Trường THCS Nam Hải.

Tổ: Khoa học tự nhiên Giáo viên: Nguyễn Thị Ngọc Anh

**CHỦ ĐỀ 2: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẤM**

**BÀI 5: THỰC PHẤM VÀ GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG**

Môn học: Công nghệ - lớp: 6

Thời gian thực hiện: 2 tiết (Tiết 9, 10)

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Kể tên được các nhóm thực phẩm và nguồn cung cấp chính cho từng nhóm thực phẩm đó.

- Nêu được ỷ nghĩa của các chất dinh dưỡng chính đối với sức khoẻ con người.

- Trình bày được nguyên tắc xây dựng bữa ăn hợp lí và mô tả được các bước tính toán sơ bộ dinh dưỡng, chi phí tài chính cho một bừa ăn gia đình.

- Nhận diện được các khuyến nghị dinh dường hợp lí cho từng lứa tuổi.

**2. Về năng lực**

**\* Năng lực chung**

- Tự nghiên cứu thu thập thông tin dừ liệu qua nội dung SGK để trả lời câu hỏi.

- Hợp tác nhóm hiệu quả đê giải quyết các vấn đề trong nội dung bài học.

- Tự đánh giá được câu trả lời của bản thân cũng như của các thành viên trong nhóm, trong lớp.

**\* Năng lực công nghệ**

- Biết lựa chọn, thay đối thực phấm trong các bừa ăn sao cho đảm bảo sức khoẻ và phù hợp với điều kiện tài chính cúa gia đình.

- Tính toán sơ bộ được dinh dường, chi phí tài chính cho một bừa ăn gia đình.

**\* Phẩm chất**

- Chăm chỉ, ham học hỏi, nhiệt tình tham gia vào các hoạt động của bài học.

- Có ý thức sử dụng thực phấm hợp lí đảm bảo sức khoẻ và phù hợp với điều kiện tài chính của gia đình.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên:**

- SGK Công nghệ 6.

- Hình 5.1 trang 25 SGK, bảng 5.3 trang 28 SGK; hình 1, hình 2, bảng 1 phụ lục SGK

- Hình ảnh về các món ăn đặc trưng của tùng vùng, miền, địa phương. Hình ảnh một số món ăn phổ biến trong gia đình.

- Phiếu học tập.

- Các thẻ sử dụng cho trò chơi “Ai nhanh tay hơn?”.

**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**

**Tiết 1:**

**1. Hoạt động 1: Hoạt động khởi động.**

**a) Mục tiêu:**

- Nhận biết kiến thức thực tế của HS với chủ đề thực phẩm và dinh dưỡng.

- Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b) Nội dung:** Câu hỏi khởi động trang 25 SGK.

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

**d) Tổ chức thực hiện:**

**\* GV giao nhiệm vụ học tập**

- GV treo hình ảnh một số món ăn phổ biến trong gia theo từng địa phương) và chia nhóm HS.

- GV yêu cầu HS quan sát các hình và trả lời câu hỏi: Món ăn mà em ưa thích nhất là gì? Kể tên các thành phần trong món ăn đó?

**\* HS thực hiện nhiệm vụ**

- Các nhóm HS quan sát và trả lời câu hỏi, nhóm HS khác nhận xét, bổ sung

**\* Báo cáo, thảo luận**

* HS xem tranh, tiếp nhận nhiệm vụ và nêu lên suy nghĩ của bản thân: món thịt, rau xào, cá kho, ... chứa chất đạm, vitamin

**\* Kết luận, nhận định**

- GV đánh giá, nhận xét

- GV đặt vấn đề: Làm thế nào để được cơ thể cân đối, khỏe mạnh? Thực phẩm có vai trò như thế nào đối với cơ thể? Để tìm hiểu kĩ hơn, chúng ta cùng đến với **bài 5 Thực phấm và giá trị dinh dưỡng.**

**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới**

**Hoạt động 2.1: Các nhóm thực phẩm và nguồn cung cấp chính**

**a) Mục tiêu:** Nêu được khái niệm về thực phẩm, liệt kê được nguồn cung cấp các nhóm thực phâm chính. Giải thích được lí do thực phâm được phân thành 4 nhóm chính.

