

Tiết KHDH: 53;54;55

Ngày soạn: 21-09-2024

Tuần dạy: 3;4

Ngày dạy: 23-09-2024

BÀI 29: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HÓA Ở NGƯỜI

Môn học: KHTN - Lớp 8

Thời gian thực hiện: 03 tiết

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng, mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa.
- Đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phẩm đó một cách phù hợp.
- Phân tích được các nguyên tắc lập khẩu phần. Xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.
- Kể tên và nêu được chức năng của từng cơ quan trong hệ tiêu hóa. Phân tích được sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hóa.
- Nêu được một số bệnh về đường tiêu hóa và biện pháp để phòng, chống các bệnh về tiêu hóa.
- Trình bày được một số vấn đề về an toàn vệ sinh thực phẩm. Đề xuất được các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn.
- Thực hiện được một dự án liên quan đến tiêu hóa và dinh dưỡng.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Khả năng thực hiện một cách độc lập hay theo nhóm; trao đổi tích cực với giáo viên và các bạn khác trong lớp.
- Năng lực tự chủ và tự học: Lắng nghe và chia sẻ ý kiến cá nhân với bạn, nhóm và GV. Tích cực tham gia các hoạt động trong lớp.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết phối hợp với bạn bè làm việc nhóm, tư duy logic, sáng tạo khi giải quyết vấn đề.

2.2. Năng lực riêng:

- Năng lực nhận thức khoa học tự nhiên: Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng, mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa; Kể tên và nêu được chức năng của từng cơ quan trong hệ tiêu hóa.
- Năng lực tìm tòi, khám phá thế giới tự nhiên: Phân tích được sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hóa; Nêu được một số bệnh về đường tiêu hóa và biện pháp để phòng, chống các bệnh về tiêu hóa; Trình bày được một số vấn đề về an toàn vệ sinh thực phẩm.
- Năng lực vận dụng kiến thức vào thực tiễn: Đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phẩm đó một cách phù hợp; Phân tích được các nguyên tắc lập khẩu phần; Xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình; Đề xuất được các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn; Thực hiện được một dự án liên quan đến tiêu hóa và dinh dưỡng.

3. Phẩm chất:

- Tham gia tích cực các hoạt động nhóm phù hợp với khả năng của bản thân.
- Chăm thận, trung thực và thực hiện yêu cầu bài học.
- Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá và học tập khoa học tự nhiên.
- Có ý thức bảo vệ giữ gìn sức khỏe của bản thân, của người thân trong gia đình và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC:

1. Đối với giáo viên:

- Kế hoạch bài dạy, SHS, SGV, sách Khoa học tự nhiên 8.
- Tranh ảnh hoặc Video về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.

2. Đối với học sinh:

- Sách HS Khoa học tự nhiên 8.
- Tranh ảnh, tư liệu có liên quan đến nội dung bài học và dụng cụ học tập.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: (MỞ ĐẦU)

a. Mục tiêu:

- Đưa ra các câu hỏi thực tế gần gũi để khơi gợi hứng thú học tập.

b. Nội dung:

- HS trả lời câu hỏi mở đầu liên quan đến bài học.

c. Sản phẩm:

- Đáp án câu hỏi mở đầu.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p><u>Bước 1:</u> Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV đưa ra câu hỏi: <i>Trong các loại thực ăn em thích, thức ăn nào em nên ăn thường xuyên, thức ăn nào em nên hạn chế ăn? Vì sao?</i></p> <p><u>Bước 2:</u> Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS suy nghĩ trả lời câu hỏi mở đầu.</p> <p><u>Bước 3:</u> Báo cáo kết quả và thảo luận.</p> <p>- Các học sinh xung phong phát biểu trả lời.</p> <p><u>Bước 4:</u> Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá và dẫn vào bài: “Chế độ ăn uống ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe của con người. Vậy chúng ta phải làm gì để có một chế độ dinh dưỡng hợp lí? Vì sao vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm là yếu tố được đặt lên hàng đầu?”. Để có được câu trả lời đầy đủ và chính xác nhất cho câu hỏi này, chúng ta sẽ cùng đi tìm hiểu bài học hôm nay, Bài 29: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HÓA Ở NGƯỜI.</p>	<p>* <u>Gợi ý:</u></p> <p>- Một số loại thức ăn em yêu thích như: Gà rán, khoai tây chiên, mì cay, bánh kem, bim bim, hoa quả, rau xanh,...</p> <p>- Nên ăn hoa quả và rau xanh thường xuyên, vì: Chúng là các thực phẩm giàu khoáng chất, vitamin, chất xơ,...; giúp giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh như bệnh tim, huyết áp cao, đường ruột, ung thư,...; giúp kiểm soát cân nặng và cung cấp năng lượng cho cơ thể;...</p> <p>- Nên hạn chế sử dụng thực phẩm chiên xào và đồ ngọt, vì: Nếu ăn nhiều sẽ gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, tăng nguy cơ mắc các bệnh béo phì, tim mạch,...</p>

B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI:

Hoạt động 1: Tìm hiểu về dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng hợp lí.

a. Mục tiêu:

- Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng, mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa.
- Đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phẩm đó một cách phù hợp.
- Phân tích được các nguyên tắc lập khẩu phần.
- Xây dựng được chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

b. Nội dung:

- HS hoạt động nhóm theo kĩ thuật mảnh ghép, nghiên cứu nội dung mục I, quan sát, phân tích hình 29.1 - 29.3, bảng 29.2, 29.3 SGK trang 137 - 140 trả lời các câu hỏi và hoàn thành nội dung các phiếu học tập.

c. Sản phẩm:

- Đáp án các câu hỏi và phiếu học tập.

