**BÀI 32: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HOÁ Ở NGƯỜI**

* 1. **MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

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

- Trình bày được chức năng của hệ tiêu hoá; kể tên được các cơ quan cùa hệ tiêu hoá, nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng cùa cả hệ tiêu hoá.

- Trình bày được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi; nêu được nguyên tắc lập khẩu phần ăn cho con người; thực hành xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

- Nêu được một số bệnh về đường tiêu hoá và cách phòng chống các bệnh đó; vận dụng để phòng chống các bệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình.

- Trình bày được một số vấn đề về an toàn thực phẩm.

- Vận dụng được hiểu biết về an toàn vệ sinh thực phẩm để đề xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn cho bản thân và gia đình; đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phấm đó một cách phù hợp.

- Thực hiện được dự án điều tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương; dự án điều tra một số bệnh đường tiêu hóa trong trường học hoặc tại địa phương.

**2. Năng lực**

*Năng lực chung:*

*- Tự chủ và tự học:* Chủ động, tích cực tìm hiểu về dinh dưỡng và tiêu hoá ở người.

*- Giao tiếp và hợp tác:* Sử dụng ngôn ngữ khoa học để phát biểu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng, cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá, quá trình tiêu hoá ở người, một số bệnh về đường tiêu hoá, chế độ dinh dưỡng ở người, an toàn vệ sinh thực phẩm. Hoạt động nhóm một cách hiệu quả theo đúng yêu cầu của GV, đảm bảo các thành viên trong nhóm đều được tham gia và trình bày ý kiến.

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

*Năng lực riêng:*

*- Năng lực nhận thức koa học tự nhiên:* Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng và mỗi quan hệ giữa tiêu hoá, dinh dưỡng. Trình bày được chức năng của hệ tiêu hoá; kể tên được các cơ quan của hệ tiêu hoá, nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng cùa cả hệ tiêu hoá. Trình bày được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi; nêu được nguyên tắc lập khẩu phán ăn cho con người; thực hành xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

*- Năng lực tìm tòi, khám phá thế giới tự nhiên*: Nêu được một số bệnh về đường tiêu hoá và cách phòng chống các bệnh đó; vận dụng để phòng chống các bệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình. Trình bày được một số vấn đé vé an toàn thực phẩm.

*- Năng lực vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học:* Vận dụng được hiểu biết về an toàn vệ sinh thực phẩm để đề xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn cho bản thân và gia đình; đọc và hiểu được ý nghĩa cùa các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phấm đó một cách phù hợp. Thực hiện được dự án điều tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương; dự án điều tra một số bệnh

**3. Phẩm chất**

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

- Cẩn thận, trung thực và thực hiện các yêu cầu trong bài học.

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

* 1. **THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh ảnh giới thiệu về dinh dưỡng và tiêu hoá ở người.

- Máy chiếu, laptop

- Giấy A3, bút dạ nhiều màu

- Phiếu học tập

**2. Đối với học sinh**

- SGK khoa học tự nhiên 8.

- Tranh ảnh, tư liệu có liên quan đến nội dung bài học và dụng cụ học tập.

* 1. **TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. HOẠT ĐỘNG 1. KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)**

**a. Mục tiêu:** GV đặt vấn đề nhằm khơi gợi hứng thú tìm hiểu khoa học cho HS.

**b. Tổ chức thực hiện:**

GV tổ chức trò chơi “Thử tài lí giải khoa học”.

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- GV thông báo luật chơi: GV sẽ đưa ra câu hỏi khoa học. Các nhóm HS thay nhau thử sức trả lời vào PHT. Mỗi câu trả lời được điểm cộng.

- GV đưa ra vấn đề để HS lí giải: *Cơ thể cần thường xuyên lấy các chất dinh dưỡng từ nguồn thức ăn để duy trì sự sống và phát triển. Tuy nhiên, thức ăn hầu hết có kích thước lớn nên các tế bào của cơ thể không thể hấp thụ được. Quá trình nào đã giúp cơ thế giải quyết vấn đề này và quá trình đó diễn ra như thế nào?*

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

HS thảo luận nhóm và ghi lại câu trả lời thảo luận vào phiếu học tập.

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

GV yêu cầu lớp trưởng thu lại kết quả thảo luận của tất cả các nhóm. Các nhóm nộp sản phẩm.

