# **CHỦ ĐỀ 2: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

# **Tiết 10, 11 BÀI 5: THỰC PHẨM VÀ GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Yêu cầu cần đạt**

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

- Nêu được ý 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 bữa ăn gia đình.

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

**2. Về năng lực**

**2.1. Năng lực công nghệ**

- Sử dụng công nghệ : Đọc được tài liệu hướng dẫn sử dụng các thiết bị, sản phẩm công nghệ phổ biến trong gia đình. Sử dụng đúng cách, hiệu quả một số sản phẩm công nghệ trong gia đình.

- Đánh giá công nghệ : Đưa ra được nhận xét cho một sản phẩm công nghệ phù hợp về chức năng, độ bền, thẩm mĩ, hiệu quả, an toàn. Lựa chọn được sản phẩm công nghệ phù hợp trên cơ sở các tiêu chí đánh giá.

- Nhận thức công nghệ: Biết lựa chọn, thay đổi thực phẩm trong các bữa ăn sao cho đảm bảo sức khoẻ và phù hợp với điều kiện tài chính của gia đình. Tính toán sơ bộ được dinh dưỡng, chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình.

**2.2. Năng lực chung**

- Tự chủ và tự học: Tự nghiên cứu thu thập thông tin dữ liệu qua nội dung SGK để trả lời câu hỏi.

- Giao tiếp và hợp tác: Hợp tác nhóm hiệu quả để 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.

**3. Phẩm chất**

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

- Có ý thức sử dụng thực phẩm 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 khổ A0.

- Hình ảnh về các món ăn đặc trưng của từng 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. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU (HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG)**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung và phương pháp dạy học:**

- Nội dung: Câu hỏi khởi động trang 25 SGK.

- Phương pháp dạy học: trực quan, vấn đáp

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

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

*- 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 phẩm và giá trị dinh dưỡng.**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 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 phẩm chính. Giải thích được lí do thực phẩm được phân thành 4 nhóm chính

**b. Nội dung và phương pháp dạy học:**

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

- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS trên phiếu học tập số 1, 2.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**- GV yêu cầu HS đọc nội dung, quan sát bảng 5.1 và hình 5.1 trang 25 SGK.- GV yêu cầu HS hoàn thành phiếu HS hoàn thiện phiếu học tập số 1,2.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**+ HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận câu hỏi và tiến hành thảo luận.+ GV quan sát, hướng dẫn khi học sinh cần sự giúp đỡ.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**+ HS trình bày kết quả+ GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức+ Hs ghi chép bài đầy đủ vào vở. | **I. Các nhóm thực phẩm và nguồn cung cấp chính**- Thực phẩm 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 phẩm:+ Nhóm giàu tinh bột, đường.+ Nhóm giàu chất đạm+ Nhóm giàu chất béo+ Nhóm giàu vitamin, chất khoáng |

**Hoạt động 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

**b. Nội dung và phương pháp dạy học:**

- Nội dung: Trò chơi “Ai nhanh tay hơn?”

- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**- 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 dưỡng với sức khoẻ con người cho các nhóm HS; GV yêu cầu HS gắn thẻ chất dinh dưỡng chính ứng với thẻ vai trò đối với sức khoẻ con người phù hợp.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**+ HS nghe GV phổ biến luật chơi và tham gia+ GV quan sát, hướng dẫn khi học sinh cần sự giúp đỡ.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**+ HS các đội chơi trình bày kết quả+ GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức+ Hs ghi chép bài đầy đủ vào vở. | **II. Vai trò của các chất dinh dưỡng chính đối với sức khỏe con người**- Nhóm tinh bột, đường: có vai trò hỗ 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 vững 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 chuyển hóa thức ăn thành năng lượng; tăng cường thị lực,... |

**Hoạt động 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 dưỡng và chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình.

- Hình thành thói quen ăn, uống khoa học.

**b. Nội dung và phương pháp dạy học:**

- Nội dung: Có mấy nguyên tắc để xây dựng bữa ăn hợp lí? Có mấy bước để xây dựng bữa ăn hợp lí?

