*Ngày soạn:3/9/2023*

*Ngày dạy :5/9/2023*

***Tieát 1*****Bài 1: GIỚI THIỆU NGHỀ NẤU ĂN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức, kĩ năng**

1.1 Kiến thức

 - Giúp HS hiểu được tầm quan trọng của việc ăn uống đối với sức khoẻ và vai trò, vị trí của nghề nấu ăn trong đời sống con người

1.2 Kĩ năng

 - Biết được những yêu cầu, những đặc điểm cơ bản của nghề và triển vọng của nghề trong nền kinh tế phát triển

 **2. Phát triển phẩm chất và năng lực**

2.1. Phẩm chất: chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.

2.2. Năng lực chung

 Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thông tin để trình bày, thảo luận các vấn đề về nghề nấu ăn, lắng nghe và phản hồi tích cực trong quá trình hoạt động nhóm.

2.3.Năng lực công nghệ

 - Nhận thức công nghệ: Nhận thức được tầm quan trọng của nghề nấu ăn.

 - Đánh giá công nghệ: Đưa ra nhận xét cho sự phù hợp về nghề nấu ăn.

**II. CHUẨN BỊ BÀI HỌC**

**1.Chuẩn bị của giáo viên**

 - Các mẫu hình ảnh, sơ đồ minh hoạ cho tính đa dạng của ăn uống trong cuộc sống hiện nay.

 - Các tranh ảnh giới về nghề nấu ăn, những đặc điểm cơ bản của nghề và triển vọng của nghề