**Bước 4: Kết luận và nhận xét:**

GV nhận xét, đánh giá và dẫn vào bài: *“Quá trình nào đã giúp cơ thế giải quyết vấn đề này và quá trình đó diễn ra như thế nào?”.* Để có được câu trả lời đầy đủ và chính xác nhất cho câu hỏi này, chúng ta sẽ cùng đi tìm hiểu **Bài 32: Dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.**

**2. HOẠT ĐỘNG 2. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

***Hoạt động 2.1: Tìm hiểu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng***

**a. Mục tiêu:** Tìm hiểu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG DỰ KIẾN** |
| **\* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**GV yêu cầu HS đọc thông tin mục I/SGK kết hợp các kiến thức đã biết để trả lời câu hỏi: *Nêu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng?* **\* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** + HS: Suy nghĩ, tham khảo SGK và trả lời câu hỏi+ GV: quan sát và trợ giúp HS.**\* Bước 3: Báo cáo, thảo luận:****+** Yêu cầu HS trả lời kết quả, nhận xét, bổ sung.+ GV nhận xét bổ sung.**\* Bước 4: Kết luận, nhận định:**GV chính xác hóa và gọi 1 học sinh nhắc lại kiến thức | **I. Khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng**- Chất dinh dưỡng là các chất có trong thức ăn mà cơ thể sử dụng làm nguyên liệu cấu tạo cơ thể và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.- Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng để duy trì sự sống của cơ thể. |

***Hoạt động 2.2:*** *Tìm hiểu* ***cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá***

**a. Mục tiêu:**

- Trình bày được chức năng của hệ tiêu hoá.

- Kể tên được các cơ quan cùa hệ tiêu hoá.

- Nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng cùa cả hệ tiêu hoá.

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG DỰ KIẾN** |
|  | **II. Tiêu hóa ở người** |
| **Hoạt động tìm hiểu: Tiêu hóa ở người** |
| **\* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**GV yêu cầu HS quan sát hình 32.1. trong SGK, nêu tên các bộ phận trong hệ tiêu hoá.thảo luận nhóm để trả lời các câu hỏi sau:*Câu 1. Nêu tên các cơ quan của hệ tiêu hoá tương ứng với những vị trí được đánh số trong hình.**Câu 2. Xác định tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua.***\* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** + HS: Suy nghĩ, tham khảo SGK và thảo luận nhóm trả lời câu hỏi+ GV: quan sát và trợ giúp các nhóm.  **\* Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**+ HS: Đại diện các nhóm báo cáo.+ Các nhóm nhận xét, bổ sung cho nhau.**\* Bước 4: Kết luận, nhận định:**GV chính xác hóa và gọi 1 học sinh nhắc lại kiến thức. | **1. Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa**- Hệ tiêu hoá bao gồm miệng, hầu, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột giả, hậu môn và các tuyến tiêu hoá như tuyến nước bọt, tuyến tuy, gan và túi mật.- Hệ tiêu hoá chức năng biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể hấp thụ được và loại chất thải ra khỏi cơ thể. |
| **Hoạt động tìm hiểu: Quá trình tiêu hóa ở người** |
| **\* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**GV sử dụng phương pháp hỏi - đáp nêu vấn đề để hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK.*Câu 1. Thảo luận vế sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hoá.**Câu 2. Nêu mối quan hệ giữa tiêu hoá và dinh dưỡng.***\* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**+ HS: Suy nghĩ, tham khảo sgk trả lời câu hỏi+ GV: quan sát và trợ giúp các nhóm  + Các nhóm hoàn thành phiếu học tập số 1.**\* Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**+ HS: Lắng nghe, ghi chú, một HS phát biểu lại.+ Các HS nhận xét, bổ sung cho nhau.**\* Bước 4: Kết luận, nhận định:**GV nhận xét và kết luận. | **2. Quá trình tiêu hóa ở người****a.Tiêu hoá ở khoang miệng:**- Nhờ hoạt động phối hợp của răng, lưỡi, các cơ môi và má cùng các tuyến nước bọt thực hiện các hoạt động tiết nước bọt, nhai, đảo trộn thức ăn, tạo viên thức ăn: làm mềm thức ăn, giúp thức ăn thấm nước bọt, tạo viên vừa để nuốt- Hoạt động của enzim amilaza trong hóa học: biến đổi một phần tinh bột (chín) trong thức ăn thành đường mantozo**b. Tiêu hoá ở dạ dày:**- Dạ dày là nơi nhận thức ăn từ thực quản x ăn xuống, tiếp tục của, tiếp tục quá trình tiêu hoá cơ học và hoá học. Hoạt động co bóp của dạ dày giúp thức ăn được nhuyễn và thấm đều dịch vị (chứa hydrochloric acid, enzyme lipase và enzyme pepsin). Enzyme pepsin giúp biển đổi một phần protein trong thức ăn.**c. Tiêu hoá ở ruột non:**- Hoạt động tiêu hoá chủ yếu ở ruột non là sự biến đổi hoá học của thức ăn dưới tác dụng của các enzim trong các dịch tiêu hoá (dịch mật, dịch tuỵ, dịch ruột).**d. Tiêu hoá ở ruột già và trực tràng:**- Phần lớn các chất dinh dưỡng đã được hấp thụ qua thành ruột non, thức ăn chuyển xuống ruột giả sẽ hấp thụ thêm một số chất dinh dưỡng, chủ yếu hấp thụ lại nước, cô đặc chất bã.  |