Lớp:

Nhóm:

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

Dinh dưỡng và chất dinh dưỡng

Đọc thông tin, quan sát hình 29.1 trang 137 SGK và thực hiện các yêu cầu sau:

1. Kể tên các chất dinh dưỡng có trong Súp lơ xanh?

.....

.....

.....

.....

2. Qua quá trình tiêu hóa, những chất dinh dưỡng đó được biến đổi thành những chất gì để tế bào và cơ thể có thể hấp thu được?

.....

.....

.....
.....
3. Chất dinh dưỡng là gì?

.....
.....
.....
.....
4. Quá trình dinh dưỡng là gì?

.....
.....
.....
.....
5. Nêu mối quan hệ giữa tiêu hóa và dinh dưỡng?

Lớp:

Nhóm:

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2
Bảng thông tin dinh dưỡng

Đọc thông tin, quan sát hình 29.2 trang 138 SGK, quan sát các bao bì thực phẩm đã được chuẩn bị sẵn và hoàn thành các nhiệm vụ sau:

1. Nêu thông tin về các loại chất dinh dưỡng có trong một chiếc bánh?

2. Điền thông tin của sản phẩm theo bảng sau:

<i>Tên sản phẩm</i>	<i>Năng lượng</i>	<i>Protein</i>	<i>Lipid</i>	<i>Carbohydrate</i>	<i>Vitamin</i>	<i>Chất khoáng</i>

3. Thông tin trong bảng thông tin dinh dưỡng có ý nghĩa gì đối với người tiêu dùng?

.....

.....

.....

.....

Lớp:

Nhóm:

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3

Chế độ dinh dưỡng hợp lí

Đọc thông tin, quan sát bảng 29.2 và hình 29.3 SGK, hoàn thiện các nhiệm vụ sau:

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

.....

.....

.....

.....

2. Loại thực phẩm nào cần được ăn nhiều nhất, loại nào ăn ít nhất? Vì sao?

.....

.....

.....

3. Lứa tuổi nào cần được cung cấp nhiều chất dinh dưỡng nhất? Vì sao?

.....

.....

.....

.....

4. Chế độ dinh dưỡng hợp lí là gì?

.....

.....

.....

.....

5. Khẩu phần là gì?

.....

.....

.....

.....

6. Nêu nguyên tắc xây dựng khẩu phần?

.....

.....

.....

.....

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p><u>Bước 1:</u> Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV sử dụng kĩ thuật kĩ thuật mảnh ghép để hoàn thành các Phiếu học tập:</p> <p>* Giai đoạn 1: Hình thành nhóm chuyên gia.</p>	<p>I. <u>Dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng hợp lí:</u></p> <p>- Phiếu học tập số 1 (bản đính kèm bên dưới hoạt động 1).</p> <p>- Phiếu học tập số 2 (bản đính kèm bên dưới hoạt động 1).</p>

<p>+ Nhóm 1: Quan sát hình 29.1 trang 137 SGK, tìm hiểu về dinh dưỡng và chất dinh dưỡng, hoàn thành Phiếu học tập số 1?</p> <p>+ Nhóm 2: Quan sát hình 29.2 trang 138 SGK, tìm hiểu về bảng thông tin dinh dưỡng, hoàn thành Phiếu học tập số 2?</p> <p>+ Nhóm 3: Quan sát bảng 29.2 và bảng 29.3 trang 139 SGK, tìm hiểu về chế độ dinh dưỡng hợp lí, hoàn thành Phiếu học tập số 3?</p> <p>* Giai đoạn 2: Hình thành nhóm mảnh ghép.</p> <p>- Mỗi nhóm có 3 thành viên từ 3 nhóm chuyên gia, thảo luận để hoàn thành cả 3 phiếu học tập.</p> <p>- Đồng thời, các nhóm thảo luận trả lời các câu hỏi:</p> <p>+ <i>Các nhóm chất dinh dưỡng chính được cung cấp từ nguồn thực phẩm nào? Nếu thực phẩm hàng ngày không cung cấp đủ các chất dinh dưỡng kể trên sẽ gây ra hậu quả gì?</i></p> <p>+ <i>Tại sao cần ăn đa dạng các loại thực phẩm?</i></p> <p>+ <i>Đối chiếu khuyến cáo ở bảng 29.2 với những thực phẩm em đã sử dụng ngày hôm qua và cho biết chế độ dinh dưỡng của em đã hợp lí chưa? Tại sao?</i></p>	<p>- Phiếu học tập số 3 (bản đính kèm bên dưới hoạt động 1)</p> <p>* Gợi ý câu hỏi thảo luận số 1:</p> <p>- Các nhóm chất dinh dưỡng chính được cung cấp từ nguồn thực phẩm:</p> <p>+ Nhóm chất tinh bột: Gạo, ngô, khoai, bánh mì...</p> <p>+ Nhóm chất đạm: Thịt, cá, trứng, sữa, đậu, đỗ, nấm...</p> <p>+ Nhóm chất béo: Dầu đậu nành, mè, cá hồi, cá ngừ...</p> <p>+ Nhóm Vitamin và các khoáng chất: Rau, củ, quả...</p> <p>- Nếu thực phẩm hàng ngày thiếu những chất kể trên sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe như mệt mỏi, trí nhớ kém, táo bón hoặc tiêu chảy, mỡ máu, suy tim, đặc biệt là trẻ em thì thấp còi, suy dinh dưỡng, kém phát triển.</p> <p>- Cần ăn đa dạng các loại thực phẩm, Vì mỗi loại thực phẩm chỉ cung cấp một hoặc một số chất dinh dưỡng nhất định. Nếu ăn không đủ sẽ không đáp ứng đủ nhu cầu của cơ thể dẫn tới hậu quả xấu như mệt mỏi, suy dinh dưỡng... Do đó, cần phải ăn đa dạng các loại thực phẩm để cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.</p> <p>- HS nhớ lại bữa ăn hôm trước và dựa</p>
--	--

