**Tiết 7, 8 – *Bài 29:***  **DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HÓA Ở NGƯỜI**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Năng lực:**

***\* Năng lực chung:***

- Chủ động tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh, sơ đồ để tìm hiểu về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.

- Tương tác tích cực với các thành viên trong nhóm, đảm bảo các thành viên trong nhóm đều tham gia khi thực hiện các nhiệm vụ được giao trong quá trình học tập.

*-* Thảo luận với các thành viên trong nhóm nhằm giải quyết các vấn đề trong bài học để hoàn thành nhiệm vụ học tập và thực hành.

***\* Năng lực Khoa học Tự nhiên:***

*-* Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng, mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa.

*-* Đọc và hiểu được ý nghĩa 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.

- 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 đề phòng, chống các bệnh về tiêu hóa.

- Trình bày được một số vấn đề về an toàn thực phẩm. Đề xuất được các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn.

- Thực hiện được một số dự án liên quan đến tiêu hóa và dinh dưỡng.

**2. Phẩm chất:**

- Tham gia tích cực hoạt động nhóm phù hợp với khả năng của bản thân. Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ quan sát và hình thành các kiến thức về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.

- Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.

- Tích cực tuyên truyền phòng chống các bệnh về tiêu hóa, các biện pháp lựa chọn bảo quản chế biến; chế độ ăn uống an toàn.

- Trung thực, cẩn thận trong TH ghi chép kết quả thực hiện các nhiệm vụ của dự án.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

**1. Giáo viên:**

- Tranh (hoặc vỏ) bao bì thực phẩm: Mì tôm, sữa chua, bánh mì…

- Links video quá trình tiêu hóa thức ăn ở người

(https://video.vnexpress.net/embed/v\_130668)

- Các hình ảnh theo sách giáo khoa

- Phiếu học tập.

**2. Học sinh:**

- SGK, vở ghi, đồ dùng học tập.

- Đọc nghiên cứu và tìm hiểu trước bài ở nhà.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

**1. Ổn định tổ chức**: *(1 phút/tiết):*

**2. Kiểm tra:** *(4 phút/tiết)*

- Tiết 1: Dinh dưỡng là gì? Thế nào là một chế độ dinh dưỡng hợp lí?

