Ngày soạn: 26 / 9 /2024

Ngày dạy: 3 / 10 /2024

**Bài 32: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HÓA Ở NGƯỜI**

***Thời gian thực hiện: 4 tiết (tiết 4,5,6,7)***

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

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

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

- 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 hóa và cách phòng chống các bệnh đó; Vận dụng để phòng chống các bệnh về tiêu hóa cho bản thân và gia đình.

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

- Vận dụng được các 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 phẩm 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:**

**2.1. Năng lực chung:**

*- Tự chủ và tự học:* Tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh, sơ đồ để tìm hiểu về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.

*- Giao tiếp và hợp tác:* Tương tác tích cực với các thành viên trong nhóm, sử dụng ngôn ngữ một cách khoa học để diễn đạt. Hoạt động nhóm một cách hiệu quả theo đúng yêu cầu của GV, đảm bảo các thành viên trong nhóm đều tham gia và trình bày ý kiến khi thực hiện các nhiệm vụ được giao trong quá trình học tập.

- ***Giải quyết vấn đề 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 và thực hành.

**2.2. Năng lực khoa học tự nhiên :**

*- Nhận thức khoa học tự nhiên:*

+ Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng và mối quan hệ giữa tiêu hóa, dinh dưỡng.

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

+ 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.

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

+ Trình bày được một số vấn đề an toàn thực phẩm. Đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phẩm đó một cách phù hợp.

*- Tìm hiểu tự nhiên:*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.

*- Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:* Vận dụng được hiểu biết về an toàn 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. Thực hành xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

**3. Phẩm chất:** Thông qua thực hiện bài học sẽ tạo điều kiện để học sinh:

- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về dinh dưỡng và tiêu hóa ở người.

- Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ.

- Có ý thức bảo vệ, chăm sóc sức khỏe của bản thân và người thân trong gia đình.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

**1. Chuẩn bị của giáo viên:**

- Bài Soạn + GA powerpoint + Máy tính, tivi.

**2. Chuẩn bị của học sinh:**

- Vở ghi + SGK + Đồ dùng học tập + Đọc trước bài ở nhà.

**III. Tiến trình dạy học**

**1. Hoạt động 1: Mở đầu**

**a. Mục tiêu:** Giúp học sinh xác định được vấn đề cần học tập, tạo tâm thế hứng thú, sẵn sàng tìm hiểu kiến thức mới.

**b. Nội dung:**GV chiếu hình ảnh, đặt vấn đề, yêu cầu học sinh thực hiện thảo luận cặp đôi, đưa ra câu trả lời cho tình huống.

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

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV chiếu hình ảnh về các loại thức ăn.Nêu vấn đề, yêu cầu học sinh hoạt động cặp đôi và trả lời câu hỏi:*+ 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 thể giải quyết vấn đề này và quá trình đó diễn ra như thế nào?***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập****-**Học sinh chú ý theo dõi, kết hợp kiến thức của bản thân, suy nghĩ và trả lời câu hỏi.- GV quan sát, định hướng.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- GV gọi 2 -3 HS trình bày câu trả lời.**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, ghi nhận các ý kiến của HS.- GV chưa chốt kiến thức mà dẫn dắt vào bài học mới: *Để giải thích câu hỏi này đầy đủ và chính xác, chúng ta cùng đi vào bài học ngày hôm nay.* | *Gợi ý câu trả lời của HS:*- Quá trình tiêu hóa giúp biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể hấp thụ được.- Quá trình tiêu hóa diễn ra như sau: Thức ăn được di chuyển qua ống tiêu hóa, trải qua tiêu hóa cơ học (thức ăn được nghiền nhỏ và đảo trộn) và tiêu hóa hóa học (thức ăn được biến đổi nhờ sự xúc tác của các enzyme) tạo thành các chất đơn giản. Các chất dinh dưỡng được hấp thụ ở ruột non, các chất không được tiêu hóa và hấp thu được thải ra ngoài qua hậu môn. |

**2. Hình thành kiến thức mới**

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

**a. Mục tiêu:** Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng và mối quan hệ giữa tiêu hóa, dinh dưỡng.

**b. Nội dung:**Học sinh hoạt động cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/128; nêu khái niệm về chất dinh dưỡng và dinh dưỡng .

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin SGK/128.- HS nêu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng.**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/128 và trả lời câu hỏi**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- GV gọi ngẫu nhiên một vài Hs trình bày, các HS khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung 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 hóa.**

**a. Mục tiêu:** Trình bày được chức năng của hệ tiêu hóa; kể tên được các cơ quan của hệ tiêu hóa, nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của hệ tiêu hóa .