<p><u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</u></p> <p>- HS hoạt động theo kỹ thuật mảnh ghép, thảo luận hoàn thành Phiếu học tập và trả lời các câu hỏi.</p> <p><u>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận.</u></p> <p>- Đại diện nhóm HS giơ tay phát biểu.</p> <p>- Một số HS nhóm khác nhận xét, bổ sung cho bạn.</p> <p><u>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ.</u></p> <p>- GV nhận xét kết quả thảo luận nhóm, thái độ làm việc của các HS trong nhóm.</p> <p>- GV tổng quát lại kiến thức trọng tâm và yêu cầu HS ghi chép đầy đủ vào vở.</p>	<p>vào bảng 29.2 để trả lời câu hỏi.</p> <p>* <u>Kết luận:</u></p> <p>- <i>Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng.</i></p> <p>- <i>Chất dinh dưỡng là những chất hay hợp chất trong thức ăn có vai trò cung cấp nguyên liệu, năng lượng cho tế bào để duy trì hoạt động sống của cơ thể.</i></p> <p>- <i>Chế độ dinh dưỡng hợp lý là số lượng, thành phần các loại thực phẩm một người sử dụng giúp cung cấp đầy đủ, cân bằng về năng lượng và các nhóm chất dinh dưỡng, đảm bảo nhu cầu của cơ thể.</i></p>
---	--

Lớp:

Nhóm:

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

Dinh dưỡng và chất dinh dưỡng

Đọc thông tin, quan sát hình 29.1 trang 137 SGK và thực hiện các yêu cầu sau:

1. Tên các chất dinh dưỡng có trong Súp lơ xanh:
 - Chất bột đường, chất béo, chất đạm, vitamin, chất khoáng, nước.
2. Qua quá trình tiêu hóa, những chất dinh dưỡng đó được biến đổi thành những chất để tế bào và cơ thể có thể hấp thu được là:
 - Đường đơn, glycerol và acid béo, amino acid, vitamin, chất khoáng, nước.
3. Chất dinh dưỡng:
 - Là những chất hay hợp chất trong thức ăn có vai trò cung cấp nguyên liệu, năng lượng cho tế bào để duy trì hoạt động sống của cơ thể.
4. Quá trình dinh dưỡng:

						16 mg - Sắt: 1 mg Kali: 45 mg
Hạt granola (30 g)	131	4 g	6,8 g	13,4 g	0	- Natri: 14,4 mg - Calcium: 17,6 mg - Sắt: 1,1 mg - Kali: 148 mg
Bim bim (30 g)	160	1,5 g	10 g	17 g	0	- Natri: 175 mg

(HS thu thập thông tin từ các sản phẩm được yêu cầu chuẩn bị từ trước).

3. Thông tin trong bảng thông tin dinh dưỡng có ý nghĩa đối với người tiêu dùng:

- Giúp người tiêu dùng xác định thành phần dinh dưỡng cụ thể trong thực phẩm, dựa vào đó, để lựa chọn sử dụng các sản phẩm phù hợp.

Lớp:

Nhóm:

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3

Chế độ dinh dưỡng hợp lí

Đọc thông tin, quan sát bảng 29.2 và hình 29.3 SGK, hoàn thiện các nhiệm vụ sau:

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

2. Loại thực phẩm cần được ăn nhiều nhất, loại ăn ít nhất. Vì sao?

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

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

3. Lứa tuổi cần được cung cấp nhiều chất dinh dưỡng nhất. Vì sao?

- Trẻ em cần có nhu cầu dinh dưỡng cao nhất. Vì ngoài việc đảm bảo nguyên liệu để tạo ra năng lượng cung cấp cho các hoạt động còn cần nguyên liệu để xây dựng cơ thể, giúp cơ thể lớn lên.

4. Chế độ dinh dưỡng hợp lí là:

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

5. Khẩu phần:

- Là lượng thực phẩm tiêu chuẩn cho một người trong một ngày.

6. Nguyên tắc xây dựng khẩu phần:

- Đủ về năng lượng, đủ và cân bằng về các nhóm chất dinh dưỡng.

- Phù hợp với nhu cầu cơ thể (tùy theo độ tuổi, giới tính, mức độ hoạt động của cơ thể, tình trạng bệnh tật).

- Đa dạng các loại thực phẩm, phù hợp theo mùa và theo từng địa phương.

- Phù hợp với hoàn cảnh kinh tế của hộ gia đình.

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM

“XÂY DỰNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÍ”

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

2. Năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học:

+ Khả năng thực hiện một cách độc lập để xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

+ Lắng nghe và chia sẻ ý kiến cá nhân với bạn, GV. Tích cực tham gia các hoạt động trong lớp.