- Tiết 2: Trình bày cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa

**3. Bài mới:** *(38 phút/tiết)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG 1: MỞ ĐẦU *(5 phút)*** | | | |
| **Mục tiêu**:  Tạo được hứng thú cho học sinh, dẫn dắt giới thiệu vấn đề dinh dưỡng và tiêu hóa ở người | | | |
| **Tổ chức thực hiện** | | | **Nội dung/Sản phẩm** |
| **- GV:** Yêu cầu học sinh theo dõi video “Thói quen ăn uống gây hại cho sức khỏe\_ WHO khuyến cáo, nhiều người Việt thờ ơ”\_ VTV.VN - Google Chrome 2023-06-24 15-42-12, yêu cầu học sinh thảo luận cặp đôi theo bàn trả lời câu hỏi: *Trong các loại thức ăn em thích, thức ăn nào nên ăn thường xuyên, thức ăn nào em nên hạn chế ăn? Vì sao?*  **- HS:** Theo dõi video thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi  - **GV**: gọi đại diện nhóm trình bày nội dung thảo luận.  - HS cặp đôi khác nhận xét, bổ sung.  **- GV:** Nhận xét, khen ngợi dẫn dắt vào bài.  *Ăn uống khoa học sẽ cung cấp được các nguyên liệu, năng lượng cho cơ thể duy trì sự sống và khỏe mạnh. Hôm nay chúng ta sẽ tìm hiểu rõ hơn về sự thu nhận, quá trình biến đổi và sử dụng dinh dưỡng thể nào để đảm bảo sức khỏe cho con người trong bài học 29: Dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.* | | | - Câu trả lời của HS |
| **HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI *(74 phút)***  **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.  - Trình bày được chế độ dinh dưỡng hợp lý là gì  - 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.  - HS 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. | | | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phẩm** | | |
| **- GV**: yêu cầu HS quan sát hình 29.1, 29.2 SGK, Thảo luận nhóm đôi hoàn thành phiếu học tập số 1:    - **GV** gọi đại diện của một nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.  - HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV: Khích lệ, động viên HS, chuẩn xác đáp án sau đó đặt câu hỏi: *Vậy em hiểu thế nào là dinh dưỡng và chất dinh dưỡng? Nêu mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa*.  - Đại diện HS trả lời, HS khác nhận xét, bổ sung => GV nhận xét, bổ sung chốt kiến thức.  - HS ghi bài.  **- GV:** yêu cầu HS quan sát các mẫu vỏ thực phẩm sưu tầm, Thảo luận nhóm đôi hoàn thành bảng **Thông tin của một số sản phẩm (bảng 29.1)** và trả lời câu hỏi 2\_SGK/tr138 (phụ lục)  - Đại diện HS trình bày nội dung đã thảo luận.  - HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV: Khích lệ, động viên HS và chuẩn xác kiến thức.  - **GV** yêu cầu HS quan sát bảng 29.2 và 29.3 SGK, Thảo luận nhóm đôi trả lời câu hỏi 3\_SGK/tr139  - HS quan sát bảng 29.2 và 29.3 SGK, Thảo luận nhóm đôi trả lời câu hỏi 3\_SGK/tr139  - GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.  - GV chỉ định ngẫu nhiên HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV: Khích lệ, động viên HS và chuẩn xác đáp án sau đó đặt câu hỏi: *Vậy thế nào là chế độ dinh dưỡng hợp lí? Các nguyên tắc cần thực hiện để xây dựng được một khẩu phần ăn hợp lí?*  - Đại diện HS trả lời, HS khác nhận xét, bổ sung => GV nhận xét, bổ sung chốt kiến thức.  - HS ghi bài. | **I. Dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng hợp lí**  ***1. Dinh dưỡng và chất dinh dưỡng***  - Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng.  - Chất dinh dưỡng là những chất hay hợp chất trong thức ăn có vai trò cung cấp năng lượng hay nguyên liệu cho tế bào để duy trì hoạt động sống của cơ thể.  - Ở những loại thực phẩm được đóng gói, trên bao bì thường có bảng thông tin dinh dưỡng. Dựa vào các thông tin đó ta có thể lựa chọn và sử dụng các thực phẩm phù hợp.  ***2. Chế độ dinh dưỡng hợp lí***  - 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  - 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 của cơ thể  + Đa dạng các loại thực phẩm, phù hợp theo mùa và từng địa phương  + Phù hợp hoàn cảnh kinh tế của hộ gia đình | | |
| - GV chia lớp thành 4 nhóm  - GV yêu cầu HS theo dõi video “tiêu hóa ở người” kết hợp quan sát H 29.3 Sgk, thảo luận nhóm hoàn thành PHT số 2:    - GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.  - HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV: Khích lệ, động viên HS và chuẩn xác kiến thức. | **II. Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa**  - Hệ tiêu hóa gồm ống tiêu hóa và tuyến tiêu hóa.  - Các cơ quan trong hệ tiêu hóa có cấu tạo phù hợp với chức năng mà chúng đảm nhận, hoạt động phối hợp nhịp nhàng với nhau để vận chuyển, tiêu hóa thức ăn, hấp thụ các chất dinh dưỡng và thải các chất cặn bã ra ngoài*.* | | |