**b. Nội dung:**Học sinh hoạt động cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/129; Hoạt động nhóm bàn trả lời câu hỏi.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 1 SGK/129 về cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa.- HS thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi:Quan sát Hình 32.1 và dựa vào kiến thức đã học để thực hiện các yêu cầu sau:***1.****Nêu tên các cơ quan của hệ tiêu hóa tương ứng với những vị trí được đánh số trong hình.****2.****Xác định tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/129 thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- GV gọi đại diện các nhóm trình bày, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **II. Tiêu hóa ở người.*****1. Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa.****Gợi ý trả lời câu hỏi thảo luận:****1.****Tên các cơ quan của hệ tiêu hóa tương ứng với những vị trí được đánh số trong hình:*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Tuyến nước bọt | 7. Ruột già |
| 2. Hầu | 8. Hậu môn |
| 3. Thực quản | 9. Túi mật |
| 4. Dạ dày | 10. Gan |
| 5. Tuyến tụy | 11. Khoang miệng |
| 6. Ruột non |   |

***2.****Tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua là:* gan, ruột già, hậu môn.**KL:**- Hệ tiêu hóa có các cơ quan (miệng, hầu, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già, hậu môn) và các tuyến tiêu hóa (tuyến nước bọt, tụy, gan, mật…)- 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 2.3: Tìm hiểu quá trình tiêu hóa ở người.**

**a. Mục tiêu:** Trình bày được năng của mỗi cơ quan trong hệ tiêu hóa và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của hệ tiêu hóa .

**b. Nội dung:**Học sinh hoạt động cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/129; Hoạt động nhóm bàn trả lời câu hỏi.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 2 SGK/129 về quá trình tiêu hóa ở người.- HS thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi:**1,** Thảo luận về sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hóa.**2,** Nêu mối quan hệ giữa tiêu hóa và dinh dưỡng**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/129 thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- GV gọi đại diện các nhóm trình bày, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | ***2. Quá trình tiêu hóa ở người.***Gợi ý trả lời câu hỏi thảo luận:***1.****Quá trình tiêu hóa thức ăn trong hệ tiêu hóa trải qua sự tiêu hóa cơ học và tiêu hóa hóa học nhờ sự phối hợp các cơ quan trong hệ tiêu hóa:**- Thức ăn khi đi vào khoang miệng được tiêu hóa cơ học nhờ hoạt động nhai, nghiền của răng và đảo trộn của lưỡi. Tiêu hóa hóa học nhờ enzyme amylase của tuyến nước bọt giúp biến đổi một phần tinh bột chín trong thức ăn thành đường maltose.**- Sau đó, thức ăn được đẩy xuống thực quản và đưa tới dạ dày. Dạ dày co bóp giúp thức ăn được nhuyễn và thấm đều dịch vị. Enzyme pepsin trong dịch vị giúp biến đổi một phần protein trong thức ăn.**- Thức ăn từ dạ dày được chuyển xuống ruột non, tại đây có ba loại dịch là dịch tụy, dịch mật và dịch ruột chứa các enzyme giúp biến đổi chất dinh dưỡng trong thức ăn thành những chất đơn giản mà cơ thể hấp thụ được.**- Phần lớn chất dinh dưỡng đã được hấp thụ qua thành ruột non, thức ăn chuyển xuống ruột già sẽ hấp thụ thêm một số chất dinh dưỡng, chủ yếu hấp thụ lại nước, cô đặc chất bã. Hoạt động của một số vi khuẩn của ruột già phân giải những chất còn lại tạo thành phân và thải ra ngoài nhờ nhu động của ruột già theo cơ chế phản xạ qua hậu môn.****2.****Mối quan hệ giữa tiêu hóa và dinh dưỡng: Hoạt động của hệ tiêu hóa giúp biến đổi thức ăn thành các chất đơn giản tạo thuận lợi cho quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng trong dinh dưỡng. Không có hoạt động tiêu hóa thì hoạt động dinh dưỡng không thể diễn ra một cách hiệu quả.***KL:**- Quá trình tiêu hóa thức ăn trong hệ tiêu hóa trải qua sự tiêu hóa cơ học và tiêu hóa hóa học nhờ sự phối hợp các cơ quan trong hệ tiêu hóa:- Hoạt động của hệ tiêu hóa giúp biến đổi thức ăn thành các chất đơn giản tạo thuận lợi cho quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng trong dinh dưỡng. - Không có hoạt động tiêu hóa thì hoạt động dinh dưỡng không thể diễn ra một cách hiệu quả. |

**Hoạt động 2.4: Tìm hiểu một số bệnh về đường tiêu hóa.**

**Hoạt động 2.4.1: Tìm hiểu về sâu răng.**

**a. Mục tiêu:** Trình bày được các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng; đề xuất được biện pháp giúp phòng, chống sâu răng.