2.2. Năng lực riêng:

- Năng lực vận dụng kiến thức vào thực tiễn: Thực hành - Xây dựng được chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức bảo vệ giữ gìn sức khỏe của bản thân, của người thân trong gia đình và cộng đồng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC:

1. Đối với giáo viên:

- Kế hoạch bài dạy, SHS, SGK môn Khoa học tự nhiên 8.

- Bảng: Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam/ngày (Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia năm 2016).

- Bảng 29.2: Khuyến nghị mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho người Việt Nam.

- Bảng 29.3: Bảng quy đổi đơn vị thực phẩm.

2. Đối với học sinh:

- SHS Khoa học tự nhiên 8.

- Tranh ảnh, tư liệu có liên quan đến nội dung bài học và dụng cụ học tập.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

*** TRẢI NGHIỆM: “*Xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lí*”**

a. Mục tiêu:

- Thực hành: Xây dựng được chế độ dinh dưỡng hợp lí cho bản thân và những người trong gia đình.

b. Nội dung:

- HS hoạt động độc lập thực hành theo các bước để xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lí cho bản thân và những người thân trong gia đình.

c. Sản phẩm:

- Hoàn thành bảng khẩu phần ăn cho từng người trong gia đình.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p><u>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</u></p> <p>- Dựa trên kiến thức vừa tìm hiểu, GV dẫn dắt HS hoạt động độc lập thực hành xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lí cho bản thân và những người thân trong gia đình thực hiện theo các bước:</p> <p>+ Bước 1: Xác định độ tuổi của từng thành viên.</p> <p>+ Bước 2: Tra bảng 29.2 trang 139 SGK để xác định khẩu phần khuyến cáo phù hợp với từng thành viên.</p> <p>+ Bước 3: Chọn loại thực phẩm và số lượng phù hợp theo quy đổi đơn vị ở bảng 29.3 trang 139 SGK.</p> <p>- GV quan sát HS thực hành, hướng dẫn khi cần thiết và yêu cầu HS viết báo cáo thực hành:</p> <p>+ Bảng khẩu phần ăn cho từng người trong gia đình.</p> <p>+ So sánh khẩu phần ăn em vừa xây dựng với chế độ dinh dưỡng hàng ngày của người thân trong gia đình em và rút ra kết luận về chế độ ăn của mỗi người.</p> <p><u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</u></p> <p>- HS hoạt động cá nhân để xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lí cho bản thân và những người thân trong gia đình.</p> <p><u>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận.</u></p> <p>- Một vài cá nhân HS trình bày.</p>	<p>* <u>Gợi ý:</u></p> <p>- Chế độ dinh dưỡng hợp lí cần phù hợp với nhu cầu cơ thể (tùy theo độ tuổi, giới tính, mức độ hoạt động của cơ thể, tình trạng bệnh tật). Căn cứ vào đó, học sinh xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lí cho bản thân và những người trong gia đình.</p> <p>- Phụ lục: Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam/ngày (Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia năm 2016).</p> <p>- HS viết báo cáo thực hành:</p> <p>+ Bảng khẩu phần ăn cho từng người trong gia đình.</p> <p>+ So sánh khẩu phần ăn em vừa xây dựng và rút ra kết luận về chế độ ăn của mỗi người trong gia đình em.</p>

<p>- Các HS khác nhận xét, bổ sung cho bạn.</p> <p><u>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ.</u></p> <p>- GV nhận xét kết quả hoạt động của HS và chốt lại kiến thức trọng tâm:</p> <p>+ Xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lí cho từng người phù hợp với từng độ tuổi để đảm bảo cơ thể phát triển toàn diện.</p> <p>+ Có ý thức bảo vệ giữ gìn sức khỏe của bản thân, của người thân trong gia đình và cộng đồng.</p>	
--	--

Nhóm tuổi (tuổi)	Giới tính	Thành phần dinh dưỡng (g)			Năng lượng (Kcal)	Chất khoáng (mg)		Vitamin (mg)				
		Protein	Lipid	Carbohydrate		Calcium	Sắt	A	B1	B2	PP	C
6 - 7	Nam	33	35 - 52	210 - 230	1 570	650	7,2	0,45	0,8	0,9	8	55
	Nữ	32	32 - 49	200 - 220	1 460	650	7,1	0,40	0,8	0,9	8	55
12 - 14	Nam	65	56 - 83	300 - 340	2 500	1 000	15,3	0,80	1,4	1,6	12	95
	Nữ	60	51 - 77	280 - 300	2 310	1 000	32,6	0,70	1,3	1,4	12	95
30 - 49	Nam	68	52 - 65	330 - 360	2 350	800	11,9	0,90	1,2	1,4	16	100
	Nữ	60	45 - 56	290 - 320	2 010	800	26,1	0,70	1,0	1,2	14	100
Từ 70 trở lên	Nam	68	49 - 61	300 - 320	2 190	1 000	11,0	0,80	1,1	1,3	16	100
	Nữ	59	40 - 51	250 - 280	1 820	1 000	9,4	0,65	1,0	1,1	14	100

*Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam/ngày
(Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia năm 2016)*

Hoạt động 2: Tìm hiểu về cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa.

a. Mục tiêu:

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

b. Nội dung:

- HS hoạt động theo kĩ thuật “bể cá” nghiên cứu nội dung mục II, thảo luận và hoàn thành Phiếu học tập số 4.

c. Sản phẩm:

- Đáp án phiếu học tập số 4.