| Sử dụng kĩ thuật “Các mảnh ghép”.  **\* Vòng 1: Nhóm chuyên gia**  - Giáo viên chia nhóm, phân chia nhiệm vụ và y/c các nhóm thảo luận hoàn thành PHT số 3:    Nhiệm vụ A (Nhóm 1,3,…): Tìm hiểu về an toàn vệ sinh thực phẩm (trả lời câu 4,5/tr141)  Nhiệm vụ B (Nhóm 2,4,…): Tìm hiểu phòng bệnh về tiêu hóa (trả lời câu 5/tr142)  **\* Vòng 2: Nhóm mảnh ghép**  - GV yêu cầu hình thành các nhóm mảnh ghép với các thành viên chọn từ các nhóm chuyên gia khác nhau, các câu trả lời và thông tin của vòng 1 được các thành viên trong nhóm mới chia sẻ đầy đủ với nhau để cùng hoàn thành phiếu học tập (nhóm thực hiện nhiệm vụ A sẽ hoàn thành nốt phần nhiệm vụ B và ngược lại).  - GV giao nhiệm vụ cho nhóm mảnh ghép:  (1) An toàn vệ sinh thực phẩm là gì?  (2) Các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa?  − Các nhóm mảnh ghép thực hiện nhiệm vụ, trình bày kết quả.  - GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.  - HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV: Khích lệ, động viên HS và chuẩn xác kiến thức. | **III. Bảo vệ hệ tiêu hóa**  - 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.  **-** 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…) | | |
| **HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP (*20 phút)***  **Mục tiêu**:  - Củng cố, hoàn thiện kiến thức về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.  - Góp phần phát triển biểu hiện của phẩm chất, năng lực đã nêu | | | |
| **Tổ chức thực hiện** | | | **Nội dung/Sản phẩm** |
| - GV yêu cầu HS làm việc nhóm thực hiện nhiệm vụ: Thuyết minh cho video quá trình tiêu hóa ở người  Bảng tiêu chí   |  |  |  | | --- | --- | --- | | STT | Tiêu chí | Điểm | | 1 | Nội dung: Đúng, đủ theo logic kiến thức đã học và video (12 cơ quan TH x 0.5đ) | 6,0 | | 2 | Ngữ điệu, chất giọng v ăn khớp kênh hình và tiếng | 3.0 | | 3 | Cách thể hiện sáng tạo | 1.0 |   − HS thực hiện thuyết minh cho video quá trình tiêu hóa ở người  - GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.  - GV chỉ định ngẫu nhiên HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV: Khích lệ, động viên HS và chuẩn xác kiến thức.  - GV yêu cầu HS tham gia trả lời câu hỏi trắc nghiệm: | | | Bài thuyết minh của HS  Câu trả lời của HS |
| **BỘ CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM LUYỆN TẬP VÀ ĐÁP ÁN**  **Câu 1:** Quá trình biến đổi lí học và hoá học của thức ăn diễn ra đồng thời ở bộ phận nào dưới đây ?  A. Khoang miệng B. Dạ dày  C. Ruột non D. Tất cả các phương án còn lại'  **Câu 2:** Tuyến tiêu hoá nào dưới đây không nằm trong ống tiêu hoá ?  A. Tuyến tuỵ B. Tuyến vị C. Tuyến ruột D. Tuyến nước bọt  **Câu 3:** Loại đường nào dưới đây được hình thành trong khoang miệng khi chúng ta nhai kĩ cơm ?  A. Lactose       B. Glucose C. Mantose       D. Saccarose  **Câu 4:** Ở người, dịch tiêu hoá từ tuyến tuỵ sẽ đổ vào bộ phận nào ?  A. Thực quản       B. Ruột già C. Dạ dày       D. Ruột non  **Câu 5:** Sau khi trải qua quá trình tiêu hoá ở ruột non, prôtêin sẽ được biến đổi thành  A. Glucose B. Axit béo. C. Acid Amin.       D. Glixerol  **Câu 6:** Loại dịch nào đóng vai trò quan trọng nhất trong quá trình tiêu hoá thức ăn ở ruột non?  A. Dịch tuỵ       B. Dịch ruột C. Dịch mật       D. Dịch vị  **Câu 7:** Tại ruột già xảy ra hoạt động nào dưới đây ?  A. Hấp thụ lại nước B. Tiêu hoá thức ăn  C. Hấp thụ chất dinh dưỡng D. Nghiền nát thức ăn  **Câu 8:** Các chất dinh dưỡng được hấp thụ qua đường máu sẽ đổ về đâu trước khi về tim?  A. Tĩnh mạch chủ dưới B. Tĩnh mạch cảnh trong  C. Tĩnh mạch chủ trên D. Tĩnh mạch cảnh ngoài  **Câu 9:** Biện pháp nào dưới đây giúp làm tăng hiệu quả tiêu hoá và hấp thụ thức ăn?  A. Tạo bầu không khí thoải mái, vui vẻ khi ăn  B. Ăn đúng giờ, đúng bữa và hợp khẩu vị  C. Tất cả các phương án còn lại  D. Ăn chậm, nhai kĩ  **Câu 10:** Loại đồ ăn/thức uống nào dưới đây tốt cho hệ tiêu hoá ?  A. Nước giải khát có ga B. Xúc xích C. Lạp xưởng D. Khoai lang  **Câu 11:** Khi ăn rau sống không được rửa sạch, ta có nguy cơ  A. mắc bệnh sởi. B. nhiễm giun sán. C. mắc bệnh lậu. D. nổi mề đay.  **Câu 12:** Bệnh đau dạ dày có thể phát sinh từ nguyên nhân nào dưới đây ?  A. Tất cả các phương án còn lại  B. Căng thẳng thần kinh kéo dài  C. Ăn các loại thức ăn thô cứng hoặc quá cay nóng  D. Nhiễm vi khuẩn Helicobacter pylori | | | |
| **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG *(15 phút)***  **Mục tiêu**:  − Củng cố, hoàn thiện kiến thức về dinh dưỡng và tiêu hóa. | | | |
| **Tổ chức thực hiện** | | **Nội dung/Sản phẩm** | |
| - GV giao nhiệm vụ cho HS:  + Thảo sinh thảo luận nhóm đôi trả lời câu hỏi 1, 2 SGK/tr 142 trong hộp chức năng VẬN DỤNG  + Làm việc nhóm (6-8 em) điều tra tình hình mắc bệnh sâu răng  − GV yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ tra lời câu hỏi trong giờ, chuẩn bị bài báo cáo hoặc bài trình chiếu về các tình hình mắc bệnh sâu răng trong trường học và các biện pháp phòng tránh (vào giờ sau)  − HS làm việc nhóm thực hiện nhiệm vụ và đại diện báo cáo trước lớp vào tiết học tuần sau.  − GV gọi các nhóm khác nhận xét.  − GV có thể đánh giá học sinh thông qua việc học sinh có chuẩn bị bài, kết quả báo cáo | | - Câu trả lời của HS  - Báo cáo của nhóm HS | |

