Ngày soạn: 20/1/2025

## BÀI 3: LỰA CHỌN THỰC PHẨM

**(2 tiết)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

* Giới thiệu chung về các nhóm thực phẩm: nhóm các loại hạt đậu đỗ và có dầu; nhóm lương thực; nhóm dầu ăn, mỡ; nhóm trứng và các sản phẩm từ trứng; nhóm sữa và các sản phẩm từ sữa; nhóm thịt, cá và hải sản; nhóm rau, củ, quả có màu vàng, da cam, đỏ, xanh thẫm; nhóm rau, củ, quả khác.
* Cách lựa chọn các loại thực phẩm thông dụng: các loại hạt; khoai củ; sữa; thịt lợn (thịt heo), thịt bò; cá và các loại thủy hải sản; trứng; rau, củ và quả; dầu ăn; thực phẩm chế biến sẵn.

**2. Năng lực**

***Năng lực chung:***

* Tìm kiếm và chọn lọc được các nguồn tài liệu phù hợp để tìm hiểu thêm về các nội dung liên quan.
* Khả năng giao tiếp với người khác khi làm việc nhóm; kĩ năng phân công công việc chung, lên kế hoạch, sắp xếp công việc.

***Năng lực riêng:***

* Nhận biết được các nhóm thực phẩm cần thiết cho mỗi bữa ăn.
* Lựa chọn được các loại thực phẩm thông dụng.
* Đánh giá được khả năng và sở thích của bản thân với một số ngành nghề liên quan đến kĩ năng lựa chọn thực phẩm.

**3. Phẩm chất**

* Cẩn thận, tỉ mỉ, quan sát để đưa ra nhận xét, đánh giá, kết luận.
* Tò mò, ham học, chủ động tìm kiếm thông tin, tài liệu mở rộng kiến thức.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* SGK, SGV, SBT Công nghệ 9 - Trải nghiệm nghề nghiệp: Mô đun Chế biến thực phẩm.
* Máy tính, máy chiếu.
* Phiếu học tập, phiếu đánh giá.

**2. Đối với học sinh**

* SGK, SBT Công nghệ 9 - Trải nghiệm nghề nghiệp: Mô đun Chế biến thực phẩm.
* Đọc trước bài học trong SGK và trả lời các câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá.
* Tìm hiểu một số ngành nghề liên quan đến lựa chọn và bảo quản thực phẩm.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS hình dung sơ lược nội dung bài học, đồng thời tạo hứng khởi, kích thích HS tham gia bài học mới.

**b. Nội dung:** GV đặt vấn đề; HS vận dụng kiến thức, kĩ năng để thực hiện nhiệm vụ.

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS cho câu hỏi mở đầu.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV đặt câu hỏi, yêu cầu HS trả lời theo hiểu biết cá nhân: *Ở nhà em, khi mua các loại thực phẩm như thịt lợn, rau muống, tôm, cua,..., sẽ lưu ý như thế nào để chọn được thực phẩm tươi, ngon?*

*  *

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS suy nghĩ, làm việc cá nhân, quan sát kết hợp với kiến thức của bản thân để trả lời câu hỏi.

- GV quan sát, định hướng HS trả lời (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời HS xung phong trả lời.

- GV mời HS khác lắng nghe, nhận xét, bổ sung.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV ghi nhận các câu trả lời của HS, không chốt đáp án.

- GV dẫn dắt HS vào bài học: *Để có thông tin đầy đủ và chính xác nhất trả lời cho những câu hỏi trên, từ đó đánh giá được khả năng và hiểu biết bản thân về lựa chọn thực phẩm, chúng ta cùng tìm hiểu bài học ngày hôm nay –* ***Bài 3: Lựa chọn thực phẩm.***

**B.** **HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

**Hoạt động 1: Tìm hiểu về các nhóm thực phẩm**

**a) Mục tiêu:** Giúp HS nêu được các nhóm thực phẩm và vai trò của những nhóm đó.

Liệt kê và phân loại được các thực phẩm vào nhóm thực phẩm thích hợp.

