Tuần: 23+24

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 lí.

- 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 lí, 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	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 cuộc sống: vận dụng một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ 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 lí. - 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 lí, đề xuất được giải pháp cho bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.	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 lí và các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.	4
	- 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
+ Phẩm chất	- 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 lẽ phải, khách quan và công bằng trong nhận thức, ứng xử.	12

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Sưu tầm một số tranh ảnh về các nguồn dinh dưỡng, thông tin về các chất dinh dưỡng: vitamin, chất khoáng, nước, chất xơ.

- Sưu 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, 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				
Tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của	**1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12**	Trình bày được giá trị dinh dưỡng	PP sử dụng tài liệu.	GV đánh giá quá trình làm việc của từng cặp học sinh.

các nhóm thức ăn		của các nhóm thức ăn.	PP sử dụng đồ dùng trực quan. Phương pháp đàm thoại PP hoạt động cặp đôi	
***Tìm hiểu* nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể:**	**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 động nhóm	GV đánh giá quá trình làm việc của nhóm học sinh.
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 hoạt động 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	PP thảo luận cặp đôi PP sử dụng đồ dùng trực quan.	GV đánh giá quá trình làm việc của từng cặp học sinh.

		được bữa ăn của gia đình đã hợp lí chưa	PP sử dụng tài liệu. Phương pháp đàm thoại	
Hoạt động 3: Luyện tập	**1, 7, 9, 10, 11, 12**	Trả lời câu hỏi	PP thảo luận nhóm, cặp đôi, hoạt động 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, độc 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
<u>2.1. Hoạt động 1: Tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn</u> **a. Mục tiêu:** Nắm được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn. **(1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12)** **b. Nội dung:** Tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn. **c. Sản phẩm học tập:** Phiếu học tập cá nhân phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở ghi. **d. Tổ chức thực hiện:** - Yêu cầu hs nghiên cứu tài liệu, quan sát hình 4.1 ? Kể tên các loại thức ăn và giá trị dinh dưỡng của từng nhóm?	- HS kể tên 4 nhóm thức ăn và các chất dinh dưỡng mà mỗi nhóm cung cấp cho con người. - Giúp ta dễ dàng lựa chọn và thay đổi thực phẩm cho bữa ăn. - HS tự đưa ra và nhận xét, các hs khác bổ sung, - Trả lời theo sgk.	**<u>1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn.</u>** Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng, có 4 nhóm thức ăn: - Nhóm giàu chất đạm - Nhóm giàu chất đường, bột - Nhóm giàu chất béo - Nhóm giàu vitamin, chất khoáng Mỗi ngày, trong khẩu phần ăn nên chọn đủ thực phẩm của 4 nhóm chính để cơ thể phát triển và khỏe mạnh.

? Việc phân chia các nhóm thức ăn như vậy có ý nghĩa gì với việc tổ chức bữa ăn hàng ngày của chúng ta? ? Quan sát thực tế hàng ngày, em thấy bữa ăn của gia đình đã đủ 4 nhóm thức ăn chưa? ? Vì sao phải thay thế thức ăn? Nên thay bằng cách nào? ? 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) **2.2. Hoạt động 2. Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể:** GV cho Hs hoạt động theo nhóm, sau đó đại diện các nhóm trình bày, nhóm khác theo đợi và nhận xét. **a. Mục tiêu:** Nắm được nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. **(1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12)** **b. Nội dung:** Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể	- HS: nhận xét, trả lời theo Ví dụ. HS quan sát sau đó hoạt động nhóm hoàn thành nội dung yêu cầu trong phiếu học tập vào bảng A0	**2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể** 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 khoẻ. - 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. - 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. . .

c. Sản phẩm học tập: Phiếu học tập cá nhân phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở ghi. **d. Tổ chức thực hiện:** - 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	Hs: nghe và làm các thao tác sau *Hs: Hoạt động nhóm* Gv: theo dõi - 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.	

- Em sẽ khuyên cậu bé đó như thế nào để gầy 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? - Ăn thiếu chất béo cơ thể như thế nào? * GV hướng dẫn, nhận xét.	- HS quan sát 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 lí.

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

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

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 lí 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 nhát 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 lí. Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí 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 lí.

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

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

b. Nội dung: Tìm hiểu cách phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lí
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 lí 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 lí? 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 lí 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 lí (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 câu 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, kĩ năngđã 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 thế giới trong em từ đó điều chỉnh để có chế độ ăn uống khoa học và vận động hợp lí.

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	Chon 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	Mức1	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 thức phẩm + Tỷ lệ các chất dinh dưỡng hợp lí			

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 4

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

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

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

	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

Giáo viên **DUYỆT** **NHÀ TRƯỜNG**

TỔ CHUYÊN MÔN

TRƯỜNG THCS NGÔ MÂY

ĐÃ PHÊ DUYỆT

KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Phan Văn Phú

Nguyễn Thị Chiến

Người duyệt: **Nguyễn Thị Quỳnh Thoa**
Chức vụ: Tổ trưởng chuyên môn
Đơn vị: THCS Ngô Mây
Thời gian ký: 15/01/2023 8:35 AM