 **2**.**Chuẩn bị của học sinh**

 - Söu taàm caùc hình aûnh coù lieân quan ñeán baøi hoïc.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |
| --- |
| **Hoạt động 1: Giới thiệu bài dạy**Mục tiêu: Dẫn dắt vào bài mới; biết những đặc điểm cơ bản của nghề .Nội dung: Giới thiệu bài dạy.Sản phẩm: triển vọng của nghề trong nền kinh tế phát triển . Cách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| - Đặt tình huống sau đó dùng PP thuyết trình dẫn vào bài Nghề nấu ăn đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của con người và là nghề thiết thực nhất trong thời đại ngày nay. Để hiểu được tầm quan trọng của nghề đối với con người, chúng ta tìm hiểu kĩ bài đầu tiên của nghề. |  |
| **Hoạt động 2: Tìm hiểu kiến thức** |
| **Hoạt động 2.1: Tìm hiểu vai trò, vị trí của nghề nấu ăn.**Mục tiêu: Trình bày được tầm quan trọng của nghề nấu ănNội dung: **vai trò, vị trí của nghề nấu ăn.**Sản phẩm: Báo cáo sản phẩm nhóm.Cách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| - GV: Ăn uống là một nhu cầu thiết yếu để con người tồn tại. Tuy nhiên ăn ntn để phát triển toàn diện về trí lực và thể lực lại là một vấn đề không đơn giản, mỗi quốc gia, mỗi dân tộc đều có thức ăn, đồ uống riêng phù hợp với thói quen và tập quán đó là do cách nấu nướng, chế biến tạo nên- GV: Gọi HS đọc phần vai trò, vị trí sgk/5- Hoạt động nhóm:GV chia nhóm để thảo luận? Trong đời sống nghề nấu ăn đóng vai trò, vị trí ntn?- GV: Nhận xét, kết luận - GV: Em có nhận xét gì về tính đa dạng của ăn uống hiện nay?- GV cho học sinh xem hình ảnh sơ đồ minh hoạ cho tính đa dạng của ăn uống hiện nay. |   - HS đọc- HS thảo luận- HS: Đại diện nhóm trả lời, nhận xét - Cơ sở thực hiện nấu ăn: Bếp ăn gia đình, bếp ăn tập thể, cửa hàng ăn uống, nhà hàng, quán ăn, khách sạn **-** Loại hình ăn uống: Cơm hằng ngày, bữa tiệc, bữa cổ, thức ăn công nghiệp, thức ăn nhanh, cơm phần, cơm dĩa, cơm hộp, ăn tự chọn, ăn theo thực đơn. |
| Nội dung học tập tương ứng với hoạt động***I. Vai trò, vị trí của nghê nấu ăn***. - Con người muốn khoẻ mạnh phải hội tụ nhiều yếu tố, trong đó ăn uống đóng vai trò quan trọng nhất. - Nghề nấu ăn là nghề thiết thực, phục vụ cho nhu cầu của con người. - Thể hiện nét văn hoá ẩm thực đặc thù của dân tộc - Nghề nấu ăn đóng vai trò quan trọng trong cuộc sông con người và là nghề thiết thực nhất trong việc tạo nên các món ăn phục vụ cho nhu cầu ăn uống. |
|  **Hoạt động 2.2: Tìm hiểu** **Đặc điểm và yêu cầu của nghề**Mục tiêu: Trình bày được đặc điểm và yêu cầu của nghềNội dung: Đặc điểm và yêu cầu của nghề Sản phẩm: Báo cáo nhóm.Cách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| \* Đặc điểm của nghề- GV cho học sinh quan sát tranh ảnh về nghề nấu ăn.- Em hãy nhận xét về những đặc điểm cơ bản của nghề nấu ăn qua quan sát các hình: 1,2,3,4 SGK?- GV: Nhận xét, kết luận **\*** Yêu cầu của nghềGV chia nhóm để thảo luận- Nếu người nấu ăn không có đạo đức nghề nghiệp thì người ăn sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?- Người nấu ăn không có kiến thức chuyên môn thì sẽ gặp khó khăn gì ?GV: Đưa một số hình ảnh để chứng minh- GV: muốn có tay nghề phải có những điều kiện gì? - GV: muốn có kiến thức, kĩ năng thì phải làm thế nào? - GV đặt vấn đề: nếu đi chợ không biết tính toán mua thực phẩm theo số lượng người ăn thì sẽ dẫn đến tình trạng gì?- GV: giải thích thêm để học sinh hiểu sâu hơn | - Học sinh quan sát- HS nhận xét- HS thảo luận- HS: Đại diện nhóm trả lời, nhận xét- HS: KT chuyên môn và kĩ năng thực hành- HS: Phải học lí thuyết + thực hành- HS trả lời |