**b. Nội dung:**Học sinh hoạt động cá nhân, quan sát Hình 32.2, nghiên cứu thông tin SGK/130; Hoạt động nhóm bàn trả lời câu hỏi.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS quan sát Hình 32.2 - Các giai đoạn sâu răng.- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 1 SGK/130 về sâu răng.- HS thảo luận nhóm theo bàn thực hiện các yêu cầu sau:*1, Quan sát Hình 32.2, thảo luận về các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng.**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 khỏe khi đã bị sâu răng.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/130 thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- GV gọi đại diện các nhóm trình bày, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **III. Một số bệnh về đường tiêu hóa.*****1. Sâu răng.****Gợi ý trả lời câu hỏi thảo luận:****1.****Các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng:**- Giai đoạn 1: Men răng bị ăn mòn, có thể xuất hiện những đốm mờ đục, sau đó, dần ăn mòn men răng.**- Giai đoạn 2: Xoang sâu lan đến ngà răng, xuất hiện những lỗ sâu răng màu đen.**- Giai đoạn 3: Viêm tủy răng. Tủy răng sẽ bị vi khuẩn tấn công khi mất đi 2 lớp bảo vệ bên ngoài là men răng và ngà răng, dẫn đến nhiễm khuẩn và viêm tủy răng.****2.****- Một số biện pháp giúp phòng, chống sâu răng:**+ Sử dụng kem đánh răng có chứa Fluoride để vệ sinh răng miệng sau mỗi lần ăn uống. Đặc biệt, phải đánh răng ít nhất hai lần trong ngày (vào buổi tối trước khi đi ngủ và buổi sáng sau khi thức dậy).**+ Sử dụng chỉ nha khoa hoặc bàn chải đánh răng có đầu nhỏ để vệ sinh các kẽ răng.**+ Xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh, khoa học: hạn chế ăn đồ nóng, lạnh đột ngột; giảm đồ ăn ngọt; tăng cường ăn rau, củ, quả.**+ Thực hiện khám và lấy vôi răng theo định kỳ hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ.**- Các việc nên làm để hạn chế những ảnh hưởng tới sức khỏe khi đã bị sâu răng:**+ Đối với những răng bị hư, bạn nên tham khảo ý kiến của bác sĩ để phục hồi hoặc che lấp phần răng bị hư bằng cách trám răng.**+ Thực hiện vệ sinh răng miệng đúng cách.**+ Hạn chế ăn vặt, nhất là những thức ăn ngọt, chứa nhiều đường (như bánh, kẹo,...), đồ ăn có mùi nồng (như mắm tôm) hoặc các loại nước uống có gas.**+ Sử dụng kẹo cao su xylitol kết hợp với Fluoride để giảm thiểu nguy cơ.*KL:- Sâu răng là tình trạng tổn thương phần mô cứng của răng do vi khuẩn gây ra, hình thành các lỗ nhỏ trên răng. Khi lỗ sâu răng lan sâu và rộng sẽ gây đau.- Cần vệ sinh răng miệng đúng cách để phòng sâu răng và hạn chế sự lan rộng của các lỗ sâu răng. |

**Hoạt động 2.4: Tìm hiểu cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa.**

**Hoạt động 2.4.2: Tìm hiểu về Viêm loét dạ dày – tá tràng.**

**a. Mục tiêu:**

- Trình bày được nguyên nhân, triệu chứng của bệnh viêm loét dạ dày – tá tràng; cách phòng chống bệnh đó;

- Vận dụng để phòng chống các bệnh về tiêu hóa cho bản thân và gia đình.

