

Tuần: 05; 06

Ngày soạn: 02/10/2021

Tiết: 09; 10; 11

BÀI 4. THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

I. Mục tiêu

1. Về kiến thức

- Kể tên được một số nhóm thực phẩm chính, nêu được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm chính đối với sức khỏe con người, yêu cầu của chế độ dinh dưỡng hợp lý.
- Nắm được nhu cầu của mỗi chất dinh dưỡng đối với cơ thể và nhu cầu dinh dưỡng với cơ thể trong một ngày.
- Xây dựng được bữa ăn dinh dưỡng hợp lý, ước tính được chi phí tài chính dành cho một bữa ăn gia đình.
- Hình thành thói quen ăn uống khoa học để giúp cơ thể phát triển khỏe mạnh.

2. Về năng lực, phẩm chất.

Năng lực và phẩm chất		Yêu cầu cần đạt	ST T
+ 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 sống: vận dụng một cách linh hoạt những kiến thức, kỹ năng đã học để giải quyết những vấn đề trong tình huống mới.	1
	Giao tiếp và hợp tác	- 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 lý. - Hiểu rõ nhiệm vụ cá nhân, nhóm; đánh giá được khả năng của mình và tự nhận công việc phù hợp bản thân.	2
	Giải quyết vấn đề sáng tạo	- Xác định được và biết tìm hiểu các thông tin liên quan đến vấn đề về dinh dưỡng hợp lý, đề xuất được giải pháp cho bữa ăn dinh dưỡng hợp lý.	3
+ Năng lực đặc thù	- 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 lý và các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý.	4

+ Phẩm chất	- 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.	5
	- 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.	6
	- Đánh giá công nghệ	- Nhận xét, đánh giá nhu cầu dinh dưỡng của từng nhóm người khác nhau, nhận xét đánh giá bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.	7
	- Thiết kế công nghệ	- Đề xuất bữa ăn dinh dưỡng hợp lí cho gia đình.	8
	- Nhân ái	- Yêu quý, quan tâm đến sức khỏe của các thành viên trong gia đình.	9
	- Chăm chỉ	- Có ý thức về nhiệm vụ học tập, ý thức vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học được ở nhà trường trong sách báo và từ các nguồn tin cậy khác vào học tập và đời sống hàng ngày.	10
	- Trách nhiệm	- Có trách nhiệm với bản thân, ý thức rèn luyện, chăm sóc sức khỏe bản thân.	11
	- Trung thực	Tôn trọng lễ phải, khách quan và công bằng trong nhận thức, ứng xử.	12

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Suu tầm một số tranh ảnh về các nguồn dinh dưỡng, thông tin về các chất dinh dưỡng: vitamin, chất khoáng, nước, chất xơ.
- Suu tầm một số tranh ảnh về tác dụng của các chất dinh dưỡng với cơ thể, thông tin về các chất dinh dưỡng và nhu cầu của cơ thể.
- Bảng phụ.
- GV: Tìm hiểu trước bài

2. Học sinh

- Học và đọc trước bài.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động học	Đáp ứng mục tiêu	Nội dung dạy học trọng tâm	PP/KT/HT dạy học	Phương án đánh giá
Hoạt động 1: Khởi động	3, 12	Tạo tâm thế để học sinh xác định được mục tiêu và nội dung về kiến thức, kỹ năng trong bài học mới.	<i>Đàm thoại</i>	Gv đánh giá dựa trên phần trả lời câu hỏi của học sinh.
Hoạt động 2: Hoạt động khám phá – giải quyết vấn đề				
<i>Tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn</i>	1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12	Trình bày được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn.	PP sử dụng tài liệu. PP sử dụng đồ dùng trực quan. Phương pháp đàm thoại PP hoạt động cặp đôi	GV đánh giá quá trình làm việc của từng cặp học sinh.
<i>Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể:</i>	1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12	- Nêu được nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.	PP sử dụng tài liệu. PP sử dụng đồ dùng trực quan. Phương pháp đàm thoại PP hoạt	GV đánh giá quá trình làm việc của nhóm học sinh.

			động nhóm	
Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12.	- Trình bày được bữa ăn dinh dưỡng hợp lí	PP thảo luận cá nhân PP sử dụng đồ dùng trực quan. PP sử dụng tài liệu. Phương pháp đàm thoại	GV đánh giá quá trình làm việc của cá nhân học sinh.
Phân chia số bữa ăn hợp lí	1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12	- Nêu được số bữa ăn hợp lí - Giải thích, nhận biết được bữa ăn của gia đình đã hợp lí chưa	PP thảo luận cặp đôi PP sử dụng đồ dùng trực quan. PP sử dụng tài liệu. Phương pháp đàm thoại	GV đánh giá quá trình làm việc của từng cặp học sinh.
Hoạt động 3: Luyện tập	1, 7, 9, 10, 11, 12	Trả lời câu hỏi	PP thảo luận nhóm, cặp đôi, cá nhân.	Gv đánh giá dựa trên phần trả lời câu hỏi của học sinh.
Hoạt động 4: Vận dụng, mở rộng	1, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Vận dụng kiến thức đã học để làm bài tập vận dụng SGK.	Phương pháp viết luận, đàm thoại, đọc thoại	GV đánh giá học sinh dựa trên nội dung câu trả lời.

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a. Mục tiêu: Phát huy tính tích cực chủ động, sáng tạo tìm tòi kiến thức tạo hứng thú cho hs. (3, 12)

b. Nội dung: GV giới thiệu về các chất dinh dưỡng

c. Sản phẩm học tập: Nhu cầu tìm hiểu về các chất dinh dưỡng.

d. Tổ chức thực hiện:

- Gv: Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy hoạt động nhóm thảo luận câu hỏi: Để cơ thể luôn khỏe mạnh, giúp con người sống và học tập tốt cần đáp ứng đủ các chất dinh dưỡng. Đó là chất dinh dưỡng nào?

- Học sinh tiếp nhận trả lời

Các chất dinh dưỡng: Đạm, béo, đường bột, vitamin, khoáng...

- Học sinh nhận xét, bổ sung.

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

-> Giáo viên đặt vấn đề cần tìm hiểu trong bài học

Đặt vấn đề: Chúng ta đã tìm hiểu về các chất dinh dưỡng cần thiết nhất đối với cơ thể con người. Ngoài những chất dinh dưỡng trên, cơ thể còn cần những chất dinh dưỡng nào khác nữa và giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn ra sao?

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a. Mục tiêu: HS nắm nguồn cung cấp, vai trò của các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày: Chất sinh tố, chất khoáng, nước, xơ. Biết được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn. (1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12)

b. Nội dung: HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra, trao đổi thảo luận nhóm

c. Sản phẩm học tập: Nội dung câu trả lời cá nhân của HS, sản phẩm của nhóm ghi vào phiếu học tập

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS	Nội dung
<p><u>2.1. Hoạt động 1: Tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn</u></p> <p>a. Mục tiêu: Nắm được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn. (1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12)</p> <p>b. Nội dung: Tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: Phiếu học tập cá nhân phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở</p>	<p>- HS kể tên 4 nhóm thức ăn và các chất dinh dưỡng mà mỗi nhóm cung cấp cho con người.</p> <p>- Giúp ta dễ dàng lựa chọn và thay đổi</p>	<p><u>1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn.</u></p> <p>Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng, có 4 nhóm thức ăn:</p> <ul style="list-style-type: none">- Nhóm giàu chất đạm- Nhóm giàu chất đường, bột- Nhóm giàu chất béo- Nhóm giàu vitamin, chất khoáng <p>Mỗi ngày, trong khẩu phần ăn nên chọn đủ thực phẩm của 4 nhóm chính để cơ thể phát triển và khỏe mạnh.</p>

<p>ghi.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> <p>- Yêu cầu hs nghiên cứu tài liệu, quan sát hình 4.1</p> <p>? Kể tên các loại thức ăn và giá trị dinh dưỡng của từng nhóm?</p> <p>? Việc phân chia các nhóm thức ăn như vậy có ý nghĩa gì với việc tổ chức bữa ăn hàng ngày của chúng ta?</p> <p>? Quan sát thực tế hàng ngày, em thấy bữa ăn của gia đình đã đủ 4 nhóm thức ăn chưa?</p> <p>? Vì sao phải thay thế thức ăn? Nên thay bằng cách nào?</p> <p>? Ở nhà mẹ em thường thay đổi món ăn như thế nào? (GV có thể gợi ý cho hs về thay thế thức ăn trong 3 bữa sáng, trưa, tối)</p> <p>2.2. Hoạt động 2. Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể:</p> <p>GV cho Hs hoạt động theo nhóm, sau đó đại diện các nhóm trình bày, nhóm khác theo dõi và nhận xét.</p> <p>a. Mục tiêu: Hiểu được nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. (1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12)</p> <p>b. Nội dung: Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể</p> <p>c. Sản phẩm học tập:</p>	<p>thực phẩm cho bữa ăn.</p> <p>- HS tự đưa ra và nhận xét, các hs khác bổ sung,</p> <p>- Trả lời theo sgk.</p> <p>- HS: nhận xét, trả lời theo Ví dụ.</p> <p>HS quan sát sau đó hoạt động nhóm</p>	<p>2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể</p> <p>Cơ thể luôn đòi hỏi phải có đủ chất dinh dưỡng để nuôi sống và phát triển. Mọi sự thừa hoặc thiếu đều có hại cho sức khỏe.</p> <p>- Nếu ăn uống thiếu chất thì bị suy dinh dưỡng làm cho cơ thể phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển. Ngoài ra trẻ em còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.</p> <p>- Nếu ăn uống thừa so với nhu cầu cơ thể, kèm theo lười vận động gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch. . .</p>
---	---	--

