Ngày soạn: 01/11/2024

**Tiết 30,31. BÀI 14: MỘT SỐ LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM**

**I. Mục tiêu**

**1. Năng lực:**

**1.1. Năng lực hoa học tự nhiên**

 ***-*** *Nhận thức khoa học tự nhiên:* Trình bày được tính chất và ứng dụng của một số lương thực - thực phẩm thường dùng trong đời sống hằng ngày;

 *- Tim hiểu tự nhiên:* Đề xuất được phương án tìm hiểu về một số tính chất của một số lương thực - thực phẩm; Thu thập dữ liệu, phân tích, thảo luận, so sánh để rút ra được kết luận về tính chất của một số lương thực - thực phẩm;

 ***-*** *Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học*: Biết cách sử dụng một số lương thực - thực phẩm an toàn, hiệu quả và bảo đảm sự phát triển bền vững

**1.2. Năng lực chung**

 ***-*** *Tự chủ và tự học:* Chủ động, tự tìm hiểu về tính chất và ứng dụng của một số lương thực - thực phẩm thông qua SGK và các nguồn học liệu khác;

 *- Giao tiếp và hợp tác:* Hoạt động nhóm một cách hiệu quả theo đúng yêu cấu của GV trong khi thảo luận về lương thực - thực phẩm, đảm bảo các thành viên trong nhóm đều được tham gia và trình bày báo cáo;

 *- Giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Giải quyết các vấn đề kịp thời với các thành viên trong nhóm để thảo luận hiệu quả và hoàn thành các phương án tìm hiểu tính chất, ứng dụng của một số lương thực - thực phẩm.

**2. Phẩm chất:**

 - Tham gia tích cực các hoạt động nhóm phù hợp với khả năng của bản thân;

* Có ý thức trong việc sử dụng một số lương thực - thực phẩm an toàn, hiệu quả và đảm bảo sự phát triển bền vững;
* Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá và học tập khoa học tự nhiên.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- GV: Tranh ảnh, phiếu học tập, máy tính, máy chiếu (ti vi)

 - HS: Đồ dùng học tập, vở ghi bài, sgk.

**III. Tiến trình dạy học**

**Tiết 30:**

**1. Hoạt động 1: Khởi động**

**a. Mục tiêu:**

Giúp HS nhận biết được thực trạng sử dụng của một loại lương thực- thực phẩm của gia đình. Dự đoán về tính chất của các loại lương thực, thực phẩm đó

**b.Tổ chức hoạt động:**

 **GV:** Đặt vấn đề theo nội dung mơtr đầu SGK, yêu cầu HS hoạt động cá nhân trả lời câu hỏi.

 **HS**: Hoạt động cá nhân, thực hiện theo yêu cầu của GV.

 **GV:** Gọi 1 HS báo cáo, chia sẻ kiến thức, HS khác bổ sung

 **GV:** Nhận xét và hướng dẫn HS vào bài

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

**1. Một số lương thực phổ biến**

**a.Mục tiêu:**

- Trình bày được tính chất và ứng dụng của một số lương thực thường sử dụng trong cuốc sống hàng ngày.

 - Đề xuất được phương án tìm hiểu về một số tính chất của một số lương thực

 - Thu thập số liệu, phân tích, thảo luận để rút ra được kết luận về tính chất của một số lương thực.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**GV:** Giao nhiệm vụ: Yêu cầu HS

Hoạt động cặp đôi: Quan sát H14.1, đọc thông tin mục “Mở rộng” và thảo luận trả lời các câu hỏi :

*- Quan sát H14.1, hãy kể tên một số lương thực phổ biến ở Việt Nam.*

 *- Hãy cho biết loại lương thực nào ở hình 14.1 mà các gia đình ở Việt Nam sử dụng nhiều nhất?Tại sao?*

 *-Từ thông tin trong phần mở rộng về hàm lượng tinh bột và năng lượng của một số loại lương thực, hãy giải thích tại sao người châu Âu thường ăn bột mì thay cho gạo như người châu Á.*