Lớp:

Nhóm:

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 4
Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa

1. Đọc thông tin, quan sát hình 29.3 trang 140 SGK và hoàn thành bảng sau:

	<i>Tên cơ quan</i>	<i>Chức năng</i>
Ống tiêu hóa		
Tuyến tiêu hóa		

2. Các cơ quan này phối hợp hoạt động trong quá trình tiêu hóa và hấp thu chất dinh dưỡng như thế nào?

.....

.....

.....

.....

3. Thế nào là tiêu hóa cơ học, tiêu hóa hóa học?

.....

.....

.....

.....

4. Vẽ sơ đồ đường đi của thức ăn qua ống tiêu hóa và thể hiện quá trình tiêu hóa thức ăn?

.....

.....

.....

.....

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN																					
<p><u>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</u></p> <p>- GV sử dụng kĩ thuật “bể cá”: Chia lớp thành các “bể cá” tùy theo số lượng HS, mỗi “bể cá” được chia thành hai nhóm nhỏ: Nhóm thảo luận và nhóm quan sát.</p> <p>+ Nhóm thảo luận: Ngồi giữa thảo luận với nhau.</p> <p>+ Nhóm quan sát: Ngồi/ đứng xung quanh ở vòng ngoài theo dõi cuộc thảo luận, nhận xét về quá trình thảo luận và đặt câu hỏi sau khi kết thúc thảo luận.</p> <p>- Sau đó, GV giao nhiệm vụ 2 nhóm đổi vai cho nhau để thảo luận hai nội dung như sau:</p> <p>+ Nội dung 1: Quan sát hình 29.3 và đọc thông tin SGK, tìm hiểu về ống tiêu hóa.</p> <p>+ Nội dung 2: Quan sát hình 29.3 và đọc thông tin SGK, tìm hiểu về các tuyến tiêu hóa.</p> <p>- Mỗi “bể cá” thảo luận, thống nhất nội</p>	<p>II. Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa:</p> <p>- <i>Phiếu học tập số 4 (bản đính kèm bên dưới hoạt động 2).</i></p> <p>- <i>Gợi ý câu hỏi thảo luận:</i></p> <table border="1" data-bbox="879 1088 1461 1742"> <thead> <tr> <th><i>Cơ quan</i></th> <th><i>Tiêu hóa cơ học</i></th> <th><i>Tiêu hóa hóa học</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Khoang miệng</i></td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td><i>Hầu và thực quản</i></td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>Dạ dày</i></td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td><i>Ruột non</i></td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td><i>Ruột già</i></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td><i>Hậu môn</i></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>* <u>Kết luận:</u></p> <p>- <i>Hệ tiêu hóa gồm ống tiêu hóa và tuyến tiêu hóa. Các cơ quan của hệ tiêu hóa có cấu tạo phù hợp với chức</i></p>	<i>Cơ quan</i>	<i>Tiêu hóa cơ học</i>	<i>Tiêu hóa hóa học</i>	<i>Khoang miệng</i>	X	X	<i>Hầu và thực quản</i>	X		<i>Dạ dày</i>	X	X	<i>Ruột non</i>	X	X	<i>Ruột già</i>		X	<i>Hậu môn</i>		
<i>Cơ quan</i>	<i>Tiêu hóa cơ học</i>	<i>Tiêu hóa hóa học</i>																				
<i>Khoang miệng</i>	X	X																				
<i>Hầu và thực quản</i>	X																					
<i>Dạ dày</i>	X	X																				
<i>Ruột non</i>	X	X																				
<i>Ruột già</i>		X																				
<i>Hậu môn</i>																						

dung, hoàn thành Phiếu học tập số 4.

- GV tổng kết thông qua video về quá trình tiêu hóa ở người:

<https://www.youtube.com/watch?v=SXh1bI72WU>

- Đồng thời, các “bể cá” thảo luận trả lời câu hỏi: Cho biết ở mỗi cơ quan diễn ra quá trình tiêu hóa cơ học hay tiêu hóa hóa học bằng cách điền (x) vào bảng sau?

<i>Cơ quan</i>	<i>Tiêu hóa cơ học</i>	<i>Tiêu hóa hóa học</i>
<i>Khoang miệng</i>		
<i>Hầu và thực quản</i>		
<i>Dạ dày</i>		
<i>Ruột non</i>		
<i>Ruột già</i>		
<i>Hậu môn</i>		

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Các “bể cá” thực hiện nhiệm vụ, quan sát, phân tích hình và trả lời câu hỏi.

Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận.

- Đại diện một hoặc một số “bể cá” chia sẻ.

- Các “bể cá” khác nhận xét, bổ sung cho bạn.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ.

năng mà chúng đảm nhận, hoạt động phối hợp nhịp nhàng với nhau để vận chuyển, tiêu hóa thức ăn, hấp thu chất dinh dưỡng và thải chất cặn bã ra ngoài.

<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét kết quả thảo luận nhóm, thái độ làm việc của các HS trong nhóm. - GV tổng quát lại kiến thức trọng tâm và yêu cầu HS ghi chép đầy đủ vào vở. 	
---	--

Lớp:

Nhóm:

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 4

Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa

I. Đọc thông tin, quan sát hình 29.3 trang 140 SGK và hoàn thành bảng sau:

CHỨC NĂNG CÁC CƠ QUAN CỦA HỆ TIÊU HÓA

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

		Đào thải độc tố.
	Túi mật	- Dự trữ dịch mật.
	Tuyến tụy	- Tiết dịch tụy chứa các enzyme tiêu hóa protein, lipid và carbohydrate.
	Tuyến ruột	- Tiết dịch ruột chứa các enzyme tiêu hóa protein và carbohydrate.