**b) Nội dung:** Câu hỏi hình thành kiến thức trang 25 SGK. Em hãy kế thêm các thực phẩm chế biến theo gợi ý ở cột (3) bảng 5.1. Quan sát Hình 5.1, cho biết các chât khoáng và vitamin có trong những thực phẩm nào?

**c) Sản phấm học tập:** Câu trả lời của HS

**d) Tố chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Nội dung** |
| **\* GV giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS hoạt động cá nhân đọc nội dung, quan sát bảng 5 .1 và hình 5.1 trang 25 SGK.  - Thảo luận cập đôi hoàn thành phiếu học tập số 1, 2 trong thời gian 5 phút.  ? Căn cứ vào tỉ lệ chất dinh dưỡng cao nhất của các loại thực phẩm, thực phẩm được chia làm mấy nhóm?  **\* HS thực hiện nhiệm vụ**  + HS tiếp nhận câu hỏi và tiến hành nghiên cứu, thảo luận cặp đôi hoàn thành nhiệm vụ.  + GV quan sát, hướng dần khi học sinh cần sự giúp đỡ.  **\* Báo cáo, thảo luận**  + GV trình chiếu 2 phiếu HT của 1,2 của 2 nhóm; đại diện 2 nhóm báo cáo.  + GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung  **\* Kết luận, nhận định**  + GV đánh giá, nhận xét, (trình chiếu đáp án bảng 5.1; Hình 5.1)  + Chuẩn kiến thức.  + Hs ghi chép bài đầy đủ vào vở.  \*) GV chia nhóm, yêu cầu HS hoạt động nhóm hoàn thành phiếu học tập số 3  + HS tiếp nhận nhiệm vụ, thảo luận nhóm hoàn thành phiếu học tập số 3  + GV quan sát, hướng dần khi học sinh cần sự giúp đỡ.  + GV trình chiếu 1-2 kết quả hoạt động của nhóm.  + GV gọi nhóm HS khác nhận xét và bổ sung.  + GV đánh giá, nhận xét một số phiếu học tập của HS.  + Trình chiếu đáp án | **I. Các nhóm thực phẩm và nguồn cung cấp chính.**   * Thực phâm là sản phẩm mà con người ăn, uống ở dạng tươi sống hoăc đã được sơ chế, chế biến và bảo quản. * Có 4 nhóm thực phâm:   + Nhóm giàu tinh bột, đường.  + Nhóm giàu chất đạm  + Nhóm giàu chất béo + Nhóm giàu vitamin, chất khoáng |