***Hoạt động 2.3: Tìm hiểu một số bệnh liên quan đến đường tiêu hóa***

**a. Mục tiêu:**

- Nêu được một số bệnh về đường tiêu hoá và cách phòng chống các bệnh đó; vận dụng để phòng chống các bệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình.

- Trình bày được một số vấn đề về an toàn thực phẩm.

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG DỰ KIẾN** |
| **\* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**GV yêu cầu tìm hiểu nguyên nhân, triệu chứng, hậu quả của bệnh sâu răng và viêm loét dạ dạy – tá tràng thông qua việc quan sát kênh hình và kênh chữ trong mục III sgk. GV yêu cầu HS vận dụng những kiến thức vừa tìm hiểu được để đề xuất cách phòng chống bệnh tiêu hoá và bảo vệ hệ tiêu hoá.Trả lời các câu hỏi sau:*Câu 1. Quan sát Hình 32.2, thảo luận vế các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng.**Câu 2. Đề xuất một số biện pháp giúp phòng, chống sâu răng và các việc nên làm để hạn chế những ảnh hưởng tới sức khoẻ khi đã bị sâu răng.**Câu 3. Người bị viêm loét dạ dày - tá tràng nên và không nên sử dụng các loại thức ăn, đồ uống nào? Em hãy kể tên và giải thích.***\* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**+ HS: hoạt động cá nhân, trả lời câu hỏi+ GV: quan sát và trợ giúp.  **\* Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**+ HS: Lắng nghe, ghi chú, một HS phát biểu + Các HS nhận xét, bổ sung cho nhau.**\* Bước 4: Kết luận, nhận định:**Sau khi thảo luận các nội dung ở hoạt động, GV hướng dần HS rút ra kiến thức trọng tâm như gợi ý trong SGK. | **III. Một số bệnh về đường tiêu hóa****1. Sâu răng:**- Tình trạng tổn thương phần mô cứng của răng do vi khuẩn gây ra.- Hình thành các lỗ nhỏ trên răng, gây đau và khó chịu khi lỗ sâu ở răng lan rộng.- Cần vệ sinh răng miệng đúng cách để phòng sâu răng và hạn chế sự lan rộng của các lỗ sâu răng.**2. Viêm loét dạ dày – tá tràng:**- Bệnh do tổn thương viêm và loét lớp niêm mạc dạ dày C hoặc tá tràng.- Nguyên nhân chính gây bệnh là nhiễm vi khuẩn từ trong Viêm loét ở Helicobacter pylori.- Thói quen sử dụng đồ uống có cồn, ăn uống và sinh hoạt không điều độ cũng là yếu tố tăng nguy cơ bị bệnh.- Người bị bệnh có triệu chứng đau vùng bụng trên rốn, đẩy bụng, khó tiêu, buồn nôn, mất ngủ, ngủ không ngon giấc, ợ hơi, ợ chua, rối loạn tiêu hoá,...- Cần duy trì chế độ ăn uống hợp lí, nghỉ ngơi và sinh hoạt điều độ, giữ tinh thần thoải mái để phòng chống bệnh. |