| Nội dung học tập tương ứng với hoạt động**II. Đặc điểm và yêu cầu của nghề** **1. Đặc điểm**  a. Đối tượng lao động Đó là những nguyên liệu lương thực và thực phẩm tươi sống, ướp muối, cùng với các gia vị. b. Công cụ lao động: nồi, niêu, chảo, thìa, bếp … c. Điều kiện lao động Do đặc thù của nghề nghiệp d.Sản phẩm lao động  Các món ăn, món bánh phục vụ bữa ăn hằng ngày, bữa tiệc, liên hoan …. ***2.* Yêu cầu của nghề.** + Có đạo đức nghề nghiệp. + Nắm vững kiến thức chuyên môn. + Có kỹ năng thực hành nấu nướng. + Biết tính toán lựa chọn thực phẩm. + Sử dụng thành thạo và hợp lý những nguyên liệu, dụng cụ cần thiết. + Biết chế biến món ăn ngon hợp khẩu vị, đảm bảo giá trị dinh dưỡng, ngon miệng đẹp mắt, kích thích tiêu hoá để duy trì và tăng cường sức khoẻ |
| **Hoạt động 2.3: Tìm hiểu triển vọng của nghề**Mục tiêu: biết được triển vọng của nghề trong nền kinh tế phát triển Nội dung: triển vọng của nghềSản phẩm: Báo cáo sản phẩm nhómCách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| ? Em hãy nêu tầm quan trọng của nghề nấu ăn ?? Theo em, các cuộc hành trình xuyên quốc gia, khách du lịch trong và ngoài nước thường thích tìm hiểu điều gì?- GV: Trong lónh vöïc du lòch, nhu caàu phaùt trieån du lòch gaén lieàn vôùi nhu caàu phaùt trieån aên uoáng. - Vieät Nam coù nhöõng moùn aên daân toäc ñaëc saéc ôû caû ba mieàn baéc,Trung ,Nam, vì vaäy, caàn duy trì vaø phaùt trieån, phaùt huy neùt vaên hoùa ẩm thöïc ñoäc ñaùo cuûa Vieät Nam. | HS: Muốn nấu ăn ngon phải có tay nghề giỏi, vì thế nấu ăn là nghề không thể thiếu đượcHS: Đất nước, con người đặc biệt là nét văn hoá ẩm thực độc đáo khi họ đặt chân đến, vì đó là nét đặc trưng của bản sắc dân tộc gắn liền với văn minh nhân loại. |
| Nội dung học tập tương ứng với hoạt động**III. Triển vọng của nghề**  **1. Nhu cầu ăn uống** **-** Ăn uống là nhu cầu không thể thiếu được của con người. - Nhu cầu này ngày được nâng lên theo đà phát triển của xã hội **2. Tay nghề và phương tiện** - Phải học lý thuyết và thường xuyên thực hành **3. Khả năng đóng góp của nghề trong việc phát triển kinh tế** - Khách du lịch  - Kinh doanh các loại hình ăn uống: quán ăn, nhà hàng, khách sạn… - Phát triển nhiều trường lớp đào tạo ngắn hạn và dài hạng từ sơ cấp đến đại học… |
| **Hoạt động 3: Củng cố**  |
| - Giáo viên nhắc lại nội dung kiến thức trọng tâm.- Giáo viên trình bày sơ đồ tư duy ôn lại kiến thức | * Học sinh lắng nghe để nắm được kiến thức trọng tâm của bài học.
 |
| **Hoạt động 4: Vận dụng,** **tìm tòi mở rộng**- GV:Em hãy nêu những món ăn dân tộc của địa phương và cả nước? HS: Hà nội: bún chả TPHCM: lẩu mắm Huế: cơm hến Quảng Nam: Mì quảng- GV: Những món ăn dân tộc có giá trị không chỉ là những món ăn đặc sản đắt tiền mà có khi chỉ là những món ăn bình dân như cà pháo, tương bần….- Em hãy nêu đặc điểm và giá trị của các món ăn dân tộc? (Các món ăn dân tộc đều đơn giản, lạ miệng, có đủ chất dinh dưỡng, mang bản sắc của vùng miền)\* Hướng dẫn tự học: + Học thuộc phần ghi nhớ. + Trả lời các câu hỏi ở Sgk. + Nghiên cứu kỹ bài 2: Sử dụng và bảo quản dụng cụ , thiết bị nhà bếp |