**HS:** Hoạt động cặp đôi, thực hiện theo yêu cầu của GV

**GV:** Quan sát, hướng dẫn nhóm HS gặp khó khăn

**GV:** Gọi đại diện 3 cặp đôi, báo cáo, chia sẻ kiến thức, HS khác bổ sung

**HS:** Đại diện HS báo cáo, chia sẻ ý kiến

**\* Dự kiến sản phẩm của HS:**

***-*** *Một số loại lương thực phổ biến ở Việt Nam: gạo, ngô, khoai lang, sắn.*

*- Lương thực các gia đình ở Việt Nam sử dụng nhiều nhất là gạo vì đây là loại lương thực có hàm lượng tinh bột và cung cấp năng lượng nhiều nhất.*

*- Người châu Âu thường ăn bột mì thay cho gạo như người châu Á.*

 *Vì bột mì và gạo có hàm lượng tinh bột và cung cấp năng lượng gần bằng nhau. Ngoài ra, có thể do điều kiện tự nhiên ở các nước châu Âu thuận lợi cho việc trổng lúa mì và do sự đặc trưng về văn hoá ẩm thực.*

**GV:** Nhận xét, hoàn thiện kiến thức và hướng dẫn HS ghi vở cá nhân

**HS:** Ghi vở cá nhân

 **Kết luận:**

 *- Lương thực là thức ăn chứa hàm lượng lớn tinh bột, nguồn cung cấp chính về năng lượng và chất bột carbonhydrate trong khẩu phần thức ăn.*

 *- Ngoài ra, lương thực còn chứa nhiều dưỡng chất khác như protin (chất đạm), lipit (chất béo), calcium, phosphorus, sắt, các vitamin nhóm B và khoáng chất.*

 **GV:** Giao tiếp nhiệm vụ: Yêu cầu HS

 Hoạt động cặp đôi, thảo luận trả lời câu hỏi 2 SGK (Tr69)

 **HS:** Hoạt động cặp đôi, thực hiện theo yêu cầu của GV

 **GV:** Quan sát, hướng dẫn nhóm HS gặp khó khăn

 **GV:** Gọi 1 cặp đôi báo cáo, chia sẻ kiến thức, HS khác bổ sung

 **HS:** Đại diện HS báo cáo, chia sẻ ý kiến

**\* Dự kiến sản phẩm của HS:**

 *Bảng 14.1: Một số tính chất và ứng dụng của lương thực*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  *Lương thực**Đặc điểm* | *Gạo* | *Ngô* | *Khoai lang* | *Sắn* |
| *Trạng thái**(Hạt, bắp, củ)* | *Hạt* |  *Bắp, hạt* | *Củ* | *Củ* |
| *Tính chất**(Dẻo, bùi)* | *Dẻo* | *Dẻo* | *Bùi* | *Bùi* |
| *Ứng dụng* | *Nấu cơm. Làm bột chế biến các loại bánh, lên men sản xuất rượu...* | *Luộc, làm bột chế biến các loại bánh, lên men sản xuất rượu, làm thức ăn cho gia súc, gia cầm* | *Luộc, làm bột chế biến các loại bánh, làm thức ăn cho gia sức, gia cầm...* | *Luộc, làm bột chế biến các loại bánh, lên men sản xuất rượu hoặc cồn công nghiệp, làm thức ăn cho gia súc, gia cầm* |

**GV:** Nhận xét, hoàn thiện kiến thức và hướng dẫn HS ghi vào vở

**HS:** Ghi vở cá nhân

 **Kết luận:**

 *- Dựa vào tính chất và ứng dụng khác nhau của mỗi loại lương thực mà người ta chế biến thành nhiều sản phẩm ẩm thực có giá trị dinh dưỡng.*

**\* Hướng dẫn về nhà:**

- Học bài và trả lời các câu hỏi:

 + *Lương thực là gì? Kể tên một số loại lương thực mà em biết.*

*+ Nêu tính chất và ứng dụng của gạo.*

- Đọc thông tin và trả lời các câu hỏi mục 2 “Một số thực phẩm phổ biến”

**Tiết 31:**

 **\* Khởi động:**

 *Lương thực là gì? Kể tên một số loại lương thực mà em biết.*

 **\* Dạy bài mới:**

**2. Một số thực phẩm phổ biến**

**a. Mục tiêu:**

- Trình bày được tính chất và ứng dụng của một số thực phẩm thường sử dụng trong đời sống hàng ngày.