***Hoạt động 2.4: Tìm hiểu chế độ dinh dưỡng ở người***

**a. Mục tiêu:**

- Trình bày được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi; nêu được nguyên tắc lập khẩu phần ăn cho con người; thực hành xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG DỰ KIẾN** |
| **\* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**GV sử dụng phương pháp hỏi - đáp nêu vấn đế để hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK.*Câu 1. Chế độ dinh dưỡng của cơ thê’ người phụ thuộc vào những yêu tó nào? Cho ví dụ.**Câu 2. Thực hành xây dựng khẩu phần ăn cho bản thân theo các bước.***\* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** + HS: hoạt động cá nhân, trả lời câu hỏi+ GV: quan sát và trợ giúp.  **\* Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**+ HS: Lắng nghe, ghi chú, một HS phát biểu + Các HS nhận xét, bổ sung cho nhau.**\* Bước 4: Kết luận, nhận định:**Sau khi thảo luận các nội dung ở hoạt động, GVhướng dần HS rút ra kiến thức trọng tâm như gợi ý trong SGK. | **IV. Chế độ dinh dưỡng ở người**- Trẻ em cần nhiều dinh dưỡng hơn người cao tuổi để tăng cường sức khoẻ và phát triển cơ thể. Người lao động với cường độ cao cần nhiều năng lượng để vận động, trong khi người bị bệnh và mới khỏi bệnh cần được cung cấp chất dinh dưỡng để phục hồi sức khoẻ.- Khẩu phần ăn cung cấp lượng thức ăn cho cơ thể trong một ngày. Để lập khẩu phần, cần đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể, cung cấp đầy đủ năng lượng và đối với thành phần chất dinh dưỡng. |

***Hoạt động 2.5: Tìm hiểu an toàn vệ sinh thực phẩm***

**a. Mục tiêu:**

- Trình bày được một số vấn đề về an toàn thực phẩm.

- Vận dụng được hiểu biết về an toàn vệ sinh thực phẩm để đề xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn cho bản thân và gia đình; đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phấm đó một cách phù hợp.

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG DỰ KIẾN** |
| **\* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**GV sử dụng phương pháp hỏi - đáp nêu vấn đế để hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK.*Câu 1. Cho biết ý nghĩa của thông tin trên bao bì (hạn sử dụng, giá trị dinh dưỡng,...) thực phẩm đóng gói.**Câu 2. Trình bày một số bệnh do mất vệ sinh an toàn thực phẩm. Đế xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản và chế biến thực phẩm giúp phòng chống các bệnh vừa nêu.***\* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** + HS: hoạt động cá nhân, trả lời câu hỏi+ GV: quan sát và trợ giúp.  **\* Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**+ HS: Lắng nghe, ghi chú, một HS phát biểu + Các HS nhận xét, bổ sung cho nhau.**\* Bước 4: Kết luận, nhận định:**Sau khi thảo luận các nội dung, GV hướng dẫn HS rút ra kiến thức trọng tâm như gợi ý trong SGK. | **V. An toàn vệ sinh thực phẩm**- An toàn vệ sinh thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc và biến chất. Thực phẩm không an toàn có thể nhiễm vi sinh vật và độc tố của chúng; bị biến chất; bị nhiễm các chất độc hoá học; hoặc thực phẩm có sản độc tố.- Khi ăn phải thực phẩm không an toàn có thể bị ngộ độc thực phẩm, rối loạn tiêu hoá gây đầy hơi, đau bụng, tiêu chảy; rối loạn thần kinh gây đau đầu, chóng mặt, hôn mê, tê liệt các chi.- Để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm, cần lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh, nguồn gốc rõ rằng; chế biến và bảo quản thực phẩm đúng cách; các thực phẩm đóng hộp, chế biến sẵn chỉ sử dụng khi còn hạn sử dụng; những loại thực phẩm dễ hỏng như rau, quả, cá tươi, thịt tươi,… cần được bảo quản lạnh; thực phẩm cần được nấu chín, thực phẩm ăn sống cần lựa chọn đảm bảo vệ sinh và sơ chế thật kĩ. |

***Hoạt động 2.6: Dự án: Điều tra một số bệnh đường tiêu hóa và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm***

**a. Mục tiêu:**

- Thực hiện được dự án điểu tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương.

- Thực hiện dự án điều tra một số bệnh đường tiêu hóa trong trường học hoặc tại địa phương.