*Ngày soạn:10/9/2023*

*Ngày dạy :12/9/2023*

***Tieát 2, 3*****Bài 2: SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN**

 **DỤNG CỤ, THIẾT BỊ NHÀ BẾP**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức, kĩ năng**

 1.1 Kiến thức: Giúp HS hiểu được đặc điểm và công dụng các loại đồ dùng nhà bếp

 1.2 Kĩ năng: Có kĩ năng sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp để đảm bảo an toàn lao động khi nấu ăn

 **2. Phát triển phẩm chất và năng lực**

 2.1. Phẩm chất: chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.

 2.2. Năng lực chung

 Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thông tin để trình bày, thảo luận các vấn đề về sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp, lắng nghe và phản hồi tích cực trong quá trình hoạt động nhóm.

 2.3.Năng lực công nghệ

 - Nhận thức công nghệ: Nhận thức được đảm bảo an toàn lao động khi nấu ăn

 - Đánh giá công nghệ: Đưa ra nhận xét cho sự phù hợp cách sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp.

**II. CHUẨN BỊ BÀI HỌC**

**1.Chuẩn bị của giáo viên**

 - Các mẫu hình vẽ hoặc ảnh chụp nhà bếp với đầy đủ dụng cụ, thiết bị cần thiết để học sinh quan sát và phân loại ( hình 5 sgk ).

 - Tranh ảnh tự siêu tầm có liên quan đến bài dạy để mở rộng và khắc sâu kiên thức cho học sinh.