2. Các cơ quan này phối hợp hoạt động trong quá trình tiêu hóa và hấp thu chất dinh dưỡng như sau:

- Thức ăn di chuyển qua ống tiêu hóa, trải qua quá trình tiêu hóa cơ học (thức ăn được nghiền nhỏ, đảo trộn) và tiêu hóa hóa học (thức ăn được biến đổi nhờ sự xúc tác của enzyme) thành các chất đơn giản.
- Những chất dinh dưỡng được hấp thu vào máu và mạch bạch huyết ở ruột non.
- Những chất không được tiêu hóa và hấp thu được thải ra ngoài qua hậu môn.

3. Tiêu hóa cơ học, tiêu hóa hóa học:

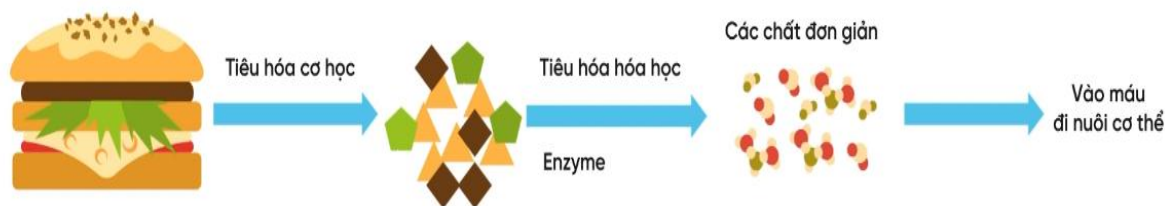
- Tiêu hóa cơ học là quá trình nghiền nhỏ, đảo trộn thức ăn.
- Tiêu hóa hóa học là quá trình biến đổi thức ăn thành các chất đơn giản nhờ sự xúc tác của enzyme.

4. Sơ đồ đường đi của thức ăn qua ống tiêu hóa và thể hiện quá trình tiêu hóa thức ăn:

- Sơ đồ đường đi của thức ăn trong ống tiêu hóa:

Khoang miệng → Họng và thực quản → Dạ dày → Ruột non → Ruột già → Hậu môn.

- Quá trình tiêu hóa thức ăn:



Hoạt động 3: Tìm hiểu về bảo vệ hệ tiêu hóa.

a. Mục tiêu:

- Nêu được một số bệnh về đường tiêu hóa và biện pháp để phòng, chống các bệnh về tiêu hóa.
- Trình bày được một số vấn đề về an toàn vệ sinh thực phẩm.
- Đề xuất được các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn.
- Thực hiện được một dự án liên quan đến tiêu hóa và dinh dưỡng.

b. Nội dung:

- Mục III.1: HS hoạt động theo kĩ thuật “ô bi”, quan sát video, nghiên cứu SGK, thảo luận về nguyên nhân, hậu quả gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm và biện pháp đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm?
- Mục III.2: HS hoạt động theo kĩ thuật 431 về bệnh, nguyên nhân, cách phòng tránh bệnh tiêu hóa?
- Dự án điều tra tỉ lệ mắc bệnh sâu răng: HS hoạt động theo phương pháp dạy học dự án, điều tra thu thập thông tin và thiết kế phiếu điều tra?

c. Sản phẩm:

- Các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa.
- Tên, nguyên nhân và biện pháp phòng một số bệnh về tiêu hóa:

<i>Tên bệnh</i>	<i>Nguyên nhân</i>	<i>Biện pháp phòng</i>
<i>Ngộ độc thực phẩm</i>	- Do sử dụng thực phẩm đã bị nhiễm khuẩn hoặc ô nhiễm hóa học, các thực phẩm biến chất, ôi iu hoặc có sẵn độc tố,...	- Có chế độ dinh dưỡng hợp lí. - Thực hiện an toàn vệ sinh thực phẩm.
<i>Tiêu chảy</i>	- Do ngộ độc thực phẩm, nhiễm khuẩn đường ruột, rối loạn vi sinh đường ruột,...	- Vệ sinh răng miệng đúng cách.
<i>Giun sán</i>	- Do môi trường sống ô nhiễm; thói quen ăn thực phẩm sống, rửa chưa sạch; nhiễm ấu trùng giun sán từ thú cưng,...	- Uống đủ nước, bổ sung chất xơ, lợi khuẩn. - Xây dựng thói quen ăn

Sâu răng	- Do vi khuẩn tấn công, vệ sinh răng miệng không đúng cách, thường xuyên ăn vặt, sử dụng thực phẩm nhiều đường,...	uống lạnh mạnh. - Tạo bầu không khí vui vẻ khi ăn. - Hạn chế sử dụng chất kích thích.
Táo bón	- Do chế độ ăn uống không hợp lí (uống ít nước, thiếu chất xơ, ăn nhiều thực phẩm giàu chất béo,...); do mắc các bệnh lí; sử dụng một số loại thuốc;...	- Vệ sinh răng miệng đúng cách. - Luyện tập thể dục, thể thao phù hợp.
Viêm dạ dày	- Do nhiễm vi khuẩn HP, chế độ dinh dưỡng thiếu khoa học, sử dụng quá nhiều thuốc giảm đau, tâm lí căng thẳng,...	