**Hoạt động 2.2: Vai trò của các chất dinh dưỡng chính đối với sức khỏe con người**

**a) Mục tiêu:** Nêu được các vai trò đối với sức khoẻ con người của 5 chất dinh dưỡng chính

**b) Nội dung:** Trò chơi “Ai nhanh tay hơn?”

**c) Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của học sinh

**d) Tố chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Nội dung** |
| **\* GV giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia nhóm HS, yêu cầu HS đọc nội dung phần II ở trang 26 SGK.  - GV tổ chức trò chơi “Ai nhanh tay hơn?”, phát các tấm thẻ với nội dung gồm các chất dinh dưỡng chính, vai trò của các chất dinh dường với sức khoẻ con người cho các nhóm HS; GV yêu cầu HS gắn thẻ chất dinh dường chính ứng với thẻ vai trò đối với sức khoẻ con người phù hợp.  **\* HS thực hiện nhiệm vụ**  + HS tiếp nhận câu hỏi và tiến hành nghiên cứu bảng 5.2 sgk  + HS nghe GV phổ biến luật chơi và tham gia  + GV quan sát, hướng dần khi học sinh cần sự giúp đỡ.  **\* Báo cáo, thảo luận**  + HS các đội chơi trình bày kết quả  + GV gọi HS khác nhận xét và bô sung  **\* Kết luận, nhận định**  + GV đánh giá, nhận xét.  + GVcho HS quan sát một số hình ảnh về vai trò đối với sức khỏe con người của các chất dinh dưỡng  + GV chuẩn kiến thức.  + Hs ghi chép bài đầy đủ vào vở.  \*) GV yêu cầu HS về nhà:  1) Hoàn thành phiếu học tập số 4  2) Nếu bạn của em có chiều cao thấp hơn so với lứa tuôi, em sẽ khuyên bạn nên ăn thêm những thực phẩm nào? Vì sao?  - HS tiếp nhận nhiệm vụ,  - Về nhà hoàn thành nhiệm vụ và báo cáo vào tiết học sau.  - GV tông kết lại thức cần nhớ của bài học, đánh giá kết quả học tập trong tiết học, dặn dò học sinh chuẩn bị nội dung cho tiết học sau. | **II. Vai trò của các chất dinh dưỡng chính đối vói sức khoe con người**   * Nhóm tinh bột, đường: có vai trò hồ trợ sự phát triển não và hệ thần kinh; điều hoạt hoạt động cơ thế, ... * Nhóm chất béo: giúp hấp thu các vitamin A, D, E, K; giúp phát triển các tế bào não và hệ thần kinh, ... * Nhóm chất đạm: giúp xây dựng tế bào, tăng sức đề kháng, ... * Nhóm chất khoáng: giúp hình thành, tăng trường và duy trì sự vừng chắc của xương, răng; điều hòa hệ tim mạch, tuần hoàn máu. tiêu hóa; duy trì cân bằng chất long trong cơ thể, ...   Nhóm các vitamin: giúp chuyên hóa thức ăn thành năng lượng; tăng cường thị lực,... |

**Tiết 2:**

**Hoạt động 2.3: Tính toán sơ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình**

**a) Mục tiêu:**

- Hiểu được các bước tính toán sơ bộ dinh dường và chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình.

- Hình thành thói quen ăn, uống khoa học.

**b) Nội dung:** Có mấy nguyên tắc đề xây dựng bữa ăn hợp lí? Có mấy bước để xây dựng bữa ăn hợp lí?

**c) Sản phấm học tập:** Câu trả lời của HS.

**d) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Nội dung** |
| **\* Chuyển giao nhiệm vụ:**  - GV yêu cầu HS đọc nội dung phần III trang 27 SGK và trả lời câu hỏi: Có mấy nguyên tắc để xây dựng bữa ăn hợp lí? Có mấy bước để xây dựng bừa ăn hợp lí?  **\* HS thực hiện nhiệm vụ**  - HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận câu hỏi và tiến hành thảo luận.  - GV quan sát, hướng dần khi học sinh cần sự giúp đờ.  **\* Báo cáo, thảo luận**  - HS trình bày kết quả.  - GV gọi HS khác nhận xét và bố sung  **\* Kết luận, nhận định**  - GV hướng dần HS tra cứu thông tin khuyến nghị về chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hình 1, hình 2, bảng 1 ở phụ lục trang 83 và 84 SGK.  + Hình 1: Tháp dinh dưỡng  + Bảng 1: nêu các loại thực phẩm trong tháp dinh dưỡng và lượng khuyến nghị cho từng lứa tuổi.  + Hình 2: là định mức quy đổi từng đơn vị ứng với mỗi loại thực phẩm. | **III. Tính toán sơ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình**  **1. Nguyên tắc xây dựng bữa ăn hợp lí**  - Cần đảm bảo: đủ năng lượng, đủ và cân đối các chất dinh dưỡng cần thiết, đa dạng thực phẩm và phù họp với điều kiện kinh tế gia đình  **2. Tính toán sơ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình**  - Bước 1: Xác định các nhóm thực phẩm cần thiết cho bừa ăn theo khuyến nghị về chế độ dinh dưỡng hợp lí  - Bước 2: Lên thực đơn cho bừa ăn  - Bước 3: Xác định nguyên liệu, Số lượng để làm các món ăn.  - Bước 4: Tính giá thành cho bữa ăn để có thể điều chỉnh theo khả năng tài chính |

**Hoạt động 3: Luyện tập**

**a) Mục tiêu:**

- Tính toán sơ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình.

