***TIẾT 22***

**BÀI 3. LỰA CHỌN THỰC PHẨM**

Thời gian thực hiện: 3 tiết

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**: Sau bài học này học sinh phải:

***1. Kiến thức***

- Lựa chọn các loại thực phẩm thông dụng.

***2. Năng lực***

***2.1. Năng lực công nghệ***

- Nhận thức công nghệ: Nhận biết được các loại thực phẩm thông dụng.

- Sử dụng công nghệ: Lựa chọn các loại thực phẩm thông dụng.

***2.2. Năng lực chung***

- Năng lực tự chủ, tự học: Tự tìm hiểu các kiến thức có liên quan đến lựa chọn thực phẩm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thông tin để trình bày, thảo luận các vấn đề lựa chọn thực phẩm, lắng nghe và phản hồi tích cực trong quá trình hoạt động nhóm

- Năng lực giải quyết vấn đề: Giải quyết được các tình huống đặt ra có liên quan đến lựa chọn thực phẩm

***3. Phẩm chất***

- Chăm chỉ: Có ý thức vận dụng kiến thức về lựa chọn thực phẩm vào thực tiễn cuộc sống.

- Trách nhiệm: Tích cực trong các hoạt động.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Chuẩn bị của giáo viên**

- Giấy A4. Phiếu học tập. Ảnh, power point. Ti vi, máy tính.

**2. Chuẩn bị của HS**

- Dụng cụ học tập phục vụ cho quá trình hoạt động nhóm

- Học bài cũ. Đọc trước bài mới.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**Hoạt động 1: Khởi động**

*a.Mục tiêu*: Khơi gợi nhu cầu tìm hiểu về giới thiệu chung về lựa chọn thực phẩm

*b. Nội dung*: HS trả lời được câu hỏi.

Kể tên món ăn gia đình em thường hay chế biến. Để chế biến món ăn đó, em lựa chọn thực phẩm như thế nào? Tác dụng của việc lựa chọn thực phẩm này là gì?

*c. Sản phẩm*: Báo cáo hoạt động nhóm.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Món ăn** | **Lựa chọn thực phẩm** | **Tác dụng** |
| Cá chiên giòn | Cá tươi ngon, có thể là cá basa, cá lăng, hoặc cá da trơn. | Đảm bảo món cá chiên có hương vị ngon và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. |
| Cà ri gà | Gà tươi, có thể là gà ta hoặc gà ác | Ăn ngon miệng và an toàn cho sức khỏe. |
| Canh chua cá | Cá tươi, có thể là cá lóc, cá linh, hoặc cá rô | Giữ được hương vị tự nhiên và đảm bảo chất lượng dinh dưỡng của món canh. |
| Xào rau cải | Rau cải tươi, như cải ngọt, cải bắp, hoặc cải xanh. | Ăn ngon miệng và gi |

*d. Tổ chức hoạt động*

**Chuyển giao nhiệm vụ**

GV yêu cầu HS quan sát và thảo luận trao đổi nhóm cặp bàn, trả lời câu hỏi

trên trong thời gian 1 phút.

HS quan sát và tiếp nhận nhiệm vụ.

**Thực hiện nhiệm vụ**

HS quan sát, trao đổi nhóm cặp bàn, trả lời câu hỏi.

**Báo cáo, thảo luận**

GV yêu cầu đại diện nhóm trình bày, nhóm khác nhận xét và bổ sung.

Đại diện nhóm trình bày, nhóm khác nhận xét và bổ sung.

**Kết luận và nhận định**

GV nhận xét trình bày của HS.

GV chốt lại kiến thức.

GV vào bài mới: Cần lựa chọn thực phẩm theo quy trình như thế nào nhằm đảm bảo sức khỏe cho con người. Để trả lời được các câu hỏi trên thì chúng ta vào bài hôm nay

HS định hình nhiệm vụ học tập.