**4. Hướng dẫn học bài và chuẩn bị bài:** (*2 phút/tiết)*

- Học bài, làm bài tập trong SBT.

- Soạn trước nội dung bài 30

**PHỤ LỤC**

|  |
| --- |
| **Phiếu học tập 1**  **Nhóm ……….. Lớp ……………..**  Câu 1: Quan sát hình 29.1, qua quá trình tiêu hóa, những chất dinh dưỡng trong súp lơ xanh được biến đổi thành những chất gì để tế bào và cơ thể có thể hấp thu được?  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  **Câu 2:** Quan sát hình 29.2:  a) Nêu thông tin về các loại chất dinh dưỡng có trong một chiếc bánh.  b) Thông tin trong bảng có ý nghĩa gì đối với người tiêu dùng?  ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

**ĐÁP ÁN PHIẾU HỌC TẬP 1**

Câu 1. Qua quá trình tiêu hóa, những chất dinh dưỡng trong súp lơ xanh được biến đổi thành các chất mà tế bào và cơ thể có thể hấp thu được là: đường đơn, glycerol và acid béo, amino acid, vitamin, chất khoáng, nước.

Câu 2. a) Thông tin về các loại chất dinh dưỡng có trong một chiếc bánh:

|  |  |
| --- | --- |
| - Giá trị dinh dưỡng trong 1 chiếc bánh: 20 g  - Tổng chất béo: 6 g  - Cholesterol: 4 mg  - Sodium: 160 mg  - Tổng Carbohydrate: 19 g | - Chất xơ: 1 g  - Đường: 5 g  - Chất đạm: 2 g  - Vitamin D: 0,6 mcg  - Calcium: 26 mg |

b) Ý nghĩa của các thông tin trong bảng 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.