- Hình thành thói quen ăn uống khoa học.

**b) Nội dung:** VD trang 27 SGK

**c) Sản phẩm học tập:** Kết quả tính toán của HS trên phiếu học tập số 5

**d) Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Nội dung** |
| **\* Chuyển giao nhiệm vụ:**  **-** GV chia nhóm HS và yêu cầu HS tìm hiểu ví dụ ờ trang 27 SGK.  - GV hướng dần HS tra cứu thông tin khuyến nghị về chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hình 1, hình 2, bảng 1 ở phụ lục trang 83 và 84 SGK.  + Hình 1: Tháp dinh dưỡng  + Bảng 1: nêu các loại thực phẩm trong tháp dinh dưỡng và lượng khuyến nghị cho từng lứa tuổi.  + Hình 2: là định mức quy đổi từng đơn vị ứng với mỗi loại thực phẩm.  - GV hướng dẫn HS làm từng bước để hoàn thành phiếu học tập.  **\* HS thực hiện nhiệm vụ**  - HS nghe GV giảng bài.  - HS thực hiện tính toán và hoàn thành phiếu học tập số 5.  - GV quan sát, hướng dẫn khi học sinh cần sự giúp đờ.  **\* Báo cáo, thảo luận**  - HS trình bày kết quả.  - GV gọi HS khác nhận xét và bố sung  **\* Kết luận, nhận định**  - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức. | - Bước 1: Xác định các nhóm thực phẩm cần thiết cho bừa ăn theo khuyến nghị về chế độ dinh dưỡng hợp lí  + Nhóm giàu tinh bột  + Nhóm giàu chất béo  + Nhóm giàu chất đạm  + Nhóm giàu chất khoáng và vitamin  - Bước 2: Lên thực đơn cho bừa ăn  - Bước 3: HS liệt kê nguyên liệu/thực phẩm có trong từng món ăn, phân chia các nguyên liệu trong món ăn vào từng nhóm thực phâm. Căn cứ vào bảng 1 ở phụ lục, HS xác định lượng đơn vị khuyến nghị trong 1 ngày (đơn vị/ngày) cho từng thành viên và cả gia đình (con, bố và mẹ); tiếp theo tính lượng thực phẩm khuyến nghị cho cả gia đình trong 1 bữa (đơn vị/bừa), với giả thiết tất cả thành viên trong gia đình đêu thực hiện chê độ ăn 3 bữa/ngày thì tì lệ khuyên cáo lượng thực phâm cho bừa sáng là 20 - 25%; bừa trưa 40%, bữa tối 35 - 40% tổng khuyến nghị đó trong ngày. HS sử dụng món ăn trong thực đơn và hình 2 đế tính khối lượng từng loại thực phẩm có trong từng món ăn (bảng 5.3, trang 28 SGK).  - Bước 4: : HS dựa vào đơn giá cụ thể của từng thực phẩm ở địa phương để tính giá thành bữa ăn. |

**Hoạt động 4: Vận dụng**

**a) Mục tiêu:**

- Tính toán sơ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình mình theo 4 bước.

- Hình thành thói quen ăn uống khoa học.

- Nhận diện được các khuyến cáo của chuyên gia dinh dưỡng để có một cơ thể khỏe mạnh.