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

***Hoạt động 2.2. Tìm hiểu cách lựa chọn thực phẩm là các loại hạt, khoai củ, sữa, thịt lợn, thịt bò***

*a.Mục tiêu:* Trình bày được biện pháplựa chọn thực phẩm là các loại hạt, khoai củ, sữa, thịt lợn, thịt bò

*b. Nội dung:* Các loại hạt, khoai củ, sữa, thịt lợn, thịt bò

*c. Sản phẩm*: Báo cáo hoạt động nhóm và trả lời câu hỏi

*d. Tổ chức hoạt động*

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Nội dung cần đạt** |
| **Chuyển giao nhiệm vụ**  Gv: Để lựa chọn thực phẩm đảm bảo an toàn thực phẩm cần dựa trên tiêu chí nào?  - GV phát phiếu học tập số 1 cho học sinh và yêu cầu học sinh hoàn thành phiếu học tập trong thời gian là 2 phút  - GV yêu cầu học sinh đổi chéo phiếu học tập cho nhau.  **Thực hiện nhiệm vụ**  HS suy nghĩ để trả lời câu hỏi.  - HS hoàn thành phiếu học tập số 1  GV theo dõi và giúp đỡ các nhóm học sinh.  **Báo cáo, thảo luận**  1-2HS trả lời, HS khác nhận xét và bổ sung  Lựa chọn thực phẩm theo những tiêu chí sau:  - Màu sắc: tự nhiên, đặc trưng cho từng loại sản phẩm, không có đốm màu sắc khác lạ  - Mùi: mùi thơm đặc trưng của sản phẩm đối với các loại hạt, không có mùi lạ  - Trạng thái: rau, củ, quả không dập nát, không có các biểu hiện thối hóng; thịt cá không chảy nước, mềm nhũn  - Nguồn gốc xuất xứ: thông tin về sản phẩm rõ ràng, đồ hộp có đầy đủ nhãn mác  - GV chiếu đáp án và biểu điểm của phiếu học tập số 1.  - GV hướng dẫn học sinh chấm phiếu học tập số 1 của bạn.  - HS đổi chéo phiếu học tập cho nhau.  - HS quan sát đáp án, biểu điểm của PHT số 1  - Học sinh chấm phiếu học tập số 1 của bạn.  **Kết luận và nhận định**  - GV thống kê số điểm đạt được của cả lớp.  - GV nhận xét và bổ sung.  - HS nghe và ghi nhớ.  GV: 1. Khi gạo và các hạt ngũ cốc, đậu đỗ bị mốc hay mối mọt có nên vo sạch rồi sử dụng không?  2. Giữa lạc (đậu phộng) được gói và có đầy đủ thông tin trên nhãn với lạc rời không đóng gói, em sẽ chọn loại nào? Giải thích.  3. Vì sao không nên ăn những củ khoai tây đã bị mọc mầm?  1-2HS trả lời, HS khác nhận xét và bổ sung  1. Khi gạo và các hạt ngũ cốc, đậu đỗ bị mốc hay mối mọt không nên vo sạch rồi sử dụng vì:  Việc loại bỏ lớp bề mặt bị nhiễm mốc hay mối mọt không đảm bảo loại bỏ hoàn toàn vi khuẩn và nấm gây hại. Ngoài ra, việc tiêu thụ các thực phẩm bị nhiễm mốc có thể gây ra các vấn đề sức khỏe như dị ứng và đau bụng.  2. Giữa lạc (đậu phộng) được gói và có đầy đủ thông tin trên nhãn với lạc rời không đóng gói, em sẽ chọn lạc được đóng gói và có đầy đủ thông tin trên nhãn. Loại này thường được sản xuất và đóng gói theo tiêu chuẩn an toàn vệ sinh thực phẩm, đảm bảo chất lượng và nguồn gốc. Trong khi lạc không đóng gói có thể bị ô nhiễm và mất an toàn thực phẩm.  3. Theo em, không nên ăn những củ khoai tây đã bị mọc mầm vì:  Khi củ khoai tây bắt đầu mọc mầm, nó chứa một chất độc hại có thể gây ra các vấn đề sức khỏe như đau bụng, tiêu chảy và buồn nôn. Do đó, không nên ăn những củ khoai tây đã bị mọc mầm. | II. Cách lựa chọn thực phẩm  Lựa chọn thực phẩm theo những tiêu chí sau:  - Màu sắc: tự nhiên, đặc trưng cho từng loại sản phẩm, không có đốm màu sắc khác lạ  - Mùi: mùi thơm đặc trưng của sản phẩm đối với các loại hạt, không có mùi lạ  - Trạng thái: rau, củ, quả không dập nát, không có các biểu hiện thối hóng; thịt cá không chảy nước, mềm nhũn  - Nguồn gốc xuất xứ: thông tin về sản phẩm rõ ràng, đồ hộp có đầy đủ nhãn mác  1. Các loại hạt  - Hạt tươi: chọn hạt đồng đều, màu sắc tươi sáng, không biến đổi màu, không dính đất và tạp chất, không mọc mầm  - Hạt khô: chọn hạt đều nhau, màu sắc tự nhiên, có mùi thơm đặc trưng, không mọc mầm, không bị mối mọt  2. Khoai củ  - Khoai củ còn nguyên củ, không dập nát, gãy vụn, chảy nhựa, không chọn củ hà, có sâu, mùi hôi chua, mốc hoặc mùi lạ  3. Sữa  - Có đầy đủ nhãn mác; hạn sử dụng, thông tin dinh dưỡng  4. Thịt lợn(heo), thịt bò  - Thịt lợn: có màu đỏ tươi, bề mặt hơi se lại, bì trắng mềm; phần mỡ có màu sáng, chắc, có mùi đặc trưng, bề mặt thịt và mỡ không có đám xuất huyết tụ lại, không có nốt sần  - Thịt bò: có màu đỏ tươi, mỡ có màu vàng nhạt, gân bò có màu sáng |