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p><u>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</u></p> <p>- GV sử dụng kĩ thuật “ô bia” chia lớp thành các nhóm lớn, mỗi nhóm lớn được chia thành hai nhóm nhỏ thảo luận về nguyên nhân, hậu quả của mất an toàn vệ sinh thực phẩm và các biện pháp đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm:</p> <p>+ HS ngồi theo hai vòng trong đồng tâm như hai vòng của một ô bi và đối diện nhau để tạo điều kiện cho mỗi HS nói chuyện lần lượt với các HS nhóm khác.</p> <p>+ Khi trao đổi, mỗi HS ở vòng trong sẽ trao đổi với HS đối diện ở vòng ngoài.</p> <p>+ Sau 2 - 3 phút, HS vòng ngoài ngồi yên, HS vòng trong chuyển chỗ theo chiều kim</p>	<p>III. Bảo vệ hệ tiêu hóa:</p> <p>1. An toàn vệ sinh thực phẩm:</p> <p>- Nguyên nhân:</p> <p>+ Thực phẩm bị ô nhiễm: Chứa kim loại nặng (As, Pb, Hg...) vượt ngưỡng, thuốc bảo vệ thực vật, chất phụ gia, chất bảo quản, ôi thiu, nấm mốc...</p> <p>+ Thực phẩm chứa độc tố tự nhiên: Cá nóc, khoai tây nảy mầm, nấm độc, lá ngón...</p> <p>- Hậu quả: Rối loạn tiêu hóa đầy hơi, đau bụng, tiêu chảy, chóng mặt, hôn mê, liệt tứ chi...</p> <p>- Biện pháp:</p>

<p>đồng hồ để hình thành đối tác mới.</p> <p>- GV mở rộng thông qua các video phóng sự thực tế để nhấn mạnh việc vệ sinh an toàn thực phẩm:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=p0_kVW6c7XQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qWNbC0jRs8Q</p> <p>- GV sử dụng kỹ thuật 431: Mỗi nhóm 4 HS, mỗi HS viết ra 3 ý kiến tương ứng với 3 cột trên một tờ giấy (tên bệnh, nguyên nhân, cách phòng tránh bệnh tiêu hóa) trong vòng 1 phút, rồi chuyển giấy cho người bên cạnh cho đến khi tất cả mọi người đều viết ra ý kiến của mình.</p> <p>- Cả nhóm tập hợp ý kiến, thảo luận và đánh giá các ý kiến.</p> <p>- GV sử dụng phương pháp dạy học dự án hướng dẫn HS thu thập thông tin, thiết kế phiếu điều tra về người mắc bệnh sâu răng trong trường học.</p> <p><u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</u></p> <p>- HS nghiên cứu SGK và thực hiện nhiệm vụ theo hướng dẫn của GV.</p> <p>- HS thiết kế phiếu điều tra, tiến hành điều tra và lập báo cáo.</p> <p><u>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận.</u></p> <p>- HS một hoặc một số nhóm chia sẻ kết quả thảo luận.</p>	<p>+ Đối với nhà sản xuất: Tuân theo tiêu chuẩn kỹ thuật nghiêm ngặt như sử dụng nguồn nước sạch, nguyên liệu có nguồn gốc; Sử dụng các dụng cụ, thiết bị sạch sẽ, hợp vệ sinh.</p> <p>+ Sử dụng phương thức vận chuyển và bảo quản phù hợp như phơi khô, bảo quản lạnh, lên men....</p> <p>+ Chọn thực phẩm tươi và an toàn.</p> <p>+ Ngâm rửa kỹ, nấu chín thức ăn...</p> <p>+ Rửa tay trước khi chế biến thức ăn.</p> <p><u>2. Phòng bệnh về tiêu hóa:</u></p> <p>- Một số bệnh về tiêu hóa: Ngộ độc thực phẩm, tiêu chảy, sâu răng, táo bón...</p> <p>- Để phòng bệnh về tiêu hóa, cần đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm và xây dựng lối sống lành mạnh như vệ sinh răng miệng đúng cách, chế độ dinh dưỡng hợp lý...</p> <p>* <u>Kết luận:</u></p> <p>- <i>An toàn vệ sinh thực phẩm là các điều kiện và biện pháp cần thiết để đảm bảo thực phẩm không gây hại đến sức khỏe của con người.</i></p> <p>- <i>Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm và xây dựng lối sống lành mạnh giúp phòng các bệnh về tiêu hóa (ngộ độc thực phẩm, tiêu chảy, táo bón...).</i></p>
--	---

- A. Chế độ dinh dưỡng hợp lí.
- B. Thực hiện an toàn vệ sinh thực phẩm, xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh, uống đủ nước, bổ sung chất xơ, lợi khuẩn.
- C. Vệ sinh răng miệng sạch sẽ.
- D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.

c. Sản phẩm:

- Đáp án của HS cho các câu hỏi trắc nghiệm khách quan.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN																	
<p><u>Bước 1:</u> Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV chiếu 5 câu hỏi trắc nghiệm lên màn hình và yêu cầu HS trả lời.</p> <p><u>Bước 2:</u> Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS suy nghĩ trả lời.</p> <p>- GV điều hành, quan sát, hỗ trợ.</p> <p><u>Bước 3:</u> Báo cáo kết quả và thảo luận.</p> <p>- HS giơ tay phát biểu.</p> <p>- Các HS nhận xét, bổ sung (nếu có).</p> <p><u>Bước 4:</u> Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- GV chữa bài, chốt đáp án.</p> <p>- GV nhận xét thái độ học tập, phương án trả lời của HS, ghi nhận và tuyên dương.</p>	<p><u>Đáp án:</u></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Câu hỏi</th> <th>Câu 1</th> <th>Câu 2</th> <th>Câu 3</th> <th>Câu 4</th> <th>Câu 5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Đáp án</td> <td>C</td> <td>C</td> <td>A</td> <td>B</td> <td>D</td> </tr> </tbody> </table>						Câu hỏi	Câu 1	Câu 2	Câu 3	Câu 4	Câu 5	Đáp án	C	C	A	B	D
Câu hỏi	Câu 1	Câu 2	Câu 3	Câu 4	Câu 5													
Đáp án	C	C	A	B	D													

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG:

a. Mục tiêu:

- Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức về hệ tiêu hóa ở người.
- Giải thích được một số hiện tượng trong thực tiễn và vận dụng vào thực tế cuộc sống thông qua xử lí các tình huống thực tiễn.

b. Nội dung:

- HS làm việc theo cặp vận dụng các kiến thức đã học để trả lời câu hỏi vận dụng 1, 2 trang 142 SGK và thiết kế poster tuyên truyền.

c. Sản phẩm:

- Đáp án của câu hỏi vận dụng 1, 2 trang 142 SGK và mẫu poster.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS	SẢN PHẨM DỰ KIẾN
<p><u>Bước 1:</u> Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV yêu cầu HS thảo luận theo cặp và thực hiện các nhiệm vụ sau:</p> <p>- Thảo luận các câu vận dụng 1, 2 trang 142 SGK?</p> <p>- Hãy thiết kế một poster tuyên truyền một hoặc một số biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa mà em thấy hiệu quả nhất?</p> <p><u>Bước 2:</u> Thực hiện nhiệm vụ học tập.</p> <p>- HS vận dụng kiến thức vừa học kết hợp với những kiến thức thực tiễn, thảo luận trả lời câu hỏi.</p> <p><u>Bước 3:</u> Báo cáo kết quả và thảo luận.</p> <p>- Đại diện HS trả lời câu hỏi.</p> <p>- HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.</p> <p><u>Bước 4:</u> Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- GV nhận xét kết quả thảo luận nhóm, thái độ làm việc của các HS trong nhóm.</p> <p>- GV chữa bài, chốt đáp án.</p>	<p>* Gọi ý trả lời câu hỏi vận dụng 1 SGK trang 142:</p> <p>- Các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm gia đình em thường sử dụng:</p> <p>+ Bảo quản bằng cách phơi khô, làm lạnh, đông lạnh, muối chua,...</p> <p>+ Chế biến thực phẩm bằng cách: ăn tái, ăn sống (rau sống, tiết canh, gỏi sống,...); làm chín thức ăn (luộc, hấp, nướng, rán...);...</p> <p>- Trong các phương pháp trên, phương pháp an toàn là phơi khô, làm lạnh, đông lạnh, làm chín thực phẩm. Chế biến thực phẩm bằng cách ăn tái, sống có thể gây mất vệ sinh an toàn thực phẩm do chúng có thể chứa vi khuẩn và các kí sinh trùng.</p> <p>* Gọi ý trả lời câu hỏi vận dụng 2 SGK trang 142:</p> <p>- Những biện pháp mà em và người thân trong gia đình thường thực hiện để</p>

	<p>bảo vệ đường tiêu hóa:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Có chế độ ăn uống hợp lí, lành mạnh, uống nhiều nước, bổ sung nhiều chất xơ. + Hạn chế sử dụng chất kích thích, đồ ngọt, đồ uống có ga. + Tập trung khi ăn, ăn chậm, nhai kĩ; tạo không khí thoải mái khi ăn. + Bổ sung các sản phẩm hỗ trợ tiêu hóa như sữa chua,... + Luyện tập thể dục, thể thao hợp lí, vừa sức. <p>- HS thảo luận chọn một hoặc một số phương pháp bảo vệ hệ tiêu hóa:</p> <p style="text-align: center;">MẪU POSTER</p>
--	--

MẪU POSTER



FOOD + SAFETY

Cover All Four Bases To Avoid Foodborne Illness



CLEAN
Your hands, tools, and food preparation area should all be clean before you cook.



SEPARATE
Steer clear of cross-contamination by keeping raw meat, poultry, seafood & eggs separate from all other foods.



COOK | Cook to proper temperature and serve hot: Don't stay in the danger zone!
Cook your food completely and make sure it reaches the proper temperature before eating. Use 165° for leftover reheating. Avoid the danger zone between 40° and 140°F. See foodsafety.gov for the USDA safe meat temperature guide.



CHILL
Chill quickly: Don't be in the danger zone!
Chill leftovers quickly or within 1-2 hours. Defrost food in the refrigerator or under cold running water. Serve and store cold food cold below 40F.



*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ:**

- Hệ thống nội dung kiến thức trong bài học.
- Hoàn thành bài tập trong sách bài tập KHTN 8 và bài tập được giao.
- Chuẩn bị *bài 30: Máu và hệ tuần hoàn ở người.*

-----o0o-----