**b. Nội dung:**Học sinh hoạt động cá nhân, quan sát Hình 32.3, nghiên cứu thông tin SGK/130; Hoạt động nhóm bàn trả lời câu hỏi.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS quan sát Hình 32.3 – Dạ dày và tá tràng bị viêm loét.- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 2 SGK/130 Viêm loét dạ dày – tá tràng.- HS thảo luận nhóm theo bàn thực hiện các yêu cầu sau:*1,* 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.*2,* Dựa vào thông tin trên, em hãy nêu các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa và cơ sở khoa học của các biện pháp đó.*.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/130 thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- GV gọi đại diện các nhóm trình bày, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | ***1. Viêm loét dạ dày – tá tràng****Gợi ý trả lời câu hỏi thảo luận:****1.***- Người bị viêm loét dạ dày – tá tràng nên sử dụng các loại thức ăn, nước uống như: cơm mềm, chuối, nước ép táo, sữa chua, rau củ màu đỏ và xanh đậm, ngũ cốc, trà thảo dược, nghệ và mật ong…Vì đây là những thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất, có tác dụng bảo vệ niêm mạc dạ dày, giúp cho việc chữa lành các vết loét hoặc có khả năng giúp giảm tiết acid.- Người bị viêm loét dạ dày – tá tràng không nên sử dụng: các đồ uống có cồn (rượu, bia, cà phê,…); các gia vị cay nóng (ớt, tiêu,…); đồ ăn chiên xào nhiều dầu mỡ; trái cây chua; nước ngọt, đồ uống có ga,… Vì đây là những thực phẩm dễ gây tổn thương đến niêm mạc dạ dày, làm tăng acid dạ dày, đầy bụng, khó tiêu,…***2.***Các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa và cơ sở khoa học của các biện pháp:

|  |  |
| --- | --- |
| **Biện pháp** | **Cơ sở khoa học** |
| Ăn chậm nhai kĩ, ăn đúng giờ, đúng bữa, hợp khẩu vị; tạo bầu không khí vui vẻ thoải mái khi ăn; sau khi ăn cần có thời gian nghỉ ngơi hợp lí. | Giúp thuận lợi cho quá trình tiêu hóa cơ học và tiêu hóa hóa học được hiệu quả. |
| Có chế độ dinh dưỡng hợp lí, xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh. | Đảmbảo đủ chất dinh dưỡng, tránh cho các cơ quan tiêu quá phải làm việc quá sức. |
| Ăn uống hợp vệ sinh, thực hiện an toàn thực phẩm. | Tránh các tác nhân gây hại cho các cơ quan tiêu hóa. |
| Uống đủ nước; tập thể dục thể thao phù hợp. | Giúp cho cơ thể và hệ tiêu hóa khỏe mạnh. |

**KL:**- Sâu răng là tình trạng tổn thương phần mô cứng của răng do vi khuẩn gây ra, hình thành các lỗ nhỏ trên răng. Khi lỗ sâu răng lan sâu và rộng sẽ gây đau.- Cần vệ sinh răng miệng đúng cách để phòng sâu răng và hạn chế sự lan rộng của các lỗ sâu răng. |