<p>Phiếu học tập cá nhân phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở ghi.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chiếu 1 số hình ảnh con người suy dinh dưỡng, béo phì, bình thường, ... và phát phiếu học tập, yêu cầu hs quan sát - GV hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ, làm báo cáo kết quả, lắng nghe ý kiến nhóm khác đánh giá kết quả. - GV nhận xét, chốt. ? Em có nhận xét gì về thể trạng của cậu bé. Em bé mắc bệnh gì và do nguyên nhân nào gây nên? - Thiếu chất đạm trầm trọng ảnh hưởng như thế nào đối với trẻ em? - Nếu ăn thừa chất đạm sẽ có tác hại như thế nào? - GV hướng dẫn HS xem hình 4.2 trang 26 và trả lời các câu hỏi SGK - Em sẽ khuyên cậu bé đó như thế nào để gây bớt đi? - Ăn thiếu chất đường bột như thế nào? - Em hãy cho biết thức ăn nào có thể làm răng dễ bị sâu? đường - Ăn quá nhiều chất béo thì cơ thể như thế nào? sẽ bị hiện tượng gì? 	<p>hoàn thành nội dung yêu cầu trong phiếu học tập vào bảng A0</p> <p>Hs: nghe và làm các thao tác sau <i>Hs: Hoạt động nhóm</i> Gv: theo dõi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đại diện nhóm trả lời, - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá nhóm khác nhận xét, bổ sung. - HS quan sát nhận xét. - HS trả lời. - HS trả lời. - HS quan sát nhận xét. - HS quan sát nhận xét. - HS quan sát nhận xét. - HS quan sát nhận xét. 	
---	--	--

- Ăn thiếu chất béo cơ thể như thế nào? * GV hướng dẫn, nhận xét.	- HS quan sát nhận xét.	
--	-------------------------	--

2.3. Hoạt động 3: Chế độ ăn uống khoa học.

2.3.1. Hoạt động 1: Tìm hiểu xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý.

a. Mục tiêu: Giúp HS nhận biết yêu cầu của bữa ăn dinh dưỡng hợp lý (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12)

b. Nội dung: Tìm hiểu xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý.

c. Sản phẩm học tập: Phiếu học tập thảo luận nhóm hoàn thành nội dung trong vở ghi.

d. Tổ chức thực hiện:

GV yêu cầu:

- Hs hoạt động cá nhân:

Quan sát bữa ăn dinh dưỡng hợp lý Hình 7.3 SGK/47.

? Nêu nhận xét về loại món ăn và thành phần các nhóm thực phẩm chính được sử dụng trong bữa ăn.

Ghi câu trả lời vào vị trí của mình được đánh dấu trên giấy A1.

- HS hoạt động nhóm:

Sau khi các bạn trong nhóm hoạt động cá nhân xong nhóm trưởng điều hành thảo luận nhóm thống nhất câu trả lời, cử thư kí ghi lại vào khu vực đã được đánh dấu cho nhóm.

GV phát giấy A1 và bút dạ cho các nhóm

Nhóm trưởng điều hành các bạn hoạt động cá nhân và hoạt động nhóm theo hướng dẫn của GV

- GV nghe báo cáo tại nhóm, nhận xét bổ sung hoàn thiện kiến thức cho các HS trong nhóm sau đó cử các đại diện của nhóm đến nhóm khác nghe trình bày kết quả, giải đáp thắc mắc nếu có.

Cá nhân đại diện được GV cử đến nghe báo cáo đánh giá, nhận xét nhóm được phân công

* GV đưa ra nhận xét về những nhóm thực phẩm được sử dụng trong bữa ăn:

Nhóm thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất được sử dụng với lượng nhiều nhất.

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.

GV giúp HS đưa ra kết luận:

Kết luận

Chế độ ăn uống khoa học trước hết cần có bữa ăn dinh dưỡng hợp lý. Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý phải có đủ các nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp và nên có đủ các loại món ăn chính (canh, xào hoặc luộc, món mặn)

* GV cũng lưu ý HS: Có nhiều cách sử dụng thực phẩm trong 4 nhóm chính để chế biến thành những món ăn cung cấp các chất dinh dưỡng khác nhau. Tùy thuộc vào điều kiện của mỗi gia đình để lựa chọn thực phẩm theo mùa, phối hợp thực phẩm trong 4 nhóm để chế biến thành những bữa ăn dinh dưỡng hợp lý.

2.3.2. Hoạt động 1: Tìm hiểu phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lý

a. Mục tiêu: Giới thiệu cách phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lý (1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12)

b. Nội dung: Tìm hiểu cách phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lý

c. Sản phẩm học tập: Phiếu học tập thảo luận nhóm hoàn thành nội dung trong vở ghi.

d. Tổ chức thực hiện:

Đọc thông tin phần 3.2 SGK/47,48 kết hợp quan sát nghiên cứu tranh vẽ Hình 7.4 trả lời câu hỏi:

? Thời gian phân chia các bữa ăn của gia đình trong hình vẽ như thế nào? Có hợp lý không? Tại sao.

? Hai bữa ăn chính ăn quá gần hoặc quá xa nhau điều gì sẽ xảy ra.

? Theo em các bữa ăn chính cách nhau tối thiểu bao nhiêu giờ là hợp lý? Lưu ý gì khi ăn.

HS hoạt động cặp đôi thực hiện yêu cầu của giáo viên

HS báo cáo trước lớp

Câu trả lời của HS

HS tự nhận xét kết quả trả lời của mình.

* GV yêu cầu HS nhắc lại nội dung vừa tìm được để hoàn thiện kiến thức

Kết luận

Để có chế độ dinh dưỡng hợp lý phải ăn đúng bữa, đúng cách để giúp cơ thể tiêu hóa thức ăn dễ dàng.

* GV cung cấp thông tin bổ sung:

+ Bữa sáng: sau khi ngủ dậy bụng đói, nên ăn đủ năng lượng cho lao động và học tập.

+ Bữa trưa: sau buổi lao động và học tập, cần ăn bổ sung đủ chất để có năng lượng cho các hoạt động buổi chiều.

+ Bữa tối: sau một ngày làm việc vất vả, cơ thể cần bổ sung chất dinh dưỡng để bù đắp năng lượng đã mất đi.

Ngoài ra còn có các bữa phụ, bữa xế để phù hợp với thời gian học tập, làm việc...

3. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý (GV hướng dẫn HS về nhà làm)

4. Hoạt động 3: 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. (1, 7, 9, 10, 11, 12)

b. Nội dung: Tìm hiểu nội dung của bài học

c. Sản phẩm học tập: Phiếu học tập thảo luận nhóm

d. Tổ chức thực hiện:

Bài tập 1, 2:

GV yêu cầu HS hoạt động cá nhân hoàn thành bài tập 1,2 phần luyện tập sau đó trao đổi với các bạn trong nhóm về kết quả làm được. Nhóm nhận xét, bổ sung, thống nhất cử đại diện báo cáo trước lớp.

GV nhận xét chung, đánh giá

Bài tập 3

GV yêu cầu trao đổi cặp đôi để hoàn thành

Báo cáo trước lớp

Các nhóm nhận xét, đưa ra ý kiến kết luận

GV phân tích nhu cầu dinh dưỡng của từng nhóm người để HS thấy được sự khác nhau ở mỗi nhóm, vai trò của bữa ăn hàng ngày đảm bảo cung cấp đủ dinh dưỡng cho mọi thành viên trong gia đình.

Bài tập 4

GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi đặt ra phần khởi động

HS khác nhận xét, bổ sung

GV chốt: ***Ăn uống phải đầy đủ các chất dinh dưỡng (đủ các nhóm thực phẩm chính)***

Bài tập 5, 6

GV yêu cầu HS hoàn thành nội dung trong phiếu học tập số 4.

Cử đại diện trình bày trước lớp

Các nhóm khác nhận xét, bổ sung

GV kết luận

5. Hoạt động 4. Vận dụng

* **Mục tiêu:** Giúp HS củng cố và vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào thực tiễn trong việc ăn uống của bản thân và gia đình. **(1, 7, 8, 9, 10, 11, 12)**

b. Nội dung: Tìm hiểu nội dung của bài học

c. Sản phẩm học tập: Bài làm trong vở của HS

d. Tổ chức thực hiện:

GV yêu cầu HS đọc câu hỏi phần vận dụng suy nghĩ để hoàn thành ra vở.

HS hoạt động cá nhân làm bài

Báo cáo trực tiếp với GV

GV đánh giá, HS tự đánh giá

* GV giao về nhà cho HS hoàn thành nốt bài trên lớp (nếu chưa hoàn thành) và bài tập trong SBT.

5. Hoạt động 5. Mở rộng

GV hướng dẫn HS nghiên cứu phần thể giới trong em từ đó điều chỉnh để có chế độ ăn uống khoa học và vận động hợp lý.