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

|  |
| --- |
| Họ và tên:.........................................................Lớp.................................................... |
| Em hãy đọc mục II.1; II.2; II.3; II.4, quan sát hình dưới đây và hoàn thành bảng dưới đây để được cách lựa chọn thực phẩm là các loại hạt; khoai củ; sữa; thịt lợn, thịt bò   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Các loại thực phẩm** | | **Cách lựa chọn thực phẩm** | | Các loại hạt | Hạt tươi |  | | Hạt khô |  | | Khoai củ |  |  | | Sữa |  |  | | Thịt lợn, thịt bò | Thịt lợn |  | | Thịt bò |  | |

HƯỚNG DẪN CHẤM PHIẾU HỌC TẬP

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

|  |
| --- |
| Họ và tên:.........................................................Lớp.................................................... |
| Em hãy đọc mục II.1; II.2; II.3; II.4, quan sát hình dưới đây và hoàn thành bảng dưới đây để được cách lựa chọn thực phẩm là các loại hạt; khoai củ; sữa; thịt lợn, thịt bò   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Các loại thực phẩm** | | **Cách lựa chọn thực phẩm** | | Các loại hạt | Hạt tươi | chọn hạt đồng đều, màu sắc tươi sáng, không biến đổi màu, không dính đất và tạp chất, không mọc mầm | | Hạt khô | chọn hạt đều nhau, màu sắc tự nhiên, có mùi thơm đặc trưng, không mọc mầm, không bị mối mọt | | Khoai củ |  | Khoai củ còn nguyên củ, không dập nát, gãy vụn, chảy nhựa, không chọn củ hà, có sâu, mùi hôi chua, mốc hoặc mùi lạ | | Sữa |  | Có đầy đủ nhãn mác; hạn sử dụng, thông tin dinh dưỡng | | Thịt lợn, thịt bò | Thịt lợn | có màu đỏ tươi, bề mặt hơi se lại, bì trắng mềm; phần mỡ có màu sáng, chắc, có mùi đặc trưng, bề mặt thịt và mỡ không có đám xuất huyết tụ lại, không có nốt sần | | Thịt bò | có màu đỏ tươi, mỡ có màu vàng nhạt, gân bò có màu sáng | |

***Hoạt động 2.3. Tìm hiểu cách lựa chọn thực phẩm là các loại gia cầm; cá và các loại thủy hải sản; trứng; rau, củ, quả; dầu ăn; thức phẩm chế biến sẵn***

*a.Mục tiêu:* Trình bày được biện pháplựa chọn thực phẩm các loại gia cầm; cá và các loại thủy hải sản; trứng; rau, củ, quả; dầu ăn; thức phẩm chế biến sẵn