 - Đề xuất được phương án tìm hiểu về một số tính chất của một số thực phẩm.

- Thu thập dữ liệu, phân tích, so sánh để rút ra được kết luận về tính chất của một số thực phẩm.

**b.Tổ chức hoạt động:**

**GV:** Giao nhiệm vụ: Yêu cầu HS

Hoạt động cặp đôi: Đọc thông tin, quan sát H14.2, 14.3, 14.4 và thảo luận trả lời các câu hỏi 3,4,5 SGK (Tr69-70).

**HS:** Hoạt động cặp đôi, thực hiện theo yêu cầu của GV

**GV:** Quan sát, hướng dẫn nhóm HS gặp khó khăn.

**GV:** Gọi 3 cặp đôi báo cáo, chia sẻ ý kiến, HS khác chia sẻ.

**HS:** Đại diện HS báo cáo, chia sẻ ý kiến

**\* Dự kiến sản phẩm của HS:**

 3. *Một số thực phẩm mà gia đình em thường sử dụng hằng ngày: rau, cá, thịt, trứng, sữa,...*

 *4. Thực phẩm dễ bị phân huỷ bởi các vi sinh vật hoặc bị oxi hoá trong không khí dẫn đến hư hỏng. Do đó, nên sử dụng thực phẩm trong thời gian quy định để tránh bị ngộ độc do thực phẩm hư**hỏng.*

*5. Một số dấu hiệu nhận biết thực phẩm bị hỏng:*

 *- Trái cây để lâu sẽ héo, mốc và chuyển màu sắc.*

 *- Rau xanh để lâu sẽ héo, thổi rữa.*

*-Thịt cá để lâu sẽ xuất hiện nấm mốc, có mùi ươn khó chịu.*

 *- Bánh mì để lâu sẽ xuất hiện mốc xanh.*

**GV:** Nhận xét, hoàn chỉnh kiến thức

 **GV:** Giao tiếp nhiệm vụ: Yêu cầu HS

 Hoạt động cá nhân, trả lời các câu hỏi sau:

 *a. Tại sao phải giữ vệ sinh an toàn thực phẩm?*

 *b. Hãy nêu các nguyên nhân gây ra ngộ độc thực phẩm.*

 *c. Nếu không giữ vệ sinh an toàn**thực phẩm thì sẽ**gây ra hậu quả gì?*

 *d. Em hãy cho biết**cách bảo quản, chế biến và sử dụng một số loại thực phẩm an toàn, hiệu quả.*

 *e. Biện pháp nào để duy trì nguồn thực phẩm đa dạng, chất lượng?*

 *f. Biện pháp nào để đảm bảo an ninh lương thực?*

**HS:** Hoạt động cá nhân, thực hiện theo yêu cầu của GV

**GV:**Quan sát, hướng dẫn HS gặp khó khăn.

**GV:** Gọi một số HS báo cáo, chia sẻ kiến thức, HS khác bổ sung

**HS:** Đại diện HS báo cáo, chia sẻ ý kiến

**\* Dự kiến sản phẩm của HS:**

 *a. Do thực phẩm có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ mỗi người và cộng đổng.*

 *b. Nguyên nhân gây ra ngộ độc thực phẩm rất đa dạng nhưng có thể chia thành 4 nhóm chính sau:*

*- Do kí sinh trùng; do vi khuẩn và độc tố của vi khuẩn; do virus; do nấm mốc và nấm men.*