IV. HỒ SƠ DẠY HỌC

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

1. Kể tên các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể người?

2. Dựa vào Hình 7.1 (SGK/45), hoàn thiện thông tin trong bảng sau

Tên nhóm thực phẩm	Tên một số thực phẩm	Vai trò đối với cơ thể con người

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2

Món ăn	Thực phẩm	SL	Đơn giá	Thành tiền (đồng)	
Canh cua	Cua	0,2 kg	15 000 đ/kg		
	Rau muống	1 mớ	3000đ/bó (mớ)		

Đỗ xào thịt	Đỗ	0,4kg	15 000 đ/kg		
	Thịt nạc	0,2kg	150 000 đ/kg		
Đậu xốt cà chua	Đậu	4 bìa	20 000đ/kg		
	Cà chua	0,2kg	15 000 đ/kg		
TỔNG CHI PHÍ CHO BỮA ĂN					

ĐÁP ÁN PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2

Món ăn	Thực phẩm	SL	Đơn giá	Thành tiền (đồng)	
Canh cua	Cua	0,2 kg	15 000 đ/kg	30000 (1đ)	33 000 (1đ)
	Rau muống	1 mớ	3000đ/mớ	3 000 (1đ)	
Đỗ xào thịt	Đỗ	0,4kg	15 000 đ/kg	6 000 (1đ)	36 000 (1đ)
	Thịt nạc	0,2kg	150 000 đ/kg	30000 (1đ)	
Đậu xốt cà chua	Đậu	4 bìa	1500 đ/bìa	6 000 (1đ)	10 000 (1đ)
	Cà chua	0,2kg	20 000đ/kg	4 000 (1đ)	
TỔNG CHI PHÍ CHO BỮA ĂN					79 000 (1đ)

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3

STT	Các bước trong quy trình	Chi tiết minh họa
Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí		
1	Lập danh sách các món ăn theo từng loại	
2	Chọn món ăn chính	
3	Chon thêm món ăn kèm	
4	Hoàn thiện bữa ăn	
Tính toán chi phí cho bữa ăn		
5	Ước tính số lượng mỗi loại thực phẩm cần dùng	
6	Tính chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng	
7	Tính chi phí cho mỗi món ăn	
8	Tính chi phí cho bữa ăn	

BẢNG ĐÁNH GIÁ THỰC HÀNH

Tiêu chí đánh giá quy trình thực hành

STT	Các bước trong quy trình	Có	Không
1	Lập danh sách các món ăn theo từng loại		
2	Chọn món ăn chính		
3	Chọn thêm món ăn kèm		
4	Hoàn thiện bữa ăn		
5	Ước tính số lượng mỗi loại thực phẩm cần dùng		
6	Tính chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng		
7	Tính chi phí cho mỗi món ăn		
8	Tính chi phí cho bữa ăn		

Tiêu chí đánh giá sản phẩm thực hành

STT	Tiêu chí đánh giá	Mức 1	Mức 2	Mức 3
1	Mức độ hoàn thành bài thực hành			
2	Dinh dưỡng của bữa ăn + Có đủ các món chính + Có đủ 4 nhóm thực phẩm + Tỷ lệ các chất dinh dưỡng hợp lý			

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 4

1. Chọn bữa ăn có thành phần các nhóm thực phẩm hợp lý. Vì sao?

STT	Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
1	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
2	Thịt kho trứng	Su su cà rốt xào	Cá rô kho tộ
3	Cá rán	Gia hẹ xào	Canh chua nấu cá
4	Canh mướp đắng	Canh cà chua nấu thịt băm	Đậu cove xào thịt
KL			

2. Bạn nào có thời gian phân chia bữa ăn hợp lý nhất. Điều chỉnh bữa ăn chưa hợp lý?

	Bữa sáng	Bữa phụ	Bữa trưa	Bữa xế	Bữa tối
Bạn A	6h	9h	10h		18h
Bạn B	6h		11h		18h
Bạn C	6h		10h30	14h30	18h
KL					

Tuần: 06; 07

Tiết: 12; 13; 14

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

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Kiến thức

- Nêu được vai trò, ý nghĩa của việc bảo quản và chế biến thực phẩm
- Trình bày được một số phương pháp chế biến thực phẩm phổ biến
- Lựa chọn và chế biến được món ăn đơn giản theo phương pháp không sử dụng nhiệt
- Chế biến thực phẩm đảm bảo an toàn, vệ sinh.

2. Năng lực và phẩm chất

Năng lực và phẩm chất		Yêu cầu cần đạt	ST T
+ Năng lực chung	Tự chủ và tự học	- Chủ động, tích cực học tập và trong cuộc sống; vận dụng linh hoạt những kiến thức, kỹ năng đã học vào việc bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình.	1
	Giao tiếp và hợp tác	- Biết trình bày ý tưởng, thảo luận những vấn đề của bài học, thực hiện có trách nhiệm các phần việc của cá nhân và phối hợp tốt với các thành viên trong nhóm.	2
	Giải quyết vấn đề sáng tạo	- Xác định được và biết tìm hiểu các thông tin liên quan đến vấn đề về dinh dưỡng hợp lý, đề xuất được giải pháp cho bữa ăn dinh dưỡng hợp lý.	3
+ Năng lực đặc thù	- 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 khỏe - Nhận biết các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình	4
	- Giao tiếp công nghệ	- Sử dụng một số thuật ngữ về phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm để trình bày cách bảo quản và quy trình thực hiện một món ăn	5
	- Sử dụng công nghệ	- Sử dụng các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm vào thực tiễn bảo quản và chế biến thực phẩm ở gia đình	6
	- Đánh giá công nghệ	- Nhận xét, đánh giá hành động hợp lý để bảo quản thực phẩm lâu hư hỏng và chế biến thực phẩm đúng	7

+ Phẩm chất		quy trình	
	- Thiết kế công nghệ	- Đề xuất món ăn dinh dưỡng hợp lý cho gia đình.	8
	- Nhân ái	- Có ý thức quan tâm và 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.	9
	- Chăm chỉ	- Có ý thức về nhiệm vụ học tập, ý thức vận dụng kiến thức, kỹ năng về bảo quản và chế biến thực phẩm vào đời sống hàng ngày	10
	- Trách nhiệm	- Có trách nhiệm với bản thân, ý thức rèn luyện, chăm sóc sức khỏe bản thân.	11
	- Trung thực	Tôn trọng lễ phải, khách quan và công bằng trong nhận thức, ứng xử.	12

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giấy A4, phiếu học tập, bài tập, ảnh, powerpoint

2. Chuẩn bị của học sinh:

- Đọc trước bài học trong SGK

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động học	Đáp ứng mục tiêu	Nội dung dạy học trọng tâm	PP/KT/HT dạy học	Phương án đánh giá
Hoạt động 1: Khởi động	3, 12	Tạo tâm thế để học sinh xác định được mục tiêu và nội dung về kiến thức, kỹ năng trong bài	Đàm thoại	Gv đánh giá dựa trên phần trả lời câu hỏi của học sinh.

		học mới.		
Hoạt động 2: Hoạt động khám phá – giải quyết vấn đề				
<i>Tìm hiểu vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm</i>	1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12	Trình bày được vai trò và ý nghĩa của bảo quản thực phẩm	PP sử dụng tài liệu. PP sử dụng đồ dùng trực quan. Phương pháp đàm thoại PP hoạt động cá nhân	GV đánh giá quá trình làm việc của cá nhân học sinh.
<i>Tìm hiểu phương pháp bảo quản thực phẩm</i>	1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12	- Nêu được phương pháp bảo quản thực phẩm	PP sử dụng tài liệu. PP sử dụng đồ dùng trực quan. Phương pháp đàm thoại PP hoạt động nhóm	GV đánh giá quá trình làm việc của nhóm học sinh.
<i>Tìm hiểu vai trò và ý nghĩa của chế biến thực phẩm</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12.	- Trình bày được bữa ăn dinh dưỡng hợp lí	PP thảo luận cá nhân PP sử dụng đồ dùng trực quan. PP sử dụng tài liệu. Phương pháp đàm thoại	GV đánh giá quá trình làm việc của cá nhân học sinh.

Tìm hiểu phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt	1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12	- Trình bày được phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt	PP thảo luận cá nhân PP sử dụng đồ dùng trực quan. PP sử dụng tài liệu. Phương pháp đàm thoại	GV đánh giá quá trình làm việc của từng cá nhân học sinh.
Tìm hiểu phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt	1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12	- Trình bày được phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt	PP thảo luận nhóm PP sử dụng đồ dùng trực quan. PP sử dụng tài liệu. Phương pháp đàm thoại	GV đánh giá quá trình làm việc của nhóm học sinh.
Hoạt động 3: Luyện tập	1, 7, 9, 10, 11, 12	Trả lời câu hỏi	PP thảo luận nhóm, cặp đôi, cá nhân.	Gv đánh giá dựa trên phần trả lời câu hỏi của học sinh.
Hoạt động 4: Vận dụng, mở rộng	1, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Vận dụng kiến thức đã học để làm bài tập vận dụng SGK.	Phương pháp viết luận, đàm thoại, đọc thoại	GV đánh giá học sinh dựa trên nội dung câu trả lời.

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Khơi gợi nhu cầu tìm hiểu về việc chế biến thực phẩm để tạo nên những món ăn thường ngày ở gia đình.

- Mục tiêu: **3, 12**

b) Nội dung: Thực phẩm đã được chế biến thành những món ăn như thế nào?

c) Sản phẩm: HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

d) Tổ chức thực hiện:

*** Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

GV yêu cầu HS trong cùng bàn thảo luận trong thời gian 2 phút và cho biết thực phẩm trong hình đã được chế biến thành món ăn ngon như thế nào?

HS quan sát và tiếp nhận nhiệm vụ.

*** Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

- HS quan sát, trao đổi nhóm cặp bàn và nêu tên đúng loại thực phẩm.

GV theo dõi, giúp đỡ HS gặp khó khăn.

*** Bước 3: Báo cáo thảo luận**

- GV yêu cầu đại diện nhóm trả lời, nhóm khác nhận xét và bổ sung.

*** Bước 4: Kết luận, nhận định**

GV nhận xét trình bày của HS

GV chốt lại kiến thức.

GV dẫn dắt vào bài mới: thực phẩm phải được chế biến đa dạng, phong phú; cung cấp đủ chất dinh dưỡng và năng lượng cho cơ thể. Vậy có những phương pháp chế biến thực phẩm nào thì chúng ta vào bài học hôm nay.

Giáo viên nêu mục tiêu bài học...

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

2.1. Tìm hiểu vai trò và ý nghĩa của bảo quản thực phẩm

a. Mục tiêu: Phát huy tính tích cực chủ động, sáng tạo tìm tòi kiến thức tạo hứng thú cho hs. (1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12)

b. Nội dung: GV giới thiệu về vai trò của bảo quản thực phẩm

c. Sản phẩm học tập: Nhu cầu tìm hiểu về vai trò của bảo quản thực phẩm

d. Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập

- Yêu cầu HS quan sát hình 5.1 TP phân hủy

- Tìm hiểu sự thay đổi bên trong + bên ngoài của TP khi phân hủy

Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS quan sát hình ảnh SGK

- Trả lời câu hỏi

Báo cáo kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS phát biểu ý kiến

- Sản phẩm học tập: Vai trò và ý nghĩa của bảo quản thực phẩm

Phương án đánh giá

- GV đánh giá và nhận xét kết quả.