**Hoạt động 2.5: Tìm hiểu chế độ dinh dưỡng ở người.**

- 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. Nội dung:**Học sinh hoạt động cá nhân, quan sát Bảng 32.1, nghiên cứu thông tin SGK/131; Hoạt động nhóm bàn trả lời câu hỏi.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS quan sát Bảng 32.1 – Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam/ngày.- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần IV SGK/131 chế độ dinh dưỡng ở người- HS thảo luận nhóm theo bàn thực hiện các yêu cầu sau:Dựa vào thông tin trên, thảo luận nhóm để thực hiện yêu cầu và trả lời các câu hỏi sau:*1,*  Chế độ dinh dưỡng của cơ thể người phụ thuộc vào những yếu tố nào? Cho ví dụ.*2,* Thực hành xây dựng khẩu phần ăn cho bản thân theo các bước sau:***Bước 1****:* Kẻ bảng ghi nội dung cần xác định theo mẫu Bảng 32.2.***Bước 2:*** Điền tên thực phẩm và xác định lượng thực phẩm ăn được.Xác định tên thực phẩm và lượng thực phẩm ăn được (Z), Z = X – Y. Trong đó: X là khối lượng cung cấp; Y là lượng thải bỏ, Y = X × tỉ lệ thải bỏ.Lưu ý: Xác định tỉ lệ thải bỏ của thực phẩm bằng cách tra bảng 32.3.***Bước 3****:* Xác định giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm.Xác định giá trị dinh dưỡng của từng loại thực phẩm bằng cách lấy số liệu ở Bảng 32.3 nhân với khối lượng thực phẩm ăn được (Z) chia cho 100.***Bước 4:*** Đánh giá chất lượng của khẩu phần.Cộng các số liệu đã liệt kê, đối chiếu với Bảng 32.1, từ đó điều chỉnh chế độ ăn uống **C:\Users\Administrator\Desktop\hoat-dong-trang-131-khtn-8-ket-noi-1-2.png*****Bước 5:*** Báo cáo kết quả sau khi đã điều chỉnh khẩu phần ăn.**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/130 thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- GV gọi đại diện các nhóm trình bày, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **IV. Chế độ dinh dưỡng ở người.***Gợi ý trả lời câu hỏi thảo luận:****1.****- Chế độ dinh dưỡng của cơ thể người phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: nhu cầu dinh dưỡng, độ tuổi, giới tính, hình thức lao động, trạng thái sinh lí của cơ thể,…**- Ví dụ:**+ Trẻ em cần có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn người cao tuổi.**+ Người lao động chân tay có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn nhân viên văn phòng.**+ Người bị bệnh và khi mới khỏi bệnh cần được cung cấp chất dinh dưỡng nhiều hơn để phục hồi sức khỏe.**+ Phụ nữ mang thai cần có chế độ dinh dưỡng tăng thêm năng lượng, bổ sung chất đạm và chất béo, bổ sung các khoáng chất.****2.******Bước 1:*** Kẻ bảng ghi nội dung cần xác định theo mẫu Bảng 32.2.***Bước 2:*** Điền tên thực phẩm và xác định lượng thực phẩm ăn được.- Ví dụ: Gạo tẻ+ X: Khối lượng cung cấp, X = 400g.+ Y: Lượng thải bỏ, Y = 400 × 1% = 4g.+ Z: Lượng thực phẩm ăn được Z = 400 – 4 = 396g.Tính tương tự với các loại thực phẩm khác.***Bước 3:*** Xác định giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm.- Ví dụ: Giá trị dinh dưỡng của gạo tẻ+ Protein = (7,9 x 396)/100= 31,29 g.+ Lipid = (1,0 x 396)/100= 3, 96 g.+ Carbohydrate  = (75,9 x 396)/100 = 300,57 g.Tính tương tự với các loại thực phẩm khác.***Bảng kết quả sau khí tính toán xong các loại thực phẩm trong khẩu phần ở bên dưới:******Bước 4:*** Đánh giá chất lượng khẩu phần ăn:- Protein: 31,29 + 22,4 + 6,1 + 0,96 + 0,35  = 61,1 (g)- Lipid: 3,96 + 12, 6 + 0,56 + 0,5 + 58,45  = 76,07 (g)- Carbohydrate:  300,57 + 11,5 + 22,6 + 0,35 = 335 (g)- Năng lượng: 1362 + 191 + 76 + 99 + 529 = 2257 (Kcal)- Chất khoáng: Calcium  = 845,5 (mg), sắt = 22,51 (mg).- Vitamin: A = 0,52 (mg), B1 = 3,06 (mg), B2 = 2,56 (mg), PP = 23,6 (mg), C = 217,8 (mg).So sánh với các số liệu bảng 31.2, ta thấy đây là khẩu phần ăn tương đối hợp lí, đủ chất cho lứa tuổi 12 - 14.***Bước 5:*** Báo cáo kết quả sau khi đã điều chỉnh khẩu phần ăn.**KL:**- Các loại thức ăn khác nhau chứa các nhóm chất dinh dưỡng khác nhau như protein, carbohydrate, lipid, vitamin, chất khoáng.- Một chế độ dinh dưỡng hợp lí cần chứa đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng và năng lượng cần thiết mà cơ thể sử dụng mỗi ngày. - Chế độ dinh dưỡng không hợp lý có thể gây ra bệnh về dinh dưỡng. |

**Bảng kết quả sau khi tính toán xong các loại thực phẩm trong khẩu phần**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tên thực phẩm** | **Khối lượng (g)** | **Thành phần dinh dưỡng (g)** | **Năng lượng (Kcal)** | **Chất khoáng (mg)** | **Vitamin (mg)** |
| X | Y | Z | Protein | Lipid | Carbohydrate |  | Calcium | Sắt | A | B1 | B2 | PP | C |
| Gạo tẻ | 400 | 4,0 | 396 | 31,29 | 3,96 | 300,57 | 1362 | 273,6 | 10,3 | - | 0,8 | 0,0 | 12,7 | 0,0 |
| Thịt gà ta | 200 | 104 | 96 | 22,4 | 12,6 | 0,0 | 191 | 11,5 | 1,5 | 0,12 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 3,8 |
| Rau dền đỏ | 300 | 114 | 186 | 6,1 | 0,56 | 11,5 | 76 | 536 | 10 | - | 1,9 | 2,2 | 2,6 | 166 |
| Xoài chín | 200 | 40,0 | 160 | 0,96 | 0,5 | 22,6 | 99 | 16 | 0,64 | - | 0,16 | 0,16 | 0,5 | 48 |
| Bơ | 70 | 0,0 | 70 | 0,35 | 58,45 | 0,35 | 529 | 8,4 | 0,07 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**Hoạt động 2.6: 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 các 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 phẩm đó một cách phù hợp.