**b) Nội dung:** GV nêu nhiệm vụ; HS đọc thông tin mục I SGK trang 17, quan sát Hình 3.1 và thực hiện nhiệm vụ.

**c) Sản phẩm:** Các nhóm thực phẩm được các nhà dinh dưỡng khuyến khích sử dụng trong mỗi bữa ăn.

**d) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV sử dụng kĩ thuật Think – Pair – Share, yêu cầu HS suy nghĩ trả lời câu hỏi, sau đó trình bày trước lớp: *Hãy kể tên một số loại thực phẩm mà em biết.*  - Dựa trên câu trả lời của HS, GV yêu cầu HS thảo luận cặp đôi và cho biết:  *1) Theo em, có những nhóm thực phẩm nào?*  *2) Hãy phân chia các thực phẩm vừa kể tên vào từng nhóm thực phẩm đó.*  - Sau khi HS hoàn thành nhiệm vụ, GV yêu cầu HS rút ra kết luận về các nhóm thực phẩm.  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS vận dụng kiến thức, kĩ năng để thực hiện nhiệm vụ theo hướng dẫn của HS.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - HS xung phong trả lời câu hỏi.  - GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức.  - GV chuyển sang hoạt động mới. | **I. Các nhóm thực phẩm**  Các nhà dinh dưỡng chia thực phẩm thành tám nhóm và khuyến khích sử dụng thực phẩm thuộc ít nhất năm nhóm cho mỗi bữa ăn:  - Nhóm các loại hạt đậu đỗ và có dầu;  - Nhóm lương thực;  - Nhóm dầu ăn, mỡ;  - Nhóm trứng và các sản phẩm từ trứng;  - Nhóm sữa và các sản phẩm từ sữa;  - Nhóm thịt, cá và hải sản;  - Nhóm rau, củ, quả có màu vàng, da cam, đỏ, xanh thẫm;  - Nhóm rau, củ, quả khác. |

**Hoạt động 2: Tìm hiểu về cách lựa chọn thực phẩm**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nhận biết và trình bày được cách lựa chọn thực phẩm.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS nghiên cứu mục II, trả lời Khám phá mục II SGK trang 17.