 *- Do thức ăn bị biến chất, ôi thiu: một số loại thực phẩm khi để lâu hoặc bị ôi thiu thường sinh ra các độc tố (ví dụ: sử dụng lại dầu, mỡ nhiều lần;****...),*** *gây hại cho sức khoẻ của người sử dụng. Các độc tố này thường không bị phân huỷ hoặc giảm khả năng gây độc dù được đun sôi.*

 *- Do ăn phải thực phẩm có sẵn độc tố: khi ăn phải các thực phẩm có sẵn độc tố như: cá nóc, gan cóc, mật cá trắm, một số loại nấm độc, khoai tây mọc mầm, một số loại quả hoặc đậu, ...thì khả năng ngộ độc thực phẩm xảy ra rất cao.*

 *- Do nhiễm các chất hoá học: do ô nhiễm kim loại nặng (thực phẩm được nuôi trồng, chê biến tại các khu vực mà nguồn nước, đất bị* ***ô*** *nhiễm bởi các loại kim loại nặng); do dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y; do phụ gia thực phẩm; do hoá chất bảo quản thực phẩm; các**chất phóng xạ.*

 *c. Nguy cơ nhiễm bệnh lây lan qua đường**tiêu hoá; gia tăng số người ngộ độc thực phẩm; tạo điều kiện cho việc buôn bán thực phẩm bẩn.*

 *d. Cách bảo quản, chế biến và sử dụng một số loại thực phẩm an toàn, hiệu quả:*

 *- Bảo quản gạo, ngô, khoai, sắn ở nơi khô ráo để tránh bị mốc; khi thực phẩm bị mốc cần phải bỏ đi, không được sử dụng vì mốc sẽ tạo ra độc tố vi nấm, có hại cho sức khoẻ. Lớp ngoài cùng của hạt và mầm hạt gạo đều chứa các chất dinh dưỡng quý như đạm, chất béo, calcium và các vitamin nhóm B. Không nên xay xát gạo trắng quá kĩ dẫn đến làm mất chất dinh dưỡng. Khi nấu cơm cũng có thể làm mất đi vitamin BI, vì vậy không vo gạo kĩ quá, nên dùng nước sôi và đậy vung khi nấu cơm.*

 *- Hàm lượng chất bột trong khoai, sắn chỉ bằng 1/3 hàm lượng chất bột trong ngũ cốc. Do hàm lượng chất đạm trong khoai, sắn cũng ít nên dù ăn khoai, sắn nhiều vẫn cẩn phải ăn thêm nhiều chất đạm, nhất là đổi với trẻ em để phòng suy dinh dưỡng.*

 *- Không ăn khoai tây đã mọc mầm vì chứa chất độc có thể gây chết người.*

 *- Sắn tươi có chứa độc tố, có thể gây chết người nên không được ăn sắn tươi khi chưa luộc chín. Khi ăn sắn tươi cần bóc bỏ hết phần vỏ hổng bên trong, ngâm nước 12* ***-*** *24 giờ trước khi luộc, khi luộc xong cần mở vung cho bay hết hơi để loại chất độc.*

 *- Các loại thực phẩm thịt, cá nên sử dụng khi đang còn tươi, sống và cấn chế biến kĩ, đảm bảo an toàn thực phẩm. Nếu trong trường hợp cần tích trữ lâu dài có thể để trong ngăn lạnh của tủ lạnh hoặc tủ đá.Tuy nhiên, thời gian bảo quản không quá 3 ngày.*

 *e. Để duy trì nguồn thực phẩm đa dạng và chất lượng, ta cần phát triển nông nghiệp nuôi trồng, chế biến thực phẩm.*

 *f. Để bảo đảm an ninh lương thực cần phát triển nông nghiệp bền vững, thích ứng với biến đổi khí hậu và đổi mới công nghệ trong sản xuất nông nghiệp.*

**GV:** Nhận xét, hoàn thiện kiến thức và hướng dẫn HS ghi vào vở

**HS:** Ghi vở cá nhân

 **Kết luận:**

 *- Thực phẩm (thức ăn) là sản phẩm chứa: chất bột, chất béo, chất đạm… mà con người có thể ăn hay uống được nhằm cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể.*