2.2. Tìm hiểu phương pháp bảo quản thực phẩm

a. Mục tiêu: Phát huy tính tích cực chủ động, sáng tạo tìm tòi kiến thức tạo hứng thú cho hs. (1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12)

b. Nội dung: GV giới thiệu về phương pháp bảo quản thực phẩm

c. Sản phẩm học tập: Nhu cầu tìm hiểu về phương pháp bảo quản thực phẩm

d. Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập

GV chia nhóm: chia lớp thành 4 nhóm

- Yêu cầu HS quan sát hình 5.2

- Thảo luận nhóm:

+ Nội dung: Nêu tác động của phương pháp bảo quản đến thực phẩm và vi khuẩn như thế nào?

Thời gian: 3 phút

Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS tập trung thành nhóm

- HS thảo luận nhóm

Báo cáo kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập

- 1 nhóm đại diện trình bày

- Các nhóm khác bổ sung

Phương án đánh giá

- GV đưa ra đáp án và đánh giá kết quả của các nhóm

2.3. Hoạt động 1: Tìm hiểu về 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. (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12)

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

c) Sản phẩm: vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm

d) Tổ chức thực hiện:

Hoạt động của GV và HS	Nội dung cần đạt
<p>* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</p> <p>- GV minh hoạ hình ảnh tác dụng của việc chế biến thực phẩm ở hình 5.3 SGK, yêu cầu HS so sánh đặc điểm của những thực phẩm chưa chế biến và được chế biến.</p> <p>- GV giúp HS phân tích từng trường hợp để nhận biết được sự thay đổi về tính chất, hương vị của thực phẩm sau khi chế biến trong mỗi trường hợp.</p> <p>GV yêu cầu HS nêu thêm sự thay đổi sau khi chế biến của các thực phẩm khác.</p> <p>GV giải thích về tác dụng của việc chế biến với thực phẩm</p> <p>- Học sinh tiếp nhận</p> <p>* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- HS đọc yêu cầu, suy nghĩ trả lời</p> <p>- GV theo dõi</p> <p>* Bước 3: Báo cáo kết quả</p> <p>HS trả lời câu hỏi của GV</p> <p>* Bước 4 Kết quả, nhận định</p> <p>- Học sinh tự nhận xét, đánh giá lẫn nhau</p> <p>- Giáo viên nhận xét, đánh giá</p> <p>- GV: chốt kiến thức</p>	<p>1. Chế biến thực phẩm</p> <p>1.1. Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm.</p> <p>Việc chế biến giúp thực phẩm trở nên dễ tiêu hoá, an toàn và thơm ngon hơn. Các phương pháp chế biến thực phẩm làm phong phú bữa ăn cho con người.</p>

2.4. Hoạt động 2: Tìm hiểu phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt. (1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12)

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

b) **Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

c) **Sản phẩm:** Khái niệm và quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp và ngâm chua thực phẩm.

d) **Tổ chức thực hiện:**

Hoạt động của GV và HS	Nội dung cần đạt
<p>*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</p> <p>Trộn hỗn hợp thực phẩm</p> <ul style="list-style-type: none">- GV minh họa các bước trộn hỗn hợp thực phẩm ở hình 5.4, cho HS thực hiện yêu cầu SGK- GV gợi mở để HS nêu được khái niệm phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm- GV yêu cầu HS kể tên những món ăn được chế biến bằng phương pháp trộn hỗn hợp mà em đã từng ăn.- Dựa vào hình 5.4 trong SGK, Gv giải thích từng công việc và dẫn dắt HS nhận biết quy trình chung 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 giúp HS phân biệt giữa sơ chế và chế biến.- GV dẫn dắt HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức bài học. <p>Ngâm chua thực phẩm</p> <ul style="list-style-type: none">- GV cho HS quan sát hình 5.5 và thực hiện yêu cầu SGK. Sau đó, GV dẫn dắt, gợi mở để 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	<p>1.2. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.</p> <p>a. Trộn hỗn hợp thực phẩm</p> <ul style="list-style-type: none">- Là cách pha trộn các thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín bằng các phương pháp khác, kết hợp với gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao. <p>* Quy trình thực hiện: SGK</p> <p>b. Ngâm chua thực phẩm</p> <p>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 nước muối, hỗn hợp giấm đường.</p> <p>Quy trình: sgk</p>

<p>không? Từ đó, GV dẫn dắt để HS hiểu được phương pháp ngâm chua thực phẩm cần một khoảng thời gian cần thiết để nguyên liệu lên men vi sinh vật.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gợi mở để 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. - GV dẫn dắt HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức bài học. - Học sinh tiếp nhận <p>* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS đọc yêu cầu, suy nghĩ trả lời - GV theo dõi <p>* Bước 3: Báo cáo kết quả</p> <p>HS trả lời câu hỏi của GV</p> <p>* Bước 4 Kết quả, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh tự nhận xét, đánh giá lẫn nhau - Giáo viên nhận xét, đánh giá - GV: chốt kiến thức <p>HS nghe và ghi nhớ vào vở</p>	
--	--

2.5. Hoạt động 3: Tìm hiểu phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt. (1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12)

a) **Mục tiêu:** Trình bày được một số phương pháp chế biến có sử dụng nhiệt

b) **Nội dung:** Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

c) **Sản phẩm:** Phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở ghi

d) **Tổ chức thực hiện:**

Hoạt động của GV và HS	Nội dung cần đạt
<p>* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ</p> <p>a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS quan sát ở hình 5.6, cho HS thực hiện yêu cầu 	<p>1.3. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.</p> <p>a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luộc là làm chín mềm thực phẩm trong môi trường nước với thời gian thích hợp. Thời gian

<p>SGK</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi mở đề HS nêu được khái niệm về các phương pháp chế biến thực phẩm trong nước: luộc, nấu, kho - GV giúp HS so sánh và phân biệt được sự khác nhau giữa 3 phương pháp làm chín thực phẩm trong nước. - GV dẫn dắt HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức bài học. <p>b. Phương pháp chế biến thực phẩm trong chất béo</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS quan sát ở hình 5.7, cho HS thực hiện yêu cầu SGK - GV giúp HS phân tích hình ảnh để nêu được khái niệm về các phương pháp chế biến thực phẩm trong chất béo: rán, xào, rang. - GV giúp HS so sánh và phân biệt được sự khác nhau giữa 3 phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo. - GV dẫn dắt HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức bài học. <p>c. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS quan sát ở hình 5.8, cho HS thực hiện yêu cầu SGK - GV giúp HS phân tích hình ảnh để mô tả được các phương pháp: chưng, hấp, nướng. - Gv gọi mở đề HS phân biệt 	<p>luộc thực phẩm động vật thường lâu hơn luộc thực vật.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 <p>b. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 hai mặt. - Xào là làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, đun với lửa to trong thời gian ngắn. Trong khi xào người ta 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 gia vị cho vừa ăn. Tuy nhiên, với một số loại hạt hoặc đậu, khi rang có thể không cần sử dụng chất béo. <p>c. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hấp (đồ) và chưng là các phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Nước được đun sôi với lửa to để hơi nước bốc lên nhiều, làm chín thực phẩm. - Nướng phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt. Thực phẩm sau khi tẩm, ướp gia vị được nướng chín đều hai mặt.
--	---

<p>được phương pháp chung và phương pháp hấp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gv gợi mở giúp HS phát biểu được khái niệm các phương pháp hấp, chung và nung. - GV yêu cầu HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức bài học. - Học sinh tiếp nhận <p>* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS đọc yêu cầu, suy nghĩ trả lời - GV theo dõi <p>* Bước 3: Báo cáo kết quả</p> <p>HS trả lời câu hỏi của GV</p> <p>* Bước 4 Kết quả, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học sinh tự nhận xét, đánh giá lẫn nhau - Giáo viên nhận xét, đánh giá - GV: chốt kiến thức <p>HS nghe và ghi nhớ vào vở</p>	
--	--

3. Hoạt động 3: Tìm hiểu thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt.
(GV hướng dẫn học sinh thực hiện ở nhà)

4. Hoạt động 4: Luyện Tập

a. Mục tiêu: Học sinh vận dụng kiến thức vừa học để làm bài tập. (1, 7, 9, 10, 11, 12)

b. Nội dung: Củng cố bài học

c. Sản phẩm: Nội dung trả lời cá nhân của HS vào vở, phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm.

d. Tổ chức thực hiện

Gv: Yêu cầu hs hoạt động cá nhân thảo luận câu hỏi, làm bài tập

- Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo em vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?

- HS suy nghĩ và viết ra giấy, GV gọi đại diện một số em, mỗi em sẽ có thời gian 1 phút trình bày trước lớp về những điều các em đã học và những câu hỏi các em muốn được giải đáp.

- Yêu cầu HS trả lời một số câu hỏi và hoàn thiện một số bài tập

Câu 1- Những chất nào sau đây không phải chất dinh dưỡng nhưng rất quan trọng

- A. Chất đạm và chất béo
- B. Chất bột và đường
- C. Nước và chất xơ
- D. Vitamin và chất khoáng

Câu 2: Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào những yếu tố nào sau đây?

- A. Lứa tuổi
- B. Giới tính và tình trạng sinh lí
- C. Mức độ lao động và hoạt động thể lực
- D. Tất cả các yếu tố trên.

Câu 3: Những dấu hiệu nào sau đây cho biết cơ thể em đang thiếu chất dinh dưỡng.

- A. Dễ bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.
- B. Thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ bị mệt, đói.
- C. Trẻ em sẽ bị bệnh suy dinh dưỡng, mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

- HS: HS hoạt động cá nhân.

- GV: gọi một em trả lời, em khác nhận xét.

- Dự kiến sản phẩm: C1: C; C2: D, C3: C

- Giáo viên nhận xét, đánh giá.