**b. Nội dung:**Học sinh hoạt động cá nhân, quan sát Hình 32.4, nghiên cứu thông tin SGK/133; Hoạt động nhóm bàn trả lời câu hỏi.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS quan sát Hình 32.4 – Nấm mốc ở quả cam.- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần V SGK/133 An toàn vệ sinh thực phẩm.- HS thảo luận nhóm theo bàn vận dụng hiểu biết về an toàn vệ sinh thực phẩm, hãy thực hiện các yêu cầu sau: *1, Cho biết ý nghĩa của thông tin trên bao bì (hạn sử dụng, giá trị dinh dưỡng,…) thực phẩm đóng gói.**2, Trình bày một số bệnh do mất vệ sinh an toàn thực phẩm. Đề 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 học tập**- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/130 thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- GV gọi đại diện các nhóm trình bày, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **V. An toàn vệ sinh thực phẩm.***Gợi ý trả lời câu hỏi thảo luận:****1.*** *Ý nghĩa của thông tin trên bao bì (hạn sử dụng, giá trị dinh dưỡng,…) thực phẩm đóng gói:**- Hạn sử dụng: Giúp người tiêu dùng biết được thời gian sản phẩm có thể giữ được giá trị dinh dưỡng và đảm bảo an toàn trong điều kiện bảo quản được ghi trên nhãn. Không nên sử dụng thực phẩm đã quá hạn sử dụng.**- Giá trị dinh dưỡng: Giúp người tiêu dùng xác định được hàm lượng, giá trị dinh dưỡng của sản phẩm để lựa chọn đúng nhu cầu.**- Thông tin nhà sản xuất, nguồn gốc xuất xứ: Giúp người tiêu dùng xác định rõ nguồn gốc, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.**- Hướng dẫn sử dụng: Giúp người tiêu dùng bảo quản và chế biến đúng cách, giữ được các chất dinh dưỡng có trong sản phẩm.****2.****- Một số bệnh do mất vệ sinh an toàn thực phẩm:**+ Ngộ độc thực phẩm cấp tính gây rối loạn tiêu hóa gây đầy hơi, đau bụng, tiêu chảy; rối loạn thần kinh gây đau đầu, chóng mặt, hôn mê, tê liệt các chi,…**+ Có thể gây ra các biến chứng nguy hiểm sau một thời gian như ung thư, rối loạn chức năng không giải thích được, vô sinh, gây quái thai,…**- Các biện pháp lựa chọn, bảo quản và chế biến thực phẩm giúp phòng chống các bệnh trên:**+ Biện pháp lựa chọn thực phẩm: Lựa chọn thực phẩm tươi, an toàn, nguồn gốc rõ ràng.**+ Biện pháp bảo quản thực phẩm: Lựa chọn các phương pháp bảo quản an toàn, phù hợp cho từng loại thực phẩm như: những thực phẩm dễ hỏng như rau, quả, cá, thịt tươi,… cần được bảo quản lạnh; không để lẫn thực phẩm ăn sống với thực phẩm cần nấu chín;…**+ Biện pháp chế biến thực phẩm: Chế biến hợp vệ sinh như ngâm rửa kĩ, nấu chín, khu chế biến thực phẩm phải đảm bảo sạch sẽ, thực phẩm sau khi chế biến cần được che đậy cẩn thận,…***KL:**- An toàn vệ sinh thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc và biến chất.- Khi ăn phải thực phẩm không an toàn có thể bị ngộ độc thực phẩm, rối loạn tiêu hóa gây đau bụng, tiêu chảy....- Để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm, cần lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh; nguồn gốc rõ ràng; chế biến, bảo quản đúng cách; các thực phẩm chế biến sẵn phải còn hạn sử dụng… |

**Hoạt động 2.7: Thực hiện dự án: Điều tra một số bệnh đường tiêu hóa và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩn.**

**a. Mục tiêu:**

- Điều tra một số bệnh đường tiêu hóa trong trường học hoặc tại địa phương.