.**c. Sản phẩm:** Vai trò của các chất dinh dưỡng không sinh năng lượng, Câu trả lời Khám phá mục II SGK trang 17.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS nghiên cứu mục II SGK thảo luận nhóm đôi, trả lời câu hỏi: *Nêu các tiêu chí chung trong lựa chọn thực phẩm*  - GV cho HS nghiên cứu mục II SGK thảo luận nhóm đôi, trả lời  **Khám phá II.1 mục II SGK trang 17:**  *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.*  **Khám phá II.2 mục II SGK trang 17:**  *Vì sao không nên ăn những củ khoai tây đã bị mọc mầm?*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS nghiên cứu thảo luận mục II, trả lời Khám phá  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện HS trình bày kết quả thảo luận, trả lời Khám phá:  ***Trả lời Khám phá mục II.1 SGK trang 17:***  *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 dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, thuốc trừ sâu,...và mất an toàn thực phẩm.*  ***Trả lời Khám phá mục II.2 SGK trang 17:***  *Không nên ăn những củ khoai tây đã bị mọc mầm vì:*  *Khi củ khoai tây bắt đầu mọc mầm, có 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.*  - GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức.  - GV giới thiệu nội dung ***Em có biết***  - GV chuyển sang hoạt động mới. | **II. Cách lựa chọn thực phẩm**  - Những tiêu chí chung trong lựa chọn thực phẩm  + Màu sắc: tự nhiên, đặc trưng cho từng loại sản phẩm, không có đốm màu 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 hỏng: 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.  Cách lựa chọn một số loại thực phẩm  **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**  - Chọn khoai củ còn nguyên củ, không dập nát, gãy vụn, chảy nhựa.  - Không chọn củ bị hà, có sâu, mùi hôi chua, mốc hoặc mùi lạ.  - Đối với khoai tây, chọn củ vàng đều, không mọc mầm.  - Đối với củ sắn, không chọn củ có những vệt màu xanh dọc theo củ.  **3. Sữa**  - có đầy đủ nhãn mác; hạn sử dụng; thông tin dinh dưỡng đặc biệt là hàm lượng chất béo, chất đạm, calcium, lượng đường bổ sung.  - Lựa chọn sản phẩm phù hợp với lứa tuổi hoặc đối tượng sử dụng.  **4. Thịt lợn (thịt heo), thịt bò**  - Chọn thịt lợn:  + có màu đỏ tươi, bề mặt hơi se lại, bì (da) 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 các nốt sần.  + miếng thịt dẻo, bề mặt miếng thịt không có lớp màng bao phủ, đàn hồi tốt và không chảy nước.  - Chọn thịt bò có màu đỏ tươi, mỡ có màu vàng nhạt, gân bò có màu trắng.  **5. Các loại gia cầm**  **-** Gia cầm sống:  + Nên chọn con khoẻ mạnh, mào đỏ tươi, lông trơn mượt, mắt sáng/nhìn linh hoạt.  + Không chọn con có mào thâm đen, hai cánh rủ xuôi, lông xù.  - Gà, vịt bệnh quan sát thấy dáng ủ rũ, hay vẩy mỏ, diều căng như bong bóng.  - Gia cầm đã làm sẵn: Nên chọn thịt có mặt ngoài hơi khô ráo, đeo găng tay nylon chạm vào thịt không có cảm giác dính, dùng ngón tay đè mạnh xuống thịt lập tức đàn hồi trở lại.  **6. Các loại cá và thủy hải sản**  - Cá và các loại thủy hải sản sống nên chọn  + con có mắt sáng trong, hơi lồi ra ngoài, bơi quấy mạnh nếu chạm vào;  + vảy cá xếp đều, trắng, không bong tróc  + mang cá khép chặt, nếu lấy tay nâng mang cá lên xem sẽ thấy mang cá màu hồng tươi.  - Không chọn khi thân cá có các vết trợt, bụng trương, mang cá nhợt nhạt, mắt cá có màu trắng đục, minh cá ươn nhũn, chảy nước.  - Nên mua các loại thuỷ, hải sản khi chúng còn sống.  **7. Trứng**  - Chọn trứng có vỏ còn nguyên vẹn, sạch sẽ, không bị rạn nứt.  - Nắm quả trứng trong bàn tay, trứng tươi khi soi có màu hồng trong suốt, phân buồng khí nhỏ, lòng đỏ không di động, lòng trắng trong không có vân là trứng mới.  - Không chọn trứng có vỏ ngoài màu xám hoặc có đường vân. đốm đen trên vò.  **8. Rau, củ và quả**  - có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.  - Nên chọn rau, củ quả theo mùa.  - Chọn 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 bị thủng: không dập nát.  **9. Dầu ăn**  - có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, còn thời hạn sử dụng.  - Dầu từ các loại hạt thường dùng để nấu. trộn salad  - Dầu dừa, lạc thường dùng để chiên, xào ở nhiệt độ cao.  - Không chọn dâu có màu lạ, mùi ôi, khét  **10. Thực phẩm chế biến sẵn**  - có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, còn hạn sử dụng, không bị phồng méo (đồ hộp), được bao gói an toàn, trên bao bì có đầy đủ thông tin về thành phần và thông tin dinh dưỡng.  - Hạn chế sử dụng các sản phẩm chứa nhiều đường, muối, chất béo như: mì tôm, thức ăn nhanh, đồ chiên sẵn. |

**Hoạt động 3. Thực hành lựa chọn một số loại thực phẩm**

**a. Mục tiêu:** Hoạt động này giúp HS thực hiện được các cách lựa chọn một số loại thực phẩm.

**b. Nội dung:**

- GV hướng dẫn HS kiểm tra dụng cụ, nguyên liệu cần thiết;

- GV hướng dẫn và thao tác mẫu từng bước trong quy trình thực hành.