 *- Thực phẩm có thể bị biến đổi tính chất (màu sắc, mùi vị, giá trị dinh dưỡng…) khi để lâu ngoài không khí, khi trộn lẫn các loại thực phẩm với nhau hoặc bảo quản thực phẩm không đúng cách.*

**GV:** Yêu cầu HS đọc thông tin mục “Mở rộng” SGK (Tr70)

**3**. **Hoạt động 3: Luyện tập**

**a. Mục tiêu:**

Củng cố, khắc sâu kiến thức về tính chất, ứng dụng của một số lương thực- thực phẩm và cách sử dụng lương thực- thực phẩm an toàn, hiệu quả.

**b.Tổ chức hoạt động:**

 **GV:** Giao nhiệm vụ: Yêu cầu HS

 Hoạt động cá nhân, trả lời câu hỏi **luyện tập**  SGK (Tr70)

 **HS:** Hoạt động cá nhân, thực hiện theo yêu cầu của GV

 **GV:** Quan sát, hướng dẫn HS gặp khó khăn

 **GV:** Gọi 1 HS báo cáo, chia sẻ kiến thức, HS khác bổ sung

 **HS:** Đại diện HS báo cáo, chia sẻ ý kiên

 **\* Dự kiến sản phẩm của HS:**

 *- Chọn lương thực - thực phẩm còn hạn sử dụng, có nguồn gốc rõ ràng, tươi mới, được giết mổ đúng tiêu chuẩn;*

 *- Chê biến thực phẩm an toàn, sạch sẽ, kĩ lưỡng;*

 *- Giữ vệ sinh nơi chê biến thực phẩm và đổ dùng nấu nướng;*

 *- Bảo quản thức ăn chín đúng cách và đun kĩ lại trước khi ăn;*

 *- Sử dụng nước sạch trong ăn uống;*

 *- Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ;*

 *- Giữ vệ sinh môi trường.*

 **GV:** Nhận xét, hoàn thiện kiến thức

**4**. **Hoạt động 4: Vận dụng**

**a. Mục tiêu:**

Tìm hiểu thêm một số ứng dụng của lương thực- thực phẩm.

**b.Tổ chức hoạt động:**

 **GV:** Giao nhiệm vụ: Yêu cầu HS

 Hoạt động cá nhân, trả lời câu hỏi **vận dụng** SGK (Tr70)

 **HS:** Hoạt động cá nhân, thực hiện theo yêu cầu của GV

 **GV:** Quan sát, hướng dẫn HS gặp khó khăn

 **GV:** Gọi 1 HS báo cáo, chia sẻ kiến thức, HS khác bổ sung

 **HS:** Đại diện HS báo cáo, chia sẻ ý kiến

 **\* Dự kiến sản phẩm của HS:**

 *-Một số loại thực phẩm được sử dụng để chế biến nước mắm: cá biển, muối,...*

 *- Một số loại lương thực được sử dụng để chế biến dầu ăn: đậu nành, lạc (đậu phông),...*

 **GV:** Nhận xét, hoàn thiện kiến thức.

**\* Hướng dẫn giải bài tập**

 *1. Đáp án c.*

 *2. Một số công việc em có thể làm hằng ngày để giúp bố mẹ giữvệ sinh an toàn thực phẩm cho gia đinh:*

 *- Lựa chọn thực phẩm sạch, an toàn khi đi chợ hoặc siêu thị;*

 *- Tự trồng rau sạch trong vườn, thùng xốp,...*

 *- Chế biến thực phẩm đảm bảo an toàn, hợp vệ sinh (dùng nước sạch để rửa thực phẩm, vệ sinh dụng cụ chê biến,...).*

**\* Hướng dẫn về nhà:**

 - Học bài và trả lời các câu hỏi: *Thực phẩm là gì?*

- Ôn tập lại các nội dung đã học trong chủ đề 4

 **TỔ CM DUYỆT**

 **Hoàng Thị Diên**