GV dẫn dắt HS giải bài tập ở phần Luyện tập trong SGK.

• Câu 1. GV yêu cầu HS quan sát hình ảnh trong SHS về những sản phẩm đã được xử lý bằng các phương pháp bảo quản khác nhau. Sau đó, GV dẫn dắt HS phân tích từng sản phẩm dựa vào các chi tiết trong hình và trải nghiệm thực tế (đã từng ăn) để xác định phương pháp bảo quản đã sử dụng.

Gợi ý đáp án "Lạp xưởng: sấy khô và hút chân không,

• Cá khô, ướp muối và sấy khô (hoặc phơi khô);

GV giải thích lí do phối hợp nhiều phương pháp bảo quản trên một sản phẩm nhằm mục đích gia tăng hiệu quả bảo quản và tạo ra các sản phẩm có khẩu vị phù hợp với người sử dụng GV khuyến khích HS ghi nhận lại cách bảo quản các loại thực

phẩm khác nhau thực phẩm đã chế biến thực phẩm chưa chế biến, thực phẩm đông vật, thực phẩm

Câu 3. GV hướng dẫn HS mô tả công việc tìm bước theo hình Từ đó, củng cố hiểu biết của HS về quy trình chế biến món trộn dầu giấm

Câu 4. GV gợi ý để HS nhận định công việc nào cần thực hiện trước, công việc Tháo phải thực luận sau Từ đó, HS sắp xếp các công việc ngan chưa hanh theo thứ tự hợp và Xác định các bước của quy trình chế biến thái hành ngàn giấm

Câu 5. GV nêu tên những món ăn thông thường để HS xác định phương pháp chế biến Tuy theo thực tế. GV có thể nêu thêm tên những nhón ăn phổ biến ở địa phương

Câu 6. Quy trình chế biến món cơm rang trứng

- Sơ chế nguyên liệu nấu cơm, để nguội, trắng trứng, cắt trứng thành sợi nhỏ.
 - Chế biến món ăn phi tỏi (hoặc hành) vàng thơm, cho cơm và trứng vào hang chung với gia vị.
 - Trình bày món ăn với cơm ra đĩa, bày thêm trung, hành lá, rau mùi lên mặt cơm.
 - Cầu HS xây dựng quy trình thực hiện món rau muống luộc với các hình ảnh gợi
- Hs tiếp nhận

*** Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- HS đọc yêu cầu, suy nghĩ trả lời
- GV theo dõi

*** Bước 3: Báo cáo kết quả:**

HS trình bày miệng

*** Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá
- Giáo viên nhận xét, đánh giá

GV: chiếu kết quả

5. Hoạt động 5: Vận dụng

a) Mục tiêu: Giúp HS củng cố và vận dụng các kiến thức và kĩ năng đã học vào thực tiễn chế biến thực phẩm ở gia đình. **(1, 7, 8, 9, 10, 11, 12)**

b) Nội dung: bài tập phần vận dụng trong SGK và bài tập về nhà trong SBT.

c) Sản phẩm: đáp án bài tập phần vận dụng trong SGK và bài tập về nhà trong SBT.

d) Tổ chức thực hiện:

*** Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

- GV yêu cầu:

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

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.

- GV giao bài tập cho HS làm ở nhà
- Hs tiếp nhận

*** Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

HS hoàn thành yêu cầu bài tập ở nhà

*** Bước 3: Báo cáo kết quả:**

Tiết học tiếp theo báo cáo kết quả bằng hình thức thuyết trình

*** Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá
- Giáo viên nhận xét, đánh giá

Tuần: 08

Ngày soạn: 16/10/2021

Tiết: 15; 16

DỰ ÁN 2. MÓN ĂN CHO BỮA CƠM GIA ĐÌNH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Vận dụng kiến thức, kỹ năng về dinh dưỡng hợp lý, chế biến và bảo quản thực phẩm để thiết kế món ăn bữa cơm gia đình hợp lý.
- Lập thực đơn bữa ăn dinh dưỡng hợp lý và chế biến được một món ăn không sử dụng nhiệt.
- Phát triển khả năng sáng tạo, rèn luyện tính tự lực và năng lực cộng tác trong việc thiết kế một thực đơn dinh dưỡng hợp lý cho bữa ăn hàng ngày và chế biến một món ăn không sử dụng nhiệt.

2. Năng lực và phẩm chất

Năng lực và phẩm chất		Yêu cầu cần đạt	ST T
+ Năng lực chung	Tự chủ và tự học	- Chủ động, tích cực học tập vào trong cuộc sống; vận dụng linh hoạt những kiến thức, kỹ năng đã học vào việc xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý.	1
	Giao tiếp và hợp tác	- Biết trình bày ý tưởng, thảo luận những vấn đề của bài học, thực hiện có trách nhiệm các phần việc của cá nhân và phối hợp tốt với các thành viên trong nhóm.	2
	Giải quyết vấn đề sáng tạo	- Xác định được và biết tìm hiểu các thông tin liên quan đến vấn đề bữa ăn hợp lý, đề xuất được món ăn cho bữa ăn dinh dưỡng hợp lý.	3

+ Năng lực đặc thù + Phẩm chất	- Nhận thức công nghệ	- Nhận thức được các loại thực phẩm để có nguồn dinh dưỡng tốt cho sức khỏe. - Nhận biết cách chế biến thực phẩm trong bữa cơm gia đình	4
	- Sử dụng công nghệ	- Sử dụng các phương pháp chế biến đã học để chế biến món ăn cho bữa cơm gia đình.	5
	- Đánh giá công nghệ	- Nhận xét, đánh giá bữa ăn hợp lý cho bữa cơm gia đình.	6
	- Thiết kế công nghệ	- Đề xuất món ăn dinh dưỡng hợp lý cho bữa cơm gia đình.	7
	- Nhân ái	- Có ý thức quan tâm và tham gia vào việc chế biến các món ăn tạo ra những bữa ăn ngon lành, hấp dẫn cho các thành viên trong gia đình.	8
	- Chăm chỉ	- Có ý thức về nhiệm vụ học tập, ý thức vận dụng kiến thức, kỹ năng xây dựng các món ăn cho bữa cơm gia đình.	9
	- Trách nhiệm	- Có trách nhiệm với bản thân, ý thức rèn luyện, chăm sóc sức khỏe bản thân và gia đình	10
	- Trung thực	Tôn trọng lễ phải, khách quan và công bằng trong nhận thức, ứng xử.	11

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Một số mẫu thực đơn
- Dự kiến phân chia học sinh trong lớp thành các nhóm.
- Máy chiếu

2. Học sinh

- Chuẩn bị đầy đủ sách giáo khoa, giấy A2, vở ghi, bút, thước...
- Bài thuyết minh về món ăn bữa cơm gia đình.
- Nguyên liệu thực phẩm cần thiết để chế biến món ăn.
- Các dụng cụ để chế biến món ăn.









III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động học	Đáp ứng mục tiêu	Nội dung dạy học trọng tâm	PP/KT/HT dạy học	Phương án đánh giá
Hoạt động 1: Khởi động	3, 11	Tạo tâm thế để học sinh xác định được mục tiêu và nội dung về kiến thức, kĩ năng trong bài học mới.	Đàm thoại	Gv đánh giá dựa trên phần trả lời câu hỏi của học sinh.
Hoạt động 2: Hoạt động khám phá – giải quyết vấn đề				
Giới thiệu dự án	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11	Thiết kế được thực đơn cho bữa cơm gia đình	PP đóng vai PP sử dụng đồ dùng trực quan. Phương pháp đàm thoại PP hoạt	GV đánh giá quá trình làm việc của cá nhân học sinh.

			động cá nhân	
<i>Tìm hiểu xây dựng kế hoạch</i>	1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11	- Nêu được các nguyên liệu, cách chế biến món ăn cho bữa cơm gia đình	PP sử dụng tài liệu. PP sử dụng đồ dùng trực quan. Phương pháp đàm thoại PP hoạt động nhóm	GV đánh giá quá trình làm việc của nhóm học sinh.
<i>Tìm hiểu thực hiện dự án</i>	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11	- Trình bày được cách chế biến các món ăn cho bữa cơm gia đình	PP thảo luận nhóm PP sử dụng đồ dùng trực quan. PP sử dụng tài liệu. Phương pháp đàm thoại	GV đánh giá quá trình làm việc của nhóm học sinh.
<i>Tìm hiểu báo cáo dự án</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11	- Đánh giá và hướng dẫn học sinh tự đánh giá kết quả học tập	PP thảo luận cá nhân PP sử dụng đồ dùng trực quan. PP sử dụng tài liệu. Phương pháp đàm	GV đánh giá quá trình làm việc của từng cá nhân học sinh.

			thoại	
Hoạt động tìm tài, mở rộng	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11.	- Xây dựng bữa cơm gia đình trong 1 tuần	PP thảo luận nhóm PP sử dụng đồ dùng trực quan. PP sử dụng tài liệu. Phương pháp đàm thoại	GV đánh giá quá trình làm việc của nhóm học sinh.

Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh	Nội dung
1. Hoạt động 1: Mở đầu Mục tiêu: Thông qua câu hỏi tình huống học sinh nắm lại kiến thức về bữa ăn dinh dưỡng hợp lý (3,11) Nội dung: Phân tích một số thực đơn Sản phẩm: Câu trả lời của học sinh		
Tổ chức thực hiện: Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: + Cho học sinh tham gia thảo luận nhóm + Giáo viên đưa ra hình ảnh một số thực đơn của bữa ăn hàng ngày, yêu cầu học sinh phân tích các thực đơn đã cho có đầy đủ các nhóm thực phẩm chính theo tỉ lệ thích hợp hay chưa và cho biết thực đơn nào là hợp lý nhất		

<p>Bữa ăn 1</p>	<div> <div>Cơm</div> <div>Rau thập cẩm luộc</div> <div>Canh rau má+ tôm khô</div> </div> <div>    </div>
<p>Bữa ăn 2</p>	<div> <div>Cơm</div> <div>Vịt kho gừng</div> <div>Cá rô kho tộ</div> <div>Canh khổ qua + sườn</div> </div> <div>     </div>
<p>Bữa ăn 3</p>	<div> <div>Cơm</div> <div>Canh mướp+ mồng tơi+ cua</div> <div>Tôm rang</div> <div>Rau củ luộc</div> </div> <div>     </div>
<p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: Học sinh thực hiện nhiệm vụ trong thời gian 2 phút</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận: Giáo viên gọi một vài nhóm nhanh nhất trình bày, các nhóm khác nhận xét bổ sung</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên nhận xét và tuyên dương. Giáo viên nêu vấn đề dinh dưỡng hợp lý trong bữa ăn sẽ giúp cho mỗi chúng ta có sức khỏe tốt. Tuy nhiên hiện nay ở các thành phố lớn do nhịp sống hối hả, bận rộn, một bộ phận người dân ít chú trọng đến dinh dưỡng bữa ăn hàng ngày dẫn đến tình trạng thiếu hụt hoặc thừa các chất, ảnh hưởng đến sức khỏe. Thế nên để có được những bữa ăn hợp lý cần tham khảo thêm ý kiến của bác sĩ dinh dưỡng hoặc các chuyên gia dinh dưỡng</p> <p>Vậy tiết học hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau thực hiện dự án để trải nghiệm làm một kỹ sư công nghệ thực phẩm của mọi nhà.</p>	
<p>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới</p> <p>Hoạt động 1: Giới thiệu dự án</p> <p>Mục tiêu: Giúp học sinh nhận biết chủ đề dự án, các nhiệm vụ phải thực hiện để hoàn</p>	

<p>thành dự án (1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11)</p> <p>Nội dung: Chủ đề, mục tiêu, nhiệm vụ của dự án</p> <p>Sản phẩm: Mục tiêu, nhiệm vụ của dự án</p> <p>Tổ chức thực hiện</p>	
HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <p>- Giáo viên giới thiệu: Bữa ăn hàng ngày với đủ các nhóm dinh dưỡng hợp lí, theo tỉ lệ thích hợp và đa dạng thực phẩm sẽ giúp cho mỗi chúng ta có đầy đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết, đảm bảo sức khỏe cho mọi người, giúp làm việc có hiệu quả. Bác sĩ dinh dưỡng, chuyên gia dinh dưỡng, kỹ sư công nghệ hiện nay là một nghề khá phổ biến. Họ sẽ giúp tư vấn cho chúng ta về vấn đề dinh dưỡng hợp lí, từ đó chúng ta sẽ tổ chức được cho bản thân và gia đình những bữa ăn dinh dưỡng hợp lí nhằm đảm sức khỏe, từ đó giúp ta học tập, làm việc có hiệu quả hơn.</p> <p>Hôm nay chúng ta sẽ cùng nhau trải nghiệm làm kỹ sư công nghiệp thực phẩm, sẽ cùng nhau thiết kế thực đơn cho bữa ăn hàng ngày đầy đủ dinh dưỡng, năng lượng; đồng thời trình bày cách thực hiện 1 món ăn đơn giản mà vẫn đảm bảo giàu dinh dưỡng, với một khoảng thời gian ngắn.</p> <p>- Giáo viên nêu tiêu chí đánh giá kết quả dự án:</p> <p>a- Món ăn bữa cơm gia đình:</p> <p>+ Thực đơn có đủ 4 nhóm dinh dưỡng và theo tỉ lệ thích hợp.</p> <p>+ Thực đơn phải có đủ các món ăn chính theo cơ</p>	<p>Sáu nhóm có đủ nhóm trưởng, thư</p>

<p>cầu bữa ăn (món mặn; món mặn; món rau, củ, quả xào hoặc luộc) và một món phụ (món trộn)</p> <p>+ Thực đơn đa dạng thực phẩm, không trùng thực phẩm, cách chế biến.</p> <p>b-Giới thiệu cách thực hiện một món ăn giàu dinh dưỡng, dễ thực hiện (trộn dầu giấm hoặc trộn hỗn hợp).</p> <p>Để thực hiện dự án lớp sẽ được chia thành 4 nhóm (6 nhóm)</p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: học sinh tập hợp theo nhóm thảo luận 2 phút chọn nhóm trưởng, thư ký</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận: Các nhóm công bố nhóm trưởng và thư ký.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên chốt lại danh sách nhóm</p>	<p>ký.</p>
<p>Hoạt động 2: Xây dựng kế hoạch</p> <p>Mục tiêu: Hướng dẫn học sinh lập kế hoạch thực hiện dự án (1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11)</p> <p>Nội dung: Các công việc phải thực hiện, mốc thời gian hoàn thành, dụng cụ, vật liệu cần thiết, phân công nhiệm vụ cho các thành viên trong nhóm.</p> <p>Sản phẩm: Kế hoạch chi tiết thực hiện các nhiệm vụ của dự án.</p> <p>Tổ chức thực hiện:</p>	
<p>HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH</p>	<p>SẢN PHẨM DỰ KIẾN</p>
<p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên hướng dẫn các nhóm tổ chức thảo luận để lập kế hoạch thực hiện dự án - Các công việc cần làm: 	

<ul style="list-style-type: none"> + Liệt kê các món canh, món mặn , món rau củ xào hoặc luộc và món phụ (món trộn). + Lập thực đơn theo yêu cầu. + Soạn bài thuyết minh về thực đơn giới thiệu. + Lập kế hoạch thời gian, mốc thời gian cho từng công việc. + Phân công nhiệm vụ cho các thành viên nhóm + Liệt kê các dụng cụ vật liệu cần thiết: bao tay, khăn lau, thực phẩm cần thiết, đĩa, thau, đũa, muỗng..... <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ: học sinh thảo luận nhóm</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận: các nhóm công bố kế hoạch của nhóm</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định</p> <p>Giáo viên kiểm tra tính khả thi trong kế hoạch của các nhóm.</p>	<p>Kế hoạch của các nhóm</p>
<p>Hoạt động 3: Thực hiện dự án (1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11)</p> <p>Mục tiêu: Hướng dẫn học sinh thực hiện dự án</p> <p>Nội dung: Các công việc phải thực hiện để thực hiện hoàn chỉnh thực đơn bữa ăn hàng ngày và thực hiện một món ăn không sử dụng nhiệt.</p> <p>Sản phẩm: Bảng thực đơn bữa cơm gia đình trên giấy A2, 1 sản phẩm (món ăn đã được chế biến áp dụng phương pháp không sử dụng nhiệt).</p> <p>Tổ chức thực hiện:</p>	

Bước 1 Chuyển giao nhiệm vụ:

- GV hướng dẫn HS thực hiện dự án theo kế hoạch đề ra.
- GV kiểm tra việc chuẩn bị dụng cụ, vật liệu của học sinh để thực hiện dự án.
- GV gợi ý:
 - Bữa cơm gia đình thường có mấy món, đó là những món nào?
 - Bữa cơm hợp lý phải đảm bảo yếu tố nào?
 - Cần chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ nào cho món ăn mà nhóm sẽ trình bày?
 - Để chế biến món ăn chúng ta cần thực hiện các bước nào?

Bước 2 Thực hiện nhiệm vụ: Học sinh thảo luận nhóm, trả lời câu hỏi.

Bước 3 Báo cáo thảo luận:

- Cá nhân đưa ra các món ăn đã liệt kê, nhóm thảo luận chọn món ăn phù hợp cho bữa cơm gia đình và đảm bảo tính hợp lý.
- Nêu tên món ăn mà nhóm sẽ chế biến và trình bày quy trình thực hiện món ăn. (phần thực hiện chế biến món ăn GV có thể cho học sinh thực hiện ở tiết thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt, nên ở tiết này HS trình chiếu các bước thực hiện trên powerpoint.)

- Thực đơn bữa cơm gia đình :

3 món: canh ; mặn; rau,củ xào hoặc luộc và một món ăn phụ (trộn dầu giấm hoặc trộn hỗn hợp).

- Bữa cơm phải đầy đủ dinh dưỡng và năng lượng thích hợp.

+Liệt kê các món ăn bữa cơm gia đình:



Bước 4 Kết luận, nhận định: Giáo viên nhận xét, đánh giá .



+ Quy trình thực hiện một món ăn không sử dụng nhiệt(trộn dầu giấm hoặc trộn hỗn hợp)

3. Hoạt động báo cáo dự án (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11)

Mục tiêu: Đánh giá và hướng dẫn học sinh tự đánh giá kết quả học tập

Nội dung: Các món ăn bữa cơm gia đình và quy trình chế biến một món ăn không sử dụng nhiệt.

Sản phẩm: Bảng thiết kế bữa cơm gia đình và bài powerpoint trình chiếu của các nhóm.