- HS nghiên cứu thảo luận hoàn thành bảng 3.1.

**c. Sản phẩm:**

- Dụng cụ, nguyên liệu cần thiết cho nội dung thực hành.

- Kết quả bảng 3.1.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV chia lớp thành 4 - 8 nhóm (tùy theo số lượng HS mỗi lớp - đã chia ở tiết học trước).

- GV yêu cầu HS kiểm tra dụng cụ, nguyên liệu cần thiết; nghiên cứu nội dung thực hành, thảo luận nhóm quan sát, phân tích mẫu hoàn thành bảng 3.1 SGK trang 19.

- GV yêu cầu HS thực hành theo nhóm.

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS thực hành theo nhóm theo hướng dẫn của GV.

**Bước 3: Báo cáo kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Các nhóm lần lượt báo cáo kết quả thực hành của nhóm mình và lắng nghe kết quả thực hành của nhóm khác.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV và các nhóm đánh giá sản phẩm của mỗi nhóm theo các bảng tiêu chí sau:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BẢNG ĐÁNH GIÁ CỦA GIÁO VIÊN CHO CÁC NHÓM**  Nhóm: ……………….Tên thành viên: ……………….   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **STT** | **Tiêu chí đánh giá** | **Điểm** | **Nhóm** | | | | | **1** | **2** | **3** | **4** | | 1 | Phân công nhiệm vụ rõ ràng cho từng thành viên. Có báo cáo tiến trình hoạt động nhóm | 1 |  |  |  |  | | 2 | Các thành viên trong nhóm tham gia đầy đủ, phối hợp nhịp nhàng; đoàn kết, chủ động, tích cực trong hoạt động nhóm | 2 |  |  |  |  | | 3 | Báo cáo nội dung chính xác, đầy đủ. | 2,5 |  |  |  |  | | 4 | Báo cáo thu hút, sáng tạo và hiệu quả | 2 |  |  |  |  | | 5 | Hoạt động tích cực trong giờ. Có nhiều nhận xét và câu hỏi gợi ý cho nhóm bạn | 2,5 |  |  |  |  | |  | **Tổng điểm** | **10** |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BẢNG ĐÁNH GIÁ CỦA GIÁO VIÊN CHO CÁC NHÓM**  Nhóm: ……………….Tên thành viên: ……………….   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **STT** | **Tiêu chí đánh giá** | **Điểm** | **Nhóm** | | | | | **1** | **2** | **3** | **4** | | 1 | Phân công nhiệm vụ rõ ràng cho từng thành viên. Có báo cáo tiến trình hoạt động nhóm | 1 |  |  |  |  | | 2 | Các thành viên trong nhóm tham gia đầy đủ, phối hợp nhịp nhàng; đoàn kết, chủ động, tích cực trong hoạt động nhóm | 2 |  |  |  |  | | 3 | Báo cáo nội dung chính xác, đầy đủ. | 2,5 |  |  |  |  | | 4 | Báo cáo thu hút, sáng tạo và hiệu quả | 2 |  |  |  |  | | 5 | Hoạt động tích cực trong giờ. Có nhiều nhận xét và câu hỏi gợi ý cho nhóm bạn | 2,5 |  |  |  |  | |  | **Tổng điểm** | **10** |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BẢNG ĐÁNH GIÁ GIỮA CÁC THÀNH VIÊN TRONG NHÓM**  Nhóm: ……………….   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Tên thành viên** | **Nhiệt tình tham gia vào công việc** | **Đưa ra ý kiến và ý tưởng mới** | **Hợp tác thân thiện hỗ trợ các thành viên trong nhóm** | **Hoàn thành nhiệm vụ được phân công** | **Tổng điểm** | | 1. ………… |  |  |  |  |  | | 2. ………… |  |  |  |  |  | | ………….. |  |  |  |  |  |   Ghi chú: Đánh giá mỗi tiêu chí theo thang điểm từ 1 đến 5 với 5 là điểm cao nhất; tối đa 20 điểm/4 tiêu chí |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a) Mục tiêu:** HS củng cố, khắc sâu kiến thức về cách lựa chọn thực phẩm.

