêu:** giới thiệu các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước phổ biến.

**b. Nội dung:** các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.

**c. Sản phẩm học tập:** khái niệm về các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV cho HS quan sát Hình 5.6 và phân tích để thực hiện yêu cầu trong SHS: So sánh sự giống và khác nhau giữa các món nấu với các món còn lại?    + GV yêu cầu HS so sánh và phân biệt được sự khác nhau giữa 3 phương pháp làm chín  thực phẩm trong nước.  **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  + GV giúp HS phân tích hình ảnh để nêu được khái niệm về các phương pháp chế  biến thực phâm trong nước: luộc, nâu, kho.  **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: khái niệm về các phương pháp: luộc, nấu. kho. | **3. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt**  **a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.**  - Các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:  + Luộc là làm chín mềm thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian thích hợp. Thời gian luộc thực phẩm động vật thường lâu hơn luộc thực phẩm thực vật.  + Nấu là làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước, có nêm gia vị vừa ăn. Với món nấu, thực phẩm thường chín mềm hơn món luộc.  + Kho là làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà. Món kho thường sử dụng thực phẩm động vật. |

**Hoạt động 7: Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt (Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo)**

**a. Mục tiêu:** giới thiệu các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo phô biến.

**b. Nội dung:** các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo.

**c. Sản phẩm học tập:** khái niệm về các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GV cho HS quan sát Hình 5.7 và thực hiện yêu cầu trong SHS: Em hãy cho biết phương pháp rán khác với các phương pháp còn lại như thế nào?    + HS có thể phân tích hình ảnh để nêu được khái niệm về các phương pháp chế  biến thực phẩm trong chất béo: rán, xào, rang.  + HS so sánh và phân biệt được sự khác nhau giữa 3 phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo.  **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 có thê nêu cách gọi tên khác nhau của mỗi phương pháp ở từng vùng miễn: chiên, xào, rang.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + GV kết luận | **2. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt**  **b. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo**  Các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo:  - Rán (chiên) là làm chín thực phẩm với lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa. Thực phẩm sau khi tẩm, ướp gia vị được rán chín, vàng đều các mặt.  - Xào là làm chín thực phẩm với lượng chât béo vừa phải, đun với lửa to trong thời gian ngắn. Trong khi xào, người ta nếm nêm gia vị cho vừa ăn.  - Rang là làm chín thực phẩm với lượng chất béo rất ít, đun với lửa vừa. Trong khi rang, người ta nêm nếm gia vị cho vừa ăn. Tuy nhiên, với một số loại hạt hoặc đậu, khi rang có thể không cần sử dụng chất béo. |

**Hoạt động 8: Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt (quy trình chung)**

**a. Mục tiêu:** Ôn lại quy trình chung của phưong pháp trộn hỗn hợp

**b. Nội dung:** các bước trong quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm.

**c. Sản phẩm học tập:** quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm.

**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 nhắc lại khái niệm về phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm.  + GV nêu các loại hỗn hợp nước trộn phổ biến thường được sử dụng trong các món trên hỗn hợp.  + GV yêu cầu HS nhắc lại quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm.  **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 lưu ý HS: Có thể thay thế nguyên liệu thực vật tuỳ theo sở thích và sự sáng tạo của bản thân đề tạo nên một món ăn ngon. Khi đó, bước sơ chế thực phẩm sẽ có sự khác nhau tuỳ theo từng nguyên liệu cụ thể.  **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 | **3. Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt**  **a. Quy trình chung**  - Quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm:  + Bước 1. Sơ chế nguyên liệu: làm sạch các loại nguyên liệu và cắt, thái phù hợp. Đối với nguyên liệu động vật phải làm chín trước khi cắt, thái.  + Bước 2. Chế biến món ăn: pha hỗn hợp nước trộn. Sau đó trộn đều các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn.  + Bước 3. Trình bày món ăn: sắp xếp món ăn ra đĩa, trang trí đẹp mắt. |

**Hoạt động 10: Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt (yêu cầu kĩ thuật)**

**a. Mục tiêu:** giúp HS nắm được yêu cầu kĩ thuật của món trộn hỗn hợp

**b. Nội dung:** yêu cầu kĩ thuật của món ăn

**c. Sản phẩm học tập:** yêu cầu kĩ thuật của món ăn: trạng thái, màu sắc, vị

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  + GVyêu câu HS nêu nhận định về màu sắc, mùi, vị của món trộn hỗn hợp đã từng ăn.  + GV dẫn dắt HS khái quát hoá yêu cầu chung của món trộn hỗn hợp.  **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  + GV lưu ý HS: Muốn món ăn ngon và bổ dưỡng thì trong quá trình chế biến cần  chú ý giữ cho chất dinh dưỡng của thực phẩm không bị hao hụt và phải giữ vệ sinh an toàn thực phẩm.  **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 giảng giải yêu cầu kĩ thuật của món ăn.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + GV kết luận | **3. Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt**  **b. Yêu cầu kĩ thuật**  - Món ăn ráo nước, có độ giòn và không bị nát.  - Có mùi thơm đặc trưng của các nguyên liệu.  - Có màu sắc đặc trưng của từng loại nguyên liệu.  - Vị vừa ăn. |

**Hoạt động 11: Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt (các bước chế biến) GV hướng dẫn HS ở nhà làm**

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** giúp HS củng cố và khắc sâu kiến thức đã học về cách chế biến và bảo quản thực phẩm

**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 yêu cầu HS thực hiện trả lời câu hỏi SGK:

***Câu 1****: Em hãy cho biết những sản phẩm dưới đây được bảo quản bằng những phương pháp naò?*



***Câu 2:*** *Em hãy trình bày các bước trộn dầu giấm rau xà lách dựa theo các hình ảnh dưới đây:*



***Câu 3:*** *Em hãy kể tên một số hỗn hợp mà em từng ăn.*

***Câu 4:*** *Em hãy dựa vào hình ảnh dưới đây, em hãy trình bày quy trình thực hiện món rau luộc.*



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

***Câu 1***:

- Lạp xưởng: sấy khô và hút chân không,

- Cá khô: ướp muối và sấy khô (hoặc phơi khô);

- Các món mứt tết: bảo quản sấy khô

- Các món đông lạnh: bảo quản trong tủ lạnh.

**Câu 2**:Các bước trộn dầu giấm rau xà lách:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Bươc 2: Chế biến món ăn

Bước 3; Trình bày món ăn

**Câu 3**:

Một số món trộn em đã ăn như: món trộn rau, món trộn các loại quả,...

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

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** giúp HS củng cố và vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình.

**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. Kể tên các món ăn mà gia đình em thường dùng và sắp xếp chúng vào từng nhóm phương pháp chế biến phù hợp.*

*2. Hãy quan sát và trình bày cách chế biến một món ăn trong gia đình mà em thích nhất. Nội dung trình bày gồm: nguyên liệu cần dùng, quy trình chế biến, hương vị của món ăn.*

*3. Dựa vào quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm, em hãy thực hiện một món trộn dầu giấm hoặc món nộm với nguyên liệu tự chọn và tính chỉ phí cho món ăn mà em vừa thực hiện.*

- 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 |  |