Tổ chức thực hiện:	
HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p>Bước 1 Chuyển giao nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên đề cử một bạn dẫn chương trình. - Người dẫn chương trình lần lượt mời đại diện các nhóm trình bày sản phẩm của nhóm mình. <p>Các nhóm trình bày sản phẩm em của nhóm theo các bước:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Thực đơn có đủ 4 nhóm dinh dưỡng và theo tỉ lệ thích hợp. + Thực đơn phải có đủ các món ăn chính theo cơ cấu bữa ăn (món mặn; món mặn; món rau,củ,quả xào hoặc luộc) và một món phụ (món trộn) + Thực đơn đa dạng thực phẩm, không trùng lặp thực phẩm, cách chế biến. + Giới thiệu cách thực hiện một món ăn giàu dinh dưỡng, dễ thực hiện (trộn dầu giấm hoặc trộn hỗn hợp) <p>Bước 2 Thực hiện nhiệm vụ: Các nhóm báo cáo sản phẩm dự án của nhóm.</p>	<p>- Bảng các món ăn bữa cơm gia đình của mỗi nhóm:</p>

<p>Bước 3 Báo cáo thảo luận</p> <p>Các nhóm tự đánh giá quá trình và kết quả thực hiện, rút kinh nghiệm</p> <p>Bước 4 Kết luận nhận định:</p> <p>Giáo viên nhận xét đánh giá quá trình thực hiện dự án và sản phẩm của mỗi nhóm theo tiêu chí đã đề ra ban đầu.</p>	<div data-bbox="1003 184 1393 646" data-label="Form"> <p>The worksheet is titled "MÓN ĂN" (Food) and "BỮA CƠM GIA ĐÌNH" (Family Meal). It contains a table with 5 rows and 2 columns. The first column is numbered 1 to 5, and the second column is for notes. The table is decorated with floral patterns.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>Quy trình thực hiện món ăn:</p> <ul style="list-style-type: none"> +Sơ Chế thực phẩm. +Chế biến thực phẩm. +Trình bày món ăn. <p>-Phiếu đánh giá của nhóm cho từng thành viên.</p>			1		2		3		4		5	
1													
2													
3													
4													
5													
<p>4. Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <p>a. Mục tiêu: Tìm tòi và mở rộng kiến thức, khái quát lại toàn bộ nội dung kiến thức đã học (1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11)</p>													

b. Nội dung: Tìm hiểu mở rộng kiến thức, khái quát lại toàn bộ nội dung kiến thức đã học

c. Sản phẩm: Lên thực đơn cho bữa cơm gia đình mình trong một tuần

d. Tổ chức thực hiện:

Hãy tìm hiểu qua người thân: Bà, Mẹ..., qua các kênh thông tin: sách báo, internet, facebook... tự lập thực đơn cho bữa cơm gia đình mình trong một tuần ; thực đơn đảm bảo hợp lý, đa dạng thực phẩm; thay đổi phương pháp chế biến...

THỰC ĐƠN TRONG TUẦN			
Thường xuyên đổi món cho bữa ăn sẽ giúp mọi thành viên trong gia đình cảm thấy ngon miệng hơn. Bạn hãy lên sẵn một thực đơn mỗi tuần này để đổi bữa cho cả nhà nhé!			
Thứ	Sáng	Trưa	Chiều
2	Phở bò	Canh bắp nấu cua Đầu phụ chiên xốt thịt nạm Trứng chưng cà chua	Canh cải thảo nấu tôm Cà bông kho Gỏi rau cần
3	Xôi pa-tê	Canh cà chua trứng Cà thu chiên Rau muống xào tỏi	Canh khoai sọ nấu sườn Gà rang gừng Măng sợi xào hành
4	Bánh bao, sủi đậu nành	Canh đậu phụ thịt bằm Thịt viên chiên bơ Long gà xào giá	Canh gà thịt bò Thịt ba rọi xào chua ngọt Cải bó xôi chao dầu
5	Hủ tiếu bò kho	Canh chua tôm Cà xeo hành nạm Rau sống	Canh cá tím bụng Mức ong chiên muối Dưa leo trộn chua ngọt
6	Bánh mỳ xốt vang	Canh bí nấu tôm Canh gà chiên bơ Nộm cải bắp	Canh cải cà rộ Khô quạ xào trứng Thịt heo kho dưa
7	Bún bò Huế	Bánh Pizza Sả lát dưa leo Tráng miệng: Chuối nếp nướng	Canh chua cá Đầu phụ hầm hành Cải rộ xào nấm rơm

THỰC ĐƠN TRONG TUẦN			
Bằng một thực đơn cân đối đồng thời chú trọng đến việc bổ sung năng lượng và dinh dưỡng, bạn hãy cùng BGD chăm sóc cả nhà những bữa cơm ngon xốt và ngon lành.			
Thứ	Sáng	Trưa	Chiều
2	Xôi bắp	Tôm rim nước dừa Canh khổ qua nhồi thịt Đậu cove xào tỏi	Ba rọi rang chua ngọt Canh chua cà lọc Bông cải xào thập cẩm
3	Cháo trắng là dừa, trứng muối	Thịt kho trứng cut Canh thơm nấu nghêu Mít non trộn mè	Mâm chưng trứng Canh nạm thịt bò Kim chi
4	xôi gà	Cà nục xốt cà chua Canh cải bắp nấu tôm Sả lát rong biển	Chả lụa kho đậu hũ Canh tán o Gỏi rau đến tôm khô
5	Sủi cào tôm	Canh gà nướng mặt ong Canh khoai tây hầm sườn non Nấm kho thơm	Cà hấp gừng Canh cà chua trứng Rau muống xào tỏi
6	Bánh ướt chả lụa	Măng tươi xào thịt bò Canh cải nấu cá rô đồng Thịt kho cơm dừa	Cà kho sả ớt Canh rau càng cua Bông cải xào thịt bò
7	Bánh bao trứng muối	Thịt luộc dưa giá Canh bí đao nấu tôm tươi Chả cá bọc trứng cút chiên	Lẩu lươn ăn với bún tươi Chả bắp

IV KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

Bảng đánh giá thực hiện dự án của nhóm

Tên nhóm:

Có 4 mức đánh giá, điểm được làm tròn đến 0,5:

- Mức 1: Từ 8,0 đến 10,0 điểm
- Mức 2: Từ 6,5 đến 7,5 điểm
- Mức 3: Từ 5,0 đến 6,0 điểm
- Mức 4: Dưới 5 điểm – Không đạt

Tiêu chí	Mức độ 1	Mức độ 2	Mức độ 3	Mức độ 4
Nội dung (2điểm)	<p>Nội dung đảm bảo tính chính xác kiến thức bộ môn.</p> <p>- Nhiệm vụ của dự án được trình bày đầy đủ, rõ ràng các bước và có sự sáng tạo.</p> <p>- Có các bí quyết riêng riêng trong chế biến món ăn.</p>	<p>Nội dung đảm bảo tính chính xác kiến thức bộ môn.</p> <p>- Nhiệm vụ của dự án được trình bày đầy đủ, rõ ràng các bước.</p>	<p>Nội dung đảm bảo tính chính xác kiến thức bộ môn.</p> <p>- Nhiệm vụ của dự án được trình bày đầy đủ.</p> <p>Tuy nhiên, các bước thực hiện chưa được rõ ràng, hình ảnh minh họa các bước ít hoặc chưa phù hợp.</p>	<p>Nội dung có những chỗ chưa đảm bảo tính chính xác kiến thức bộ môn.</p> <p>- Nhiệm vụ của dự án được trình bày một cách sơ sài, không rõ ràng các bước, không có hình ảnh minh họa</p>
Hình thức (2điểm)	<p>Thời gian nộp dự án đúng tiến độ.</p> <p>- Cấu trúc bài báo cáo được trình bày rõ ràng, đầy đủ.</p> <p>- Hình ảnh, âm thanh trong bài báo rõ ràng, đẹp, phù hợp.</p> <p>Cách thức trình bày sáng tạo, có điểm nhấn.</p>	<p>Thời gian nộp dự án đúng tiến bộ.</p> <p>-Cấu trúc bài báo cáo được trình bày rõ ràng, đầy đủ.</p> <p>- Hình ảnh, âm thanh trong bài báo cáo phù hợp.</p> <p>- Font chữ, màu sắc, hiệu ứng đôi chỗ chưa hài hòa.</p>	<p>Thời gian nộp dự án bị chậm chưa quá 1 tuần.</p> <p>- Cấu trúc bài báo cáo được trình bày chưa rõ ràng.</p> <p>- Hình ảnh, âm thanh trong bài báo cáo chưa rõ, chưa phù hợp.</p> <p>- Font chữ, màu sắc, hiệu ứng phần lớn chưa đạt.</p>	<p>Thời gian nộp dự án bị chậm 1 tuần.</p> <p>- Cấu trúc bài báo cáo không đầy đủ.</p> <p>- Hình ảnh, âm thanh trong bài báo cáo phần lớn chưa phù hợp.</p> <p>- Hình thức trình bày bài báo cáo chưa đạt.</p>
Phong cách báo cáo (1điểm)	<p>- Chủ động, tự tin, giọng nói to, rõ ràng.</p> <p>- Làm chủ được thời gian, không gian báo cáo.</p>	<p>Chủ động, tự tin.</p> <p>- rõ ràng nhưng hơi bé.</p> <p>- Làm chủ được thời gian báo cáo nhưng</p>	<p>Chủ động nhưng còn rụt rè, giọng nói nhỏ, chưa rõ ràng.</p> <p>- Chưa làm chủ được thời gian,</p>	<p>- Ít sự chủ động còn rụt rè, giọng nói nhỏ, chưa rõ ràng.</p> <p>- Không làm chủ được thời gian và</p>

		chưa làm chủ được không gian báo cáo.	không gian báo cáo.	không gian báo cáo
Quy Trình thực hiện (2,5điểm)	<p>Trình bày được thực đơn đã lên, giới thiệu được món ăn lựa chọn để thực hành.</p> <p>- Chuẩn bị đầy đủ được dụng cụ, nguyên liệu để thực hiện được món ăn.</p> <p>- Đảm bảo được điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm trong quá trình chế biến. Thực hiện các bước trong quy trình chế biến món ăn một cách khoa học</p> <p>- Khu vực nấu ăn và đồ dùng được vệ sinh sạch sẽ sau khi chế biến.</p>	<p>- Trình bày được thực đơn đã lên, giới thiệu được món ăn lựa chọn để thực hành.</p> <p>- Chuẩn bị đầy đủ được dụng cụ, nguyên liệu để thực hiện được món ăn.</p> <p>- Đảm bảo được điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm Thực hiện các bước trong quy trình chế biến món ăn chưa khoa học.</p> <p>- Khu vực nấu ăn và đồ dùng được vệ sinh chưa sạch sẽ sau khi chế biến</p>	<p>- Trình bày được thực đơn đã lên, giới thiệu được món ăn lựa chọn để thực hành.</p> <p>- Chuẩn bị chưa đầy đủ dụng cụ, nguyên liệu để thực hiện được món ăn.</p> <p>- Đảm bảo được điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm trong quá chế biến.</p> <p>Thực hiện các bước trong quy trình chế biến món ăn chưa khoa học.</p> <p>- Khu vực nấu ăn và đồ dùng được vệ sinh chưa sạch sẽ sau chế biến.</p>	<p>Trình bày được thực đơn đã lên, giới thiệu được món ăn lựa chọn để thực hành.</p> <p>- Chuẩn bị nguyên liệu, đồ dùng thiếu nhiều thứ.</p> <p>- Điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm chưa được đảm bảo.</p> <p>Không thực hiện theo các bước trong quy trình chế biến món ăn.</p> <p>- Không vệ sinh khu vực nấu ăn và đồ dùng sau khi</p>
Chất lượng món ăn (1,5điểm)	<p>Món ăn được trình bày đẹp mắt, sáng tạo.</p> <p>- Món ăn có màu sắc hài hòa, mùi vị thơm, ngon, hấp dẫn.</p>	<p>Món ăn được trình bày đẹp mắt.</p> <p>- Món ăn có màu sắc hài hòa, mùi thơm hấp dẫn nhưng vị hơi mặn hoặc hơi</p>	<p>Món ăn được trình bày đẹp mắt.</p> <p>- Món ăn có vị hơi mặn hoặc hơi nhạt, màu sắc chưa được hài hòa, mùi thơm chưa hấp</p>	<p>Món ăn được trình bày sơ sài.</p> <p>- Màu sắc, mùi vị của món ăn không đạt yêu cầu.</p> <p>- Không trình bày</p>