**b) Nội dung:** HS làm bài tập trắc nghiệm và bài tập phần Luyện tập trong SGK.

**c) Sản phẩm học tập:** Đáp án các câu trắc nghiệm, bài luyện tập trong SGK.

**d) Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ:**

- GV tổng hợp các kiến thức cần ghi nhớ cho HS:

*+ Con người muốn tồn tại và phát triển cần được cung cấp đủ năng lượng và chất dinh dưỡng.*

*+ Carbohydrate, Lipid, Protein là ba chất dinh dưỡng chính cung cấp năng lượng và đóng vai trò đóng góp nhiều chức năng quan trọng đối với cơ thể.*

*+ Chất khoáng và vitamin không cung cấp năng lượng nhưng cần thiết cho nhiều hoạt động trao đổi chất của cơ thể.*

*+ Việc thừa hay thiếu bất kỳ chất dinh dưỡng nào đều không có lợi đối với sức khỏe.*

- GV cho HS chơi trò chơi trắc nghiệm:

***Câu 1:****Trong dinh dưỡng, thực phẩm được chia thành mấy nhóm?*

*A. 7 nhóm.*

*B. 8 nhóm.*

*C. 9 nhóm.*

*D. 10 nhóm.*

***Câu 2:****Nhóm lương thực có vai trò:*

*A. nguồn cấp chất đạm và dầu thực vật.*

*B. nguồn cung cấp chất đạm động vật và calcium.*

*C. nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu và vitamin nhóm B.*

*D. nguồn cung cấp chất đạm, chất béo động vật, đặc biệt các amino acid.*

***Câu 3:****Nội dung nào sau đây* ***không*** *đúng về các tiêu chí chung khi lựa chọn thực phẩm?*

*A. Màu sắc tự nhiên, đặc trưng cho từng loại sản phẩm, không có đốm màu khác lạ.*

*B. Mùi thơm đặc trưng của sản phẩm đối với các loại hạt, không có mùi lạ.*

*C. Rau, củ, quả không dập nát; thịt cá không bị nấm mốc, có mùi khác lạ.*

*D. Thông tin về sản phẩm rõ ràng, đồ hộp có đầy đủ nhãn mác.*

***Câu 4:****Không nên ăn sữa chua vào lúc đói vì*

*A. làm giảm tác dụng của vi khuẩn có lợi.*

*B. có thể gây ra các vấn đề về tiêu hóa.*

*C. có thể gây cảm giác khó chịu hoặc đầy bụng.*

*D. làm tăng cường sự tiết acid dạ dày.*

***Câu 5:****Bạn A đang chọn mua một lon sữa đặc đang được giảm giá. Tuy nhiên, bạn A thấy trên lon có dấu hiệu bị méo và một số vết gỉ. Bạn A nên làm gì trong tình huống này? Chọn câu trả lời đúng nhất.*

*A. Mua sản phẩm vì hạn sử dụng chưa hết và chỉ cần lau sạch vỏ lon trước khi sử dụng.*

*B. Bỏ qua sản phẩm, đặt về vị trí cũ và chọn một lon khác với vỏ lon không bị méo, không có dấu hiệu bị gỉ.*

*C. Mua sản phẩm và chú ý kĩ hạn sử dụng trên lon để đảm bảo sử dụng sản phẩm trước khi hết hạn sử dụng.*

*D. Phản ánh với nhân viên cửa hàng về trạng thái sản phẩm và lựa chọn một sản phẩm khác vẫn còn hạn sử dụng, không có dấu hiệu bị méo, gỉ.*

- GV yêu cầu HS hoàn thành bài Luyện tập SGK trang 19.