**b) Nội dung:** Yêu cầu vận dụng và mục em chưa biết trang 29 SGK

**c) Sản phẩm học tập:** Kết quả tính toán của HS; Kiến thức của HS về khuyến cáo của chuyên gia dinh dưỡng để có một cơ thể khỏe mạnh.

**d) Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS về nhà:

+ Tính sơ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bừa ăn của gia đình (của bản thân HS hoặc gia đình người thân với HS) theo 4 bước.

+ Đọc nội dung mục Em chưa biết trang 29 SGK.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, về nhà hoàn thành nhiệm vụ và báo cáo vào tiết học sau.

- GV tông kết lại thức cần nhớ của bài học, đánh giá kết quả học tập trong tiết học.

1. **Hồ sơ dạy học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhóm: Lớp:  **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1**  Yêu cầu: Em hãy điền tên các nhóm thực phẩm, các thực phẩm chế biến vào bảng 5.1 dưới đây:  Bảng 5.1: Các nhóm thực phâm và nguồn cung cấp chính | | |
| **Nhóm thực phẩm** | **Nguồn cung cấp** | |
| **Thực phẩm tươi sống** | **Thực phẩm chế biến** |
|  | Các loại hạt lương thực, khoai củ,... |  |
|  | Thịt, cá, tôm, trúng, các loại đồ,... |  |
|  | Các loại hạt giàu chất béo, mỡ,.... |  |
|  | Các loại rau, quả, ngũ cốc nguyên hạt,... |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Nhóm: Lớp:  **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2**  Yêu cầu: Em hãy liệt kê tên chất khoáng, vitamin và loại thực phẩm giàu các chất đó trong hình 5.1 vào bảng sau: | |
| **Tên chất khoáng, vitamin** | **Tên sản phẩm trong hình 5.1** |
| Calcium |  |
| Iodine |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhóm: Lớp:  **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3**  Yêu cầu: Em hãy chia các loại thực phẩm sau đây theo nhóm thực phẩm: cá thu, tôm sú, gà, cam, bưởi, rau muống, gạo, sắn và nêu vai trò của chất dinh dưỡng chính của các loại thực phẩm đó đối với sức khỏe | | |
| **Nhóm thực phẩm** | Tên thực phẩm | Vai trò của chất dd đối với sức khỏe |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nhóm: Lớp:  **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 4**  Yêu cầu: Em hãy điền tên các nhóm thực phẩm, thực phẩm tươi sổng, thực phẩm chế biến phổ biến trong bừa ăn gia đình em vào bảng dưới đây: | | |
| **Nhóm thực phẩm** | **Nguồn cung cấp** | |
| **Thực phẩm tươi sống** | **Thực phẩm chế biến** |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nhóm: Lớp:  **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 5**  Yêu cầu: Em hãy tìm hiếu đơn giá của từng loại thực phấm trong cột 2, bảng 5.4 và tính chi phí cho một bừa ăn gia đình trong bảng dưới đây: | | | | |
|  |
|  |  | Bảng 5.4: Chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình | | | |
|  | **TT** | **Nguyên liệu** | **Số lượng** | **Đơn giá** | **Thành tiền** |
|  | 1 | Gạo | 312g |  |  |
|  | 2 | Khoai lang | 504g |  |  |
|  | 3 | Đường | 25g |  |  |
|  | 4 | Thịt mỡ | 10g |  |  |
|  | 5 | Dầu ăn | 25g |  |  |
|  | 6 | Thịt | 155g |  |  |
|  | 7 | Đậu phụ | 174g (3miếng) |  |  |
|  | 8 | Sữa nước | 200ml |  |  |
|  | 9 | Sữa chua | 300g |  |  |
|  | 10 | Rau cải | 240g |  |  |
|  | 11 | Cà chua | 80g |  |  |
|  | 12 | Chanh dây | 80g |  |  |
|  | 13 | Đu đủ | 240g |  |  |
|  | 14 | Gia vị | 5g |  |  |
|  | **Tổng chi phí** | | | | |