*b. Nội dung:* Các loại gia cầm; cá và các loại thủy hải sản; trứng; rau, củ, quả; dầu ăn; thức phẩm chế biến sẵn

*c. Sản phẩm*: Báo cáo hoạt động nhóm và trả lời câu hỏi

*d. Tổ chức hoạt động*

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Nội dung cần đạt** |
| **Chuyển giao nhiệm vụ**  GV đưa ra câu hỏi sau:  Em hãy nối một ý của cột A với một ý của cột B để được biện pháp lựa chọn thực phẩm các loại gia cầm; cá và các loại thủy hải sản; trứng; rau, củ, quả; dầu ăn; thức phẩm chế biến sẵn ở bảng 1.1. dưới đây  GV yêu cầu HS quan sát và thảo luận trao đổi nhóm cặp bàn, trả lời câu hỏi trên trong thời gian 2 phút.  HS quan sát và tiếp nhận nhiệm vụ.  **Thực hiện nhiệm vụ**  HS quan sát, trao đổi nhóm cặp bàn, trả lời câu hỏi.  **Báo cáo, thảo luận**  GV yêu cầu đại diện nhóm trình bày, nhóm khác nhận xét và bổ sung.  Đại diện nhóm trình bày, nhóm khác nhận xét và bổ sung.  **Kết luận và nhận định**  GV nhận xét trình bày của HS. GV chốt lại kiến thức.  HS nghe và ghi nhớ, ghi nội dung vào trong vở. | II. Cách lựa chọn thực phẩm  5. Các loại gia cầm  - Gia cầm sống: chọn con khỏe mạnh, mào đỏ tươi, lông trơn mượt, mắt nhanh  - Thịt gia cầm: thịt có mặt ngoài khô ráo, đàn hồi tốt  6. Cá và các loại thủy sản  - Cá và các loại thủy sản sống: chọn con mắt sáng trong, hơi lồi ra ngoài, bơi quẫy mạnh, vảy cá xếp đều, trắng, không bong tróc; mang cá khép chặt  7. Trứng  - Vỏ còn nguyên vẹn, sạch sẽ, không bị rạn nứt.  8. Rau, củ và quả: có nguồn gốc xuất xứ rõ ráng, rau không bị héo; có màu xanh hoặc màu đặc trưng; cuống lá phải còn xanh, cứng. Chọn củ, quả không bị nứt, vỏ không thủng, không dập nát.  9. Dầu ăn  - Có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, còn thời hạn sử dụng.  10. Thực phẩm chế biến sẵn  - Có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, còn hạn sử dụng, không bị phồng, méo, được bao gói an toàn, trên bao bì có đầy đủ thông tin về thành phần và thông tin dinh dưỡng. |

Em hãy nối một ý của cột A với một ý của cột B để được biện pháp lựa chọn thực phẩm các loại gia cầm; cá và các loại thủy hải sản; trứng; rau, củ, quả; dầu ăn; thức phẩm chế biến sẵn ở bảng dưới đây

|  |  |
| --- | --- |
| **Cột A** | **Cột B** |
| 1. Các loại gia cầm | a. Vỏ còn nguyên vẹn, sạch sẽ, không bị rạn nứt. |
| 2. Cá và các loại thủy sản | b. - Gia cầm sống: chọn con khỏe mạnh, mào đỏ tươi, lông trơn mượt, mắt nhanh  - Thịt gia cầm: thịt có mặt ngoài khô ráo, đàn hồi tốt |
| 3. Trứng | c. Có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, còn thời hạn sử dụng. |
| 4. Dầu ăn | d. Có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, còn hạn sử dụng, không bị phồng, méo, được bao gói an toàn, trên bao bì có đầy đủ thông tin về thành phần và thông tin dinh dưỡng. |
| 5. Thực phẩm chế biến sẵn | e. chọn con mắt sáng trong, hơi lồi ra ngoài, bơi quẫy mạnh, vảy cá xếp đều, trắng, không bong tróc; mang cá khép chặt |

Đáp án: 1.b; 2.e; 3.a; 4.c; 5.d