- Điều tra được vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương.

**b. Nội dung:**Học sinh hoạt động cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/133, 134; Hoạt động nhóm bàn thực hiện dự án điều tra: một số bệnh đường tiêu hóa trong trường học hoặc tại địa phương và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả hoạt động điều tra của HS.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần VI SGK/133 về mục tiêu và cách tiến hành dự án: Điều tra một số bệnh đường tiêu hóa trong trường học hoặc tại địa phương và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương ***(Giáo viên giao nhiệm vụ cho nhóm HS thực hiện ở nhà từ tiết học trước, tiết này HS chỉ báo cáo lại kết quả hoạt động của nhóm)***- HS thảo luận nhóm vận dụng hiểu biết về an toàn vệ sinh thực phẩm, hãy thực hiện dự án điều tra theo các bước sau: ***a, Điều tra một số bệnh đường tiêu hóa trong trường học hoặc tại địa phương.******Bước 1:*** Điều tra các bệnh về tiêu hóa xuất hiện trong trường học hoặc tại địa phương, số người mắc và tìm hiểu nguyên nhân gây bệnh.***Bước 2:*** Thảo luận, đề xuất các biện pháp phòng chống bệnh.***Bước 3:*** Viết báo cáo theo mẫu Bảng 32.4**Bảng 32.4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tên bệnh | Số người mắc | Nguyên nhân | Biện pháp phòng chống |
| ? | ? | ? | ? |

***b, Điều tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương.******Bước 1:*** Điều tra về các trường hợp mất vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương và tìm hiểu nguyên nhân.***Bước 2:*** Thảo luận, đề xuất các biện pháp phòng chống.***Bước 3:*** Viết báo cáo theo mẫu Bảng 32.5**Bảng 32.5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trường hợp mất vệ sinh an toàn thực phẩm | Nguyên nhân | Biện pháp phòng chống |
| ? | ? | ? |

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động nhóm theo bàn nắm bắt tình hình thực tế tại trường học, địa phương hoàn thiện các nội dung bảng 32.4; 32.5.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- GV gọi đại diện các nhóm trình bày báo cáo của nhóm, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, và kết luận. | **VI. dự án: Điều tra một số bệnh đường tiêu hóa và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm.**Kết quả dự án:Nội dung bảng 32.4; 32.5 |

**Hoạt động 4: Luyện tập**

**a. Mục tiêu:** Hệ thống được một số kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** HS cá nhân trả lời các câu hỏi :

**c.****Sản phẩm:** HS trình bày các phương án trả lời.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV yêu cầu HS thực hiện cá nhân trả lời các câu hỏi trắc nghiệm:**Câu 1.** Cơ quan tiêu hóa nào không tiêu hóa thức ăn?

|  |  |
| --- | --- |
| A. Miệng | B. Thực quản |
| C. Dạ dày | D. Ruột non |

**Câu 2.** Cơ quan tiết dịch mật tiêu hóa lipit là cơ quan nào?

|  |  |
| --- | --- |
| A. Gan | B. Tụy |
| C. Ruột | D. khoang miệng |

**Câu 3.** Bộ phận trong ống tiêu hóa dài nhất là

|  |  |
| --- | --- |
| A. dạ dày.  | B. ruột non. |
| C. thực quản.  | D. Ruột già. |

**Câu 4.** Tuyến tiêu hoá nào dưới đây không nằm trong ống tiêu hoá?

|  |  |
| --- | --- |
| A. Tuyến ruột  | B. Tuyến vị  |
| C. Tuyến tuỵ  | D. Tuyến nước bọt |

**Câu 5.** Thế nào là sự tiêu hoá thức ăn?

|  |
| --- |
| A. Biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng  |
| B. Cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng qua thành ruột |
| C. Thải bỏ các chất thừa không hấp thụ được |
| D. Cả A, B và C. |

**Câu 6.** Việc làm nào dưới đây có thể gây hại cho men răng của bạn ?

|  |  |
| --- | --- |
| A. Uống nước lọc | B. Ăn kem  |
| C. Uống sinh tố bằng ống hút | D. Ăn rau xanh |

**Câu 7**. Bệnh về đường tiêu hóa thường gặp nhất ở trẻ em là?

|  |  |
| --- | --- |
| A. Tiêu chảy | B. Trào ngược acid |
| C. Bệnh sa dạ dày | D. Bệnh viêm đại tràng |