- Phương pháp dạy học: thảo luận nhóm

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: 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? **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**+ HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận câu hỏi và tiến hành thảo luận.+ GV quan sát, hướng dẫn khi học sinh cần sự giúp đỡ.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**+ HS trình bày kết quả+ GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung GV hướng dẫn 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.**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức+ Hs ghi chép bài đầy đủ vào vở. | **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 hợp 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** |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập.

**b. Nội dung và phương pháp dạy học:**

- Nội dung: Sử dụng sgk, kiến thức đã học để hoàn thành bài tập.

- Phương pháp dạy học: hỏi -đáp

**c. Sản phẩm học tập:** Kết quả của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

*- GV yêu cầu HS thực hiện trả lời câu hỏi:*

1. Em hãy chia các loại thực phẩm sau đây theo nhóm thực phẩm: cá thu, tôm sú, gà, cam, bưởi, rau muống, gạo, khoai, sắn?

2. Trong các chất dinh dưỡng sau: đường, đạm, chất khoáng, chất béo, loại nào không cung cấp năng lượng cho cơ thể?

3. HS hoàn thành phiếu học tập số 3.

*- HS tiếp nhận nhiệm vụ, trả lời câu hỏi:*

1. Nhóm tinh bột: gạo, khoai, sắn

Nhóm chất đạm: cá thu, tôm sú, gà

Nhóm chất khoáng, vitamin: cam, bưởi, rau muống

2. Chất khoáng không cung cấp năng lượng cho cơ thể.

3. GV hướng dẫn HS hoàn thành phiếu học tập.

- HS hoàn thành phiếu học tập.

*- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức.*

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn cuộc sống.

**b. Nội dung và phương pháp dạy học:**

- Nội dung: Sử dụng kiến thức đã học để hỏi và trả lời, trao đổi.

- Phương pháp dạy học: vấn đáp

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

*- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:*

1. Hoàn thành phiếu học tập số 4

2. Nếu bạn của em có chiều cao thấp hơn so với lứa tuổi, em sẽ khuyên bạn nên ăn thêm những thực phẩm nào? Vì sao?

3. Đọc Em có biết trang 26, 27, tính lượng nước cần thiết cho cơ thể mình trong một ngày, tính năng lượng nhận được khi ăn một sản phẩm (thông tin về năng lượng được ghi trên bao bì sản phẩm).

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

*- HS tiếp nhận nhiệm vụ, về nhà hoàn thành nhiệm vụ với sự giúp đỡ của người thân và báo cáo vào tiết học sau.*

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

**KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp****đánh giá** | **Công cụ đánh giá** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học- Gắn với thực tế- Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học- Hấp dẫn, sinh động- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học- Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Báo cáo thực hiện công việc.- Hệ thống câu hỏi và phiếu học tập- Trao đổi, thảo luận |

**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 phẩm 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, trứng, các loại đỗ,… |  |
|  | 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 điền tên các nhóm thực phẩm, thực phẩm tươi sống, thực phẩm chế biến phổ biến trong bữa 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 4**Yêu cầu: Em hãy tìm hiểu đơn giá của từng loại thực phẩm trong cột 2, bảng 5.4 và tính chi phí cho một bữa 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** |

 |

**IV. HƯỚNG DẪN TỰ HỌC:**

1. Bài vừa học:

**-** Đọc mục em có biết?

**-** Các nhóm thực phẩm và nguồn cung cấp chính?

- Vai trò của các chất dinh dưỡng chính đối với sức khoẻ con người?

**2. Bài sắp học: Tiết 12 bài 6. “Bảo quản thực phẩm”**

**-** Đọc kĩ nội dung bài 6. Quan sát hình 6.1, 6.2, 6.3, 6.4/30, 31 sgk

**-** Trả lời câu hỏi bài 6

- Sưu tầm các video về bảo quản thực phẩm.

- Nhà em thường bảo quản thực như thế nào?

 DUYỆT CỦA TỔ CM