*Em sẽ chọn thực phẩm có những đặc điểm nào sau đây? Giải thích vì sao em chọn như vậy?*

*(a) Rau có màu xanh quá đậm; quá mướt; lá bóng, to; thân, cành to hơn bình thường.*

*(b) Quả có kích thước quá lớn so với bình thường, da căng có vết nứt.*

*c) Cá có mắt trong suốt, mang màu đỏ tươi tự nhiên.*

*(d) Thịt lợn có màu đỏ tươi, không hôi, không có mùi lạ; bề mặt không có lớp màng bao phủ.*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập:**

-HS thảo luận nhóm, hoàn thành các bài tập GV yêu cầu.

- GV theo dõi, gợi ý, đánh giá bài thực hành của HS.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận:**

- HS trả lời nhanh câu hỏi trắc nghiệm.

- Mỗi bài tập GV mời 1 đến 2 HS trình bày. Các HS khác chú ý chữa bài, theo dõi nhận xét bài làm của các bạn.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện:**

- GV chữa bài, chốt đáp án, tuyên dương các nhóm tốt, nhanh và chính xác.

**Kết quả:**

***Đáp án trắc nghiệm:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Câu 1** | **Câu 2** | **Câu 3** | **Câu 4** | **Câu 5** |
| **B** | **C** | **C** | **A** | **D** |

***Sản phẩm dự kiến luyện tập SGK trang 19:***

*- Em sẽ chọn thực phẩm có những đặc điểm:*

*(c) Cá có mắt trong suốt, mang màu đỏ tươi tự nhiên.*

*(d) Thịt lợn có màu đỏ tươi, không hôi, không có mùi lạ; bề mặt không có lớp màng bao phủ.*

*- Giải thích: Đó là dấu hiệu của thực phẩm tươi, không bị nhiễm khuẩn hoặc ô nhiễm.*

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a) Mục tiêu:** HS củng cố và vận dụng những kiến thức đã học về lựa chọn thực phẩm để ứng dụng vào thực tiễn cuộc sống.

**b) Nội dung:** HS vận dụng kiến thức đã học để làm bài tập vận dụng SGK trang 18, 20.

**c) Sản phẩm:** Đáp án bài tập vận dụng.

**d) Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ**

- GV yêu cầu HS về nhà hoàn thành bài tập phần Vận dụng SGK trang 18:

*Cô A đi chợ thường chọn rau bị sâu và tin rằng rau đó sẽ an toàn cho sức khoẻ vì người trồng không phun thuốc sâu lên rau đó. Theo em, lựa chọn của cô A như vậy có đúng không? Giải thích.*

- GV yêu cầu HS về nhà hoàn thành bài tập phần Vận dụng SGK trang 20:

*1. Nêu cụ thể cách lựa chọn một số thực phẩm thông dụng trong gia đình em?*

*2. Em sẽ lựa chọn thực phẩm nào trong Hình 3.2? Giải thích vì sao em lại lựa chọn thực phẩm đó.*

*3. Em hãy tìm hiểu và cho biết nhà chuyên môn về dinh dưỡng có cần được trang bị kiến thức và kĩ năng lựa chọn thực phẩm không? Vì sao?*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS về nhà hoàn thành bài tập vận dụng.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- HS trình bày kết quả vào tiết học tiếp theo.

- HS khác quan sát, nhận xét.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện**

- GV nhận xét, tuyên dương.

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Ghi nhớ kiến thức trong bài.

- Hoàn thành bài tập phần Vận dụng.

- Chuẩn bị bài ***Bài 4: Tính chi phí bữa ăn.***