**Câu 8**. Biện pháp nào dưới đây giúp làm tăng hiệu quả tiêu hoá và hấp thụ thức ăn ?

|  |
| --- |
| 1. Tạo bầu không khí thoải mái, vui vẻ khi ăn  |
| 2. Ăn nhanh. |
| 3. Ăn đúng giờ, đúng bữa và hợp khẩu vị  |
| 4. Ăn chậm, nhai kĩ  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A. 1,2,3 | B. 1,2,4 | C. 1,3,4 | D. 1,3,4 |

**Câu 9**. Loại thức uống nào dưới đây gây hại cho gan của bạn ?

|  |  |
| --- | --- |
| A. Rượu trắng  | B. Nước lọc  |
| C. Nước khoáng  | D. Nước ép trái cây  |

**Câu 10**. Biện pháp nào dưới đây giúp cải thiện tình trạng táo bón

|  |
| --- |
| 1. Ăn nhiều rau xanh  |
| 2. Hạn chế thức ăn chứa nhiều tinh bột và prôtêin  |
| 3. Uống nhiều nước  |
| 4. Uống chè đặc  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A. 2, 3  | B. 1, 3  | C. 1, 4  | D.1, 2, 3  |

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS cá nhân trả lời câu hỏi trắc nghiệm và giải thích.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- HS lần lượt trả lời từng câu hỏi trắc nghiệm.- HS khác theo dõi, nhận xét, bổ sung.**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**GV Nhận xét, đánh giá và chốt kiến thức.  | **III. Luyện tập*****Đáp án câu hỏi trắc nghiệm:*****Câu 1:** B**Câu 2:** A**Câu 3:** B**Câu 4**: C**Câu 5:** D**Câu 6**: B**Câu 7:** A**Câu 8**: A**Câu 9**: A**Câu 10**: D |

**Hoạt động 5: Vận dụng**

**a. Mục tiêu:** Phát triển năng lực tự học và năng lực tìm hiểu đời sống.

**b. Nội dung:**Vận dụng kiến thức và hiểu biết về dinh dưỡng và tiêu hóa để trả lời câu hỏi.

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

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**GV: cho HS hoạt động cặp đôi trả lời các câu hỏi:**Câu 1.** Phần phình to nhất trong ống tiêu hóa có tên gọi là gì?**Câu 2.** Cơ quan nào trong ống tiêu hóa nào có thể tiết dịch tiêu hóa (enzime tiêu hóa) ?**Câu 3.** Vì sao trong khẩu phần ăn uống nên tăng cường rau, hoa quả tươi?**Câu 4.** Theo em căng thẳng thần kinh kéo dài có thể gây ra bệnh tiêu hóa nào? Em hãy giải thích vì sao?**Câu 5.** Chức năng của cơ quan tiêu hóa có hình ảnh dưới đây là gì?**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS thực hiện hoạt động cặp đôi trả lời câu hỏi.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- HS đại diện các cặp đôi báo cáo kết quả, các HS khác nhận xét, bổ sung.**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá và chốt kiến thức | **IV. Vận dụng*****Hướng dẫn trả lời câu hỏi thảo luận:*****Câu 1:** dạ dày (bao tử)**Câu 2:** Khoang miệng, dạ dày, ruột non**Câu 3:**- Để đáp ứng nhu cầu vitamin của cơ thể- Cung cấp thêm các chất xơ giúp hoạt động tiêu hóa dễ dàng.**Câu 4:** Căng thẳng thần kinh có thể gây ra các bệnh tiêu hóa như: Trào ngược dạ dày, viêm loét dạ dày, táo bón, hội chứng ruột kích thích...**Giải thích:** Khi bạn căng thẳng não tiết hoocmon ảnh hưởng trực tiếp cơ quan tiêu hóa như kích thích dạ dày tiết axit dạ dày,và ruột lâu dài gây ra trào ngược dạ dày, ruột bị kích thích, mặt khác năng lượng dành cho tiêu hóa giảm làm giảm hiệu quả tiêu hóa. **Câu 5:** Chức năng của ruột non là tiêu hóa triệt để thức ăn và hấp thụ thức ăn. |

**\* Hướng dẫn tự học ở nhà**

1. Ôn tập lại các kiến thức bài 32.

2. Làm bài tập bài 32 trong SBT

3. Ôn lại kiến thức cơ bản bài 30-32.