**ĐÁP ÁN CÂU HỎI 1,2 SGK Trang 138**

**Câu 1: Thông tin của một số sản phẩm:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tên**  **sản phẩm** | **Năng lượng** | **Protein** | **Lipid** | **Carbohydrate** | **Vitamin** | **Chất khoáng** |
| Bánh chocopie  (33 g) | 140 | 1 g | 3,5 g | 22 g | 0 | - Sodium: 80 mg  - Calcium: 16 mg  - Iron: 1 mg  - Potassium: 45 mg |
| Hạt granola  (30 g) | 131 | 4 g | 6,8 g | 13,4 g | 0 | - Sodium: 14,4 mg  - Calcium: 17,6 mg  - Iron: 1,1 mg  - Potassium: 148 mg |
| Bim bim  (30 g) | 160 | 1,5 g | 10 g | 17 g | 0 | - Sodium: 175 mg |

**Câu 2:** Theo em, có thể ăn hạt granola thường xuyên và nên hạn chế ăn bim bim và bánh ngọt. Vì trong các loại hạt có chứa lượng dinh dưỡng và khoáng chất cao, có lợi cho sức khỏe; còn trong bim bim và bánh ngọt chứa nhiều muối và đường, không tốt cho sức khỏe và hệ tiêu hóa.

**CÂU HỎI BẢNG 29.2 VÀ 29.3**

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

b) Loại thực phẩm nào cần được ăn nhiều nhất, loại nào ăn ít nhất? Vì sao?

**ĐÁP ÁN CÂU HỎI BẢNG 29.3 VÀ 29.3**

a) 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.

b)

- 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.

**PHIẾU HỌC TẬP 2**

Quan sát hình 23.2 SGK, nêu chức năng từng cơ quan của hệ tiêu hóa (theo bảng). Các cơ quan này phối hợp hoạt động trong quá trình tiêu hóa và hấp thu chất dinh dưỡng như thế nào?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cơ quan** | | **Chức năng** |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

- Sự phối hợp hoạt động:

………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

- Ở cơ quan nào, thức ăn vừa được tiêu hóa cơ học, vừa tiêu hóa hóa học?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ĐÁP ÁN PHIẾU HỌC TẬP 2**  Nhóm: ……….. Lớp ……………..  Quan sát hình 23.2 SGK, nêu chức năng từng cơ quan của hệ tiêu hóa (theo bảng). Các cơ quan này phối hợp hoạt động trong quá trình tiêu hóa và hấp thu chất dinh dưỡng như thế nào?   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Cơ quan** | | **Chức năng** | | Ống 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 v | 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 cácenzyme tiêu hóa protein, lipid và carbohydrate. | | Tuyến ruột | Tiết dịch ruột chứa các enzyme tiêu hóa protein và carbohydrate. |   - Sự phối hợp của các cơ quan trong quá trình tiêu hóa và hấp thu chất dinh dưỡng: 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.  - Thức ăn vừa được tiêu hóa cơ học, vừa được tiêu hóa hóa học trong các cơ quan là: miệng, dạ dày.  - Trong khoang miệng, thức ăn được tiêu hóa cơ học nhờ hoạt động nhai nghiền và một phần tinh bột được tiêu hóa hóa học nhờ enzyme amylase trong nước bọt.  - Trong dạ dày, thức ăn được tiêu hóa cơ học nhờ hoạt động nghiền, đảo trộn và protein được tiêu hóa hóa học nhờ enzyme pepsin trong dịch vị. |

