

**Tuần: 26**

**Tiết: 15**

## **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

+ Năng lực đặc thù          + Phẩm chất	- 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 lẽ 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
---------------	------------------	------------------------	------------------	--------------------

		<b>tâm</b>		
<b>Hoạt động 1: Khởi động</b>	<b>3, 10</b>	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.
<b>Hoạt động 2: Hoạt động khám phá – giải quyết vấn đề</b>				
<b><i>Hoạt động luyện tập</i></b>	<b>1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10.</b>	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.
<b><i>Hoạt động nhận xét, đánh giá</i></b>	<b>6, 7, 8, 9, 10.</b>	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. Đỗ 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 đồng/100g x 400g = 60 000 đồng - Tiền mua rau muống: 4 000 đồng/100g x 300g = 12 000 đồng - Tiền mua trứng: 3 000 đồng /quả x 4 quả = 12 000 đồng - Tiền mua gạo: 2 000 đồng/100g x 400g = 8 000 đồng
3.	Tính chi phí cho mỗi bữa ăn	60 000 đồng + 12 000 đồng + 12 000 đồng + 8 000 đồng = 92 000 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.

**Giáo viên**

**DUYỆT**

**NHÀ TRƯỞNG**

**TỔ CHUYÊN MÔN**



**Nguyễn Thị Chiến**



Người duyệt: **Nguyễn Thị Quỳnh Thoa**

Chức vụ: Tổ trưởng chuyên môn

Đơn vị: THCS Ngô Mây

Thời gian ký: 14/03/2023 8:35 AM