	- Trình bày được thành phần dinh dưỡng có trong món ăn.	nhặt. - Trình bày được thành phần dinh dưỡng có trong món ăn.	dẫn. - Trình bày được một phần thành phần dinh dưỡng có trong món ăn.	được thành phần dinh dưỡng của món ăn.
Trả lời câu hỏi chất vấn (1điểm)	Trả lời câu hỏi chính xác kiến thức bộ môn,tự tin, rõ ràng, có sự minh họa.	Trả lời câu hỏi chính xác kiến thức bộ môn	Trả lời câu hỏi đúng một phần kiến thức bộ môn, chưa tự tin.	Không trả lời được câu hỏi.

Tuần: 09

Tiết: 17

ÔN TẬP CHƯƠNG 2

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Trình bày được tóm tắt những kiến thức đã học về thực phẩm: thực phẩm và dinh dưỡng, chế độ ăn uống hợp lí, các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm;
- Vận dụng những kiến thức đã học trong chương để giải quyết các câu hỏi, bài tập đặt ra xoay quanh chủ đề về bảo quản và chế biến thực phẩm.

2. Năng lực và phẩm chất

Năng lực và phẩm chất		Yêu cầu cần đạt	STT
+ 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 đời sống ở gia đình; vận dụng một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ năng về dinh dưỡng, bảo quản và chế biến thực phẩm để giải quyết những vấn đề trong tình huống thực tế tại gia đình	1
	Giao tiếp và hợp tác	- Biết trình bày ý tưởng, thảo luận những vấn đề của bài học, thực hiện có trách nhiệm cách phân công việc của cá nhân và phối hợp tốt với các thành viên trong nhóm.	2
	Giải quyết vấn đề sáng tạo	- Xác định được và biết tìm hiểu các thông tin liên quan đến vấn đề linh hoạt những kiến thức, kĩ năng về dinh dưỡng, bảo quản và chế biến thực phẩm	3

<div>+ Năng lực đặc thù</div> <div>+ Phẩm chất</div>	- Nhận thức công nghệ	- Nhận thức được các loại thực phẩm, chế độ ăn uống khoa học, bảo quản và chế biến thực phẩm.	4
	- Sử dụng công nghệ	- Sử dụng chế độ ăn uống khoa học, các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm	5
	- Đánh giá công nghệ	- Nhận xét, đánh giá chế độ ăn uống khoa học, các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm	6
	- Nhân ái	- Có ý thức quan tâm và tham gia vào việc chế độ ăn uống khoa học, các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm	7
	- Chăm chỉ	- Có ý thức về nhiệm vụ học tập, ý thức vận dụng kiến thức, kỹ năng về chế độ ăn uống khoa học, các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm	8
	- Trách nhiệm	- Có trách nhiệm với bản thân, ý thức rèn luyện, chăm sóc sức khỏe bản thân và gia đình	9
	- Trung thực	Tôn trọng lễ phải, khách quan và công bằng trong nhận thức, ứng xử.	10

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên:

- Các tranh ảnh về thực phẩm

2. Đối với học sinh: Sgk, dụng cụ học tập, đọc bài trước theo sự hướng dẫn của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động học	Đáp ứng mục tiêu	Nội dung dạy học trọng	PP/KT/HT dạy học	Phương án đánh giá
---------------	------------------	------------------------	------------------	--------------------

		tâm		
Hoạt động 1: Khởi động	3, 10	Tạo tâm thế để học sinh xác định được mục tiêu và nội dung về kiến thức, kĩ năng trong bài học mới.	Đàm thoại	Gv đánh giá dựa trên phần trả lời câu hỏi của học sinh.
Hoạt động 2: Hoạt động khám phá – giải quyết vấn đề				
<i>Hoạt động luyện tập</i>	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10.	Trình bày được nội dung chương 2	PP sử dụng đồ dùng trực quan. Phương pháp đàm thoại PP hoạt động nhóm	GV đánh giá quá trình làm việc của nhóm học sinh.
<i>Hoạt động nhận xét, đánh giá</i>	6, 7, 8, 9, 10.	GV nhận xét và cho điểm	Phương pháp đàm thoại	GV đánh giá quá trình làm việc của nhóm học sinh.

1. Hoạt động 1: mở đầu

a. Mục tiêu: Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

b. Nội dung: HS xem video *thực phẩm* và trả lời các câu hỏi.

c. Sản phẩm học tập: HS tiếp thu kiến thức và câu trả lời của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- GV chiếu video về *thực phẩm* và khái quát lại kiến thức

- HS xem video, tiếp nhận câu hỏi và nêu lên suy nghĩ của bản thân về *thực phẩm*.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

2.1. Hoạt động 1: Hoạt động luyện tập

a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập.

b. Nội dung: Kiến thức về chương 2

c. Sản phẩm học tập: Kết quả của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

1. Vai trò của các nhóm thực phẩm là:

- Nhóm thực phẩm giàu chất đạm (protein): có vai trò xây dựng, tạo ra các tế bào mới để thay thế những tế bào già chết đi, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển.

- Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột (glucid): nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể.

- Nhóm thực phẩm giàu chất béo (lipid): góp phần cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hoá một số vitamin cần thiết.

- Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin: tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh để chống lại bệnh tật.

Chúng ta cần sử dụng đầy đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm chính để cơ thể phát triển và khoẻ mạnh.

2. Cho biết những thực phẩm sau thuộc nhóm thực phẩm nào.

a. Đậu xanh (đậu xanh), cua, mực, thịt vịt, trứng cút.

b. Xoài, rau muống, nho, bí đỏ, đu đủ.

c. Bún, khoai lang, ngô (bắp), bột gạo.

a. Đỗ xanh (đậu xanh), cua, mực, thịt vịt, trứng cút: Nhóm thực phẩm chất đạm

b. Xoài, rau muống, nho, bí đỏ, đu đủ: Chất khoáng, vitamin

c. Bún, khoai lang, ngô (bắp), bột gạo: Bột, đường

3. Chế độ ăn uống khoa học cần đạt yêu cầu như sau: 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. Đồng thời 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....).

4. Mức độ dinh dưỡng trong bữa ăn hằng ngày của em đầy đủ 3 bữa chính: sáng, trưa chiều, tối. Em cần phải ít ăn vặt và uống nhiều nước hơn để có chế độ ăn uống khoa học.

5. Nếu không được bảo quản đúng cách, thực phẩm sẽ bị mốc, hỏng, giảm giá trị dinh dưỡng, gây ngộ độc, bệnh, ảnh hưởng tới sức khỏe con người.

6. Các phương pháp bảo quản thực phẩm mà gia đình em đã sử dụng là:

- Ướp lạnh
- Ngâm đường
- Hút chân không
- Muối chua

7. Cách tính chi phí cho một bữa ăn:

TT	Các bước thực hiện	Chi tiết minh họa
1	Ước tính các loại thực phẩm cần dùng	- Thịt lợn: 400 gam - Rau muống: 300 gam - Trứng: 4 quả - Gạo: 400 gam
2	Tính chi phí cho các loại thực phẩm cần dùng	- Tiền mua thịt lợn:

		$15\ 000\ \text{đồng}/100\text{g} \times 400\text{g}$ $= 60\ 000\ \text{đồng}$ - Tiền mua rau muống: $4\ 000\ \text{đồng}/100\text{g} \times 300\text{g}$ $= 12\ 000\ \text{đồng}$ - Tiền mua trứng: $3\ 000\ \text{đồng} / \text{quả} \times 4\ \text{quả}$ $= 12\ 000\ \text{đồng}$ - Tiền mua gạo: $2\ 000\ \text{đồng}/100\text{g} \times 400\text{g}$ $= 8\ 000\ \text{đồng}$
3.	Tính chi phí cho mỗi bữa ăn	$60\ 000\ \text{đồng} + 12\ 000\ \text{đồng}$ $+ 12\ 000\ \text{đồng} + 8\ 000\ \text{đồng}$ $= 92\ 000\ \text{đồng}$

- HS tham gia thảo luận nhóm
- GV cho hs trình bày và kết luận.

2.2. Hoạt động 2: Nhận xét, đánh giá

a. Mục tiêu: Đánh giá nội dung luyện tập

b. Nội dung: Giáo viên nhận xét và cho điểm

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

d. Tổ chức thực hiện:

- GV yêu cầu HS lần lượt trả lời các câu hỏi phần luyện tập
- GV cho các học sinh nhận xét về chế độ ăn uống khoa học, các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm
- GV bổ sung và kết luận.