**PHIẾU HỌC TẬP 3**

**Câu hỏi 4 trang 141:** Nêu một số nguyên nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Luyện tập 5 trang 141:** Nêu thêm một số biện pháp giữ an toàn vệ sinh thực phẩm trong khâu sản xuất, vận chuyển, bảo quản, sử dụng và chế biến.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Câu hỏi 5 tr142:** Nêu tên, nguyên nhân và biện pháp phòng một số bệnh về tiêu hóa.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ĐÁP ÁN PHIẾU HỌC TẬP 3**  **Câu hỏi 4 trang 141:** Nêu một số nguyên nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm.  **Trả lời:**  Một số nguyên nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm:  - Thực phẩm ôi thiu, bị nấm mốc.  - Thực phẩm chứa tồn dư thuốc bảo vệ thực vật, chất phụ gia, chất bảo quản thực phẩm không được phép sử dụng.  - Thực phẩm bị nhiễm các kim loại nặng như chì, thủy ngân,…  - Thực phẩm có chứa các độc tố tự nhiên như cá nóc, nấm có độc, lá ngón,…  **Luyện tập 5 trang 141:** Nêu thêm một số biện pháp giữ an toàn vệ sinh thực phẩm trong khâu sản xuất, vận chuyển, bảo quản, sử dụng và chế biến.  **Trả lời:**  Một số biện pháp khác trong giữ an toàn vệ sinh thực phẩm trong khâu sản xuất, vận chuyển, bảo quản, sử dụng và chế biến:   |  |  | | --- | --- | | **Các khâu** | **Biện pháp giữ an toàn vệ sinh thực phẩm** | | Khâu sản  xuất | - Sử dụng nguồn nước tưới, thức ăn đảm bảo vệ sinh.  - Sử dụng các dụng cụ, thiết bị sạch sẽ, hợp v sinh trong sản xuất.… | | Khâu vận  chuyển và bảo  quản | - Đảm bảo phương tiện vận chuyển thực phẩm được chế tạo bằng vật liệu  không làm ô nhiễm thực phẩm hoặc bao gói thực phẩm; dễ làm sạch; chống  được sự ô nhiễm, kể cả khói, bụi và lây nhiễm giữa các thực phẩm với nhau;…  - Không vận chuyển thực phẩm cùng hàng hoá độc hại hoặc có thể gây nhiễm  chéo ảnh hưởng đến chất lượng thực phẩm. | | Khâu sử dụng  và chế biến | - Rửa tay với nước ấm và xà phòng trước khi nấu ăn tầm 20 phút.  - Nếu như tóc bạn dài bạn hãy đeo mũ chùm đầu, băng kín những vết thương ở trên tay.  - Giữ cho khu chế biến thức ăn gọn gàng và sạch sẽ. |   **Câu hỏi 5 trang 142:** Nêu tên, nguyên nhân và biện pháp phòng một số bệnh về tiêu hóa.  **Trả lời:**  Tên, nguyên nhân và biện pháp phòng một số bệnh về tiêu hóa:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Tên**  **bệnh** | **Nguyên nhân** | **Biện pháp phòng** | | Ngộ  độc  thực  phẩm | - 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.  - Vệ sinh răng  miệng đúng cách.  - Uống đủ nước, bổ sung chất xơ, lợi  khuẩn.  - Xây dựng thói  quen ăn uống lành mạnh.  - Tạo bầu không khí vui vẻ khi ăn.  - Hạn chế sử dụng  chất kích thích.  - Vệ sinh răng  miệng đúng cách.  - Luyện tập thể dục, thể thao phù hợp. | | Tiêu  chảy | - Do ngộ độc thực phẩm, nhiễm khuẩn đường ruột, rối loạn vi sinh  đường ruột,… | | Giun  sán | - Do môi trường sống ô nhiễm; thói quen ăn thực phẩm sống, rửa  chưa sạch; nhiễm ấu trùng giun sán từ thú cưng,… | | Sâu răng | - Do vi khuẩn tấn công, vệ sinh răng miệng không đúng cách,  thường xuyên ăn vặt, sử dụng thực phẩm nhiều đường,… | | 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;… | | Viêm  dạ ày | - Do nhiễm vi khuẩn HP, chế độ dinh dưỡng thiếu khoa học, sử dụng quá nhiều thuốc giảm đau, tâm lí căng thẳng,… | |

…

**HƯỚNG DẪN BÁO CÁO VÀ ĐÁP ÁN**

**Vận dụng 1 /tr142:** Trình bày các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm gia đình em thường sử dụng. Trong đó, phương pháp nào an toàn? Phương pháp nào có thể gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm? Vì sao?

**Trả lời:**

- Các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm gia đình em thường sử dụng:

+ Bảo quản bằng cách phơi khô, làm lạnh, đông lạnh, muối chua,…

+ Chế biến thực phẩm bằng cách: ăn tái, ăn sống (rau sống, tiết canh, gỏi sống,…); làm chín thức ăn (luộc, hấp, nướng, rán…);…

- 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.

**Vận dụng 2/ tr142:** Em và những người thân trong gia đình thường thực hiện biện pháp nào để bảo vệ đường tiêu hóa?

**Trả lời:**

Những biện pháp mà em và người thân trong gia đình thường thực hiện để bảo vệ đường tiêu hóa:

- 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.