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG DỰ KIẾN** |
| **\* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**GV tổ chức cho HS xây dựng kế hoạch thực hiện tại lớp và tiến hành thực hiện ngoài giờ lên lớp*.*GV yêu cầu HS đọc thông tin mục VI trong SGK, nêu nhiệm vụ của dự án. GV yêu cầu đọc kĩ mục tiêu và các bước tiến hành dự án.GV tổ chức cho HS hoạt động nhóm để thực hiện dự án. GV theo dõi, hướng dẫn, giúp đỡ các nhóm trong việc xây dựng câu hỏi phỏng vấn, câu hỏi trong phiếu điều tra, cách thu thập thông tin, kỹ năng giao tiếp…**\* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**+ HS thực hiện nhiệm vụ do GV đề ra.HS hoạt động nhóm để thực hiện dự án với bộ câu hỏi phỏng vấn, câu hỏi trong phiếu điều tra, cách thu thập thông tin…đã chuẩn bị.+ GV theo dõi và hỗ trợ các nhóm.**\* Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**+ HS: Đại diện các nhóm báo cáo. + Các HS nhận xét, bổ sung cho nhau.+ GV: Nhận xét, bổ sung.**\* Bước 4: Kết luận, nhận định:**Qua hoạt động, GV hướng dẫn HS trình bày kết quả điều tra như bảng 32.4. và 32.5 sgk. | VI. Dự án: Điều tra một số bệnh đường tiêu hóa và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩmKết quả điều tra như bảng 32.4. và 32.5 sgk.A screenshot of a computer  Description automatically generated |

**3. HOẠT ĐỘNG 3. LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức đã học và phát triển các kĩ năng vận dụng kiến thức cho học sinh*.*

**b. Tổ chức thực hiện:**

Câu 1: Trong ống tiêu hoá của người, vai trò tiêu hoá và hấp thụ chất dinh dưỡng xảy ra chủ yếu ở đâu?

A. Khoang miệng. B. Dạ dày. C. Ruột non. D. Ruột già.

Đáp án: C.

Câu 2: Dựa vào kiến thức đã học, em hãy giải thích vì sao sau khi ăn bánh kẹo cần vệ sinh răng miệng?

Đáp án: Cần vệ sinh răng miệng sau khi ăn bánh kẹo vì bánh kẹo còn sót lại trong răng, miệng sẽ là nơi cư trú của các vi khuẩn thường trú trong miệng. Vi khuẩn sử dụng đường trong bánh kẹo tạo ra acid làm tan lớp men răng dẫn đến sâu răng.

Câu 3. Đề xuất một số biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá tránh các tác nhân có hại?

Đáp án: Một số biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá tránh các tác nhân có hại:

- Vệ sinh ăn uống: ăn chín, uống sôi; rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn; chế biến và bảo quản thức ăn sạch sẽ…

- Vệ sinh môi trường sạch sẽ, diệt ruồi nhặng.

- Vệ sinh cá nhân, vệ sinh răng miệng sạch sẽ, đúng cách, khoa học; tẩy giun sán định kì.

- Không sử dụng chất hoá học không an toàn để bảo quản thức ăn.

- Lập khẩu phần ăn hợp lý, và ăn uống đảm bảo khoa học

Câu 4. Dựa trên kiến thức sinh học đã học, em hãy giải thích ý nghĩa của câu thành ngữ: “Nhai kĩ no lâu”.

Đáp án: Khi nhai kĩ thì thức ăn được nghiền thành dạng nhỏ, làm tăng bề mặt tiếp xúc với enzim tiêu hoá, dẫn đến hiệu suất tiêu hoá cao, cơ thể sẽ hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng và được đáp ứng đầy đủ nên no lâu.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu**: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn

**b. Tổ chức thực hiện:**

GV yêu cầu HS làm bài tập vào vở bài tập KHTN.

1/ Hoàn thành bảng sau và nêu nhận xét của mình:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cơ quan tiêu hóa | Sự biến đổi lí học | Sự biến đổi hóa học |
| Khoang miệng |  |  |
| Dạ dày |  |  |
| Ruột non |  |  |

2/ Quá trình biến đổi thức ăn trong ống tiêu hóa ?

3/ Chức năng của ruột non ? Đặc điểm cấu tạo của ruột non phù hợp với chức năng đó ?

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ:**

* Vẽ sơ đồ tư duy cho bài học để hệ thống lại kiến thức.
* Học sinh làm bài tập SGK, SBT.
* Chuẩn bị bài mới trước khi lên lớp.