 **2**.**Chuẩn bị của học sinh**

 - Söu taàm caùc hình aûnh coù lieân quan ñeán baøi hoïc.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |
| --- |
| **Kiểm tra bài cũ:** - Yêu cầu của nghề nấu ăn? - Khả năng đóng góp của nghề trong việc phát triển kinh tế nước ta ? |
| **Hoạt động 1: Giới thiệu bài dạy**Mục tiêu: Dẫn dắt vào bài mới; biết cách sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp.Nội dung: Giới thiệu bài dạy.Sản phẩm: Báo cáo sản phẩm nhóm.Cách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| ? Em hãy kể tên một số dụng cụ, thiết bị khác mà em biết.- GV: đồ dùng trong nhà bếp giúp cho công việc nấu ăn trở nên dễ dàng, nhanh chóng và đạt hiệu quả cao. Nhưng vì đồ dùng có nhiều loại và kiểu dáng khác nhau. Để biết được đặc điểm và công dụng của các loại đồ dùng trong nhà bếp, chúng ta tìm hiểu bài mới | - HS trả lời |
| **Hoạt động 2: Tìm hiểu kiến thức** |
| **Hoạt động 2.1: Tìm hiểu dụng cụ, thiết bị nhà bếp**Mục tiêu: kể tên một số dụng cụ, thiết bị nhà bếp thường dùngNội dung: dụng cụ, thiết bị nhà bếpSản phẩm: Báo cáo sản phẩm nhóm.Cách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| **-** GV cho HS quan sát hình ảnh nhà bếp- GV chia nhóm để HS thảo luận Em hãy phân loại dụng cụ nhà bếp theo tính năng sử dụng của mỗi loại? Nhà bếp có những loại thiết bị gì? \* GV nhận xét, keát luaän: - Em hãy kể tên một số thiết bị nhà bếp khác mà em biết? |  - HS: quan sát, thảo luận- HS: Dụng cụ nhà bếp: …….. Thiết bị nhà bếp: ………- HS nhận xét**-** Máy hút bụi, bình nước nóng, máy rửa bát..... |
| Nội dung học tập tương ứng với hoạt động**I. Dụng cụ, thiết bị nhà bếp** **1. Dụng cụ nhà bếp** - Dụng cụ cắt thái: các loại dao, thớt... - Dụng cụ để trộn: các loại thìa, dĩa, thau.... - Dụng cụ đo lường: cân, thìa, bát, chai.... - Dụng cụ nấu nướng: nồi, soong, chảo, nồi cơm điện, lò nướng.... - Dụng cụ dọn ăn: bát, đĩa, thìa, đũa.... - Dụng cụ dọn rửa: rổ, thau, chậu, bùi nhùi, giẻ lau.... - Dụng cụ bảo quản thức ăn. lồng bàn, tủ chứa thức ăn... **2. Thiết bị nhà bếp** - Thiết bị dùng điện: bếp điện, nồi cơm điện …. - Thiết bị dùng gas : bếp gas, lò ga..... |
|  **Hoạt động 2.2: Tìm hiểu** **cách sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp**Mục tiêu: Trình bày được cách sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếpNội dung: cách sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếpSản phẩm: Báo cáo nhóm.Cách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| - GV Theo em, những loại dụng cụ thiết bị này được cấu tạo bằng những chất liệu gì?  Hoạt động nhóm 2- GV: Tính chất, cấu tạo của mỗi loại dụng cụ, thiết bị có ảnh hưởng gì đến cách sử dụng và bảo quản?Chúng ta phải làm gì để bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp được tốt?\*Hoạt động nhóm  Em hãy kể tên những đồ dùng được sử dụng trong nhà bếp? Cách sử dụng và bảo quản chúng như thế nào?N1: Đồ gỗ, đồ nhựaN2: Đồ thuỷ tinh, đồ tráng menN3: Đồ nhôm, gangN4: Đồ sắt không gỉ (Inox)- GV cho các nhóm cử đại diện trình bày - GV tổng hợp, nhận xét, đánh giá- GV: Em hãy kể tên những đồ dùng bằng điện?- GV cho HS quan sát hình ảnh đồ dùng bằng điện- GV chia nhóm để HS thảo luận Nêu cách sử dụng an toàn và bảo quản đồ dùng điện?  - GV nhận xét. | - HS: Được cấu tạo bằng nhiều chất liệu khác nhau: nhôm, sắt, tráng men, gỗ….- HS: Mỗi loại dụng cụ, thiết bị được cấu tạo bằng những chất liệu khác nhau, có độ bền khác nhau, cách sử dụng và bảo quản cũng khác nhau. Do đó, cần tìm hiểu kĩ tính chất của mỗi loại để có cách sử dụng và bảo quản hợp lí.- HS: thảo luận- Các nhóm cử đại diện trình bày- HS nhận xét- HS: Bếp điện, nồi cơm điện ….- HS: quan sát, thảo luận Trước khi sử dụng:  Khi sử dụng:  Sau khi sử dụng:  |
| Nội dung học tập tương ứng với hoạt động**II. Cách sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp** **1/ Đồ gỗ:** Thớt, chày, cối … - Không ngâm nước - Sử dụng xong phải rửa sạch bằng nước rửa chén, phơi gió cho khô ráo tránh phơi ngoài nắng hoặc hơ trên lửa **2/ Đồ nhựa:** Rổ, thau, bát, đĩa… - Không để gần lửa - Không chứa thức ăn có nhiều dầu mở - Khi sử dụng xong rửa sạch bằng nước rửa chén và phơi khô ráo **3/ Đồ thuỷ tinh, đồ tráng men:** Bát, cốc, chén, đĩa …. Nên cẩn thận khi sử dụng vì dễ vỡ, dễ tróc lớp men. **4/ Đồ nhôm, gang:** Thau, nồi, xoong… - Nên cẩn thận khi sử dụng vì dễ rạn nứt, móp méo. - Không để ẩm ướt - Không đánh bóng bằng giấy nhám - Không chứa thức ăn có nhiều mỡ, muối, axít... **5/ Đồ sắt không gỉ (Inox):** Nồi, chảo, thìa , cối chày, thau , rổ… - Không đun lửa to vì dễ bị ố - Tránh va chạm với đồ dùng cùng chất liệu… - Không lau chùi bằng giấy nhám - Không chứa thức ăn có nhiều mỡ, muối, axít **6/ Đồ dùng điện:** Nồi cơm điện, lò nướng, lò vi sóng, bếp hồng ngoại, máy sinh tố… -Trước khi sử dụng kiểm tra ổ cắm, dây dẫn điện -Khi sử dụng : đúng quy cách -Sau khi sử dụng: chùi sạch lau khô |
| **Hoạt động 3: Củng cố** **Câu 1**: **Khi sử dụng các đồ dùng bằng nhựa trong nhà bếp cần chú ý:** A. Không để gần lửa; không nên chứa thức ăn có nhiều dầu mỡ và thức ăn đang nóng, sôi. B. Không ngâm nước. C. Không dùng nước rửa chén để làm sạch. D. Nên sử dụng cẩn thận vì dễ tróc lớp men.**Câu 2**: **Khi sử dụng các đồ dùng điện trong nhà bếp cần chú ý**: A. Trước khi sử dụng kiểm tra ổ cắm, dây dẫn điện. B. Sử dụng đúng quy cách  C. Sau khi sử dụng chùi sạch, lau khô bằng giẻ mềm, tránh để dính nước. D. Cả 3 ý trên**Câu 3:** **Ưu điểm của đồ dùng thủy tinh, đồ tráng men trong nhà bếp**: A. Chịu nhiệt tốt. B. Giá thành rẻ. C. Dễ tróc lớp men. D. Đẹp và an toàn cho sức khỏe.**Câu 4:** **Nhược điểm của đồ dùng bằng inox trong nhà bếp:** A. Ít trầy xước. B. Dễ bị ố khi đun lửa to. C. Chứa được thức ăn có nhiều chất muối, axít. D. Dễ làm sạch. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng,** **tìm tòi mở rộng**- Tìm hiểu một số cách sử dụng và bảo quản máy hút bụi, bình nước nóng, máy rửa bát..... - Hướng dẫn tự học: + Học thuộc phần ghi nhớ. + Trả lời các câu hỏi ở Sgk. + Nghiên cứu kỹ bài 3: Sắp xếp và trang trí nhà bếp |

*Ngày soạn: 17/9/2023*

*Ngày dạy :19/9/2023*

***Tieát 4, 5*****Bài 3: SẮP XẾP VÀ TRANG TRÍ NHÀ BẾP**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức, kĩ năng**

* Kiến thức

- Biết cách sắp xếp và trang trí các khu vực trong nhà bếp hợp lý và khoa học, tạo sự gọn

gàng, ngăn nắp và thoải mái khi ăn.

* Kĩ năng

- Biết vận dụng những kiến thức đã học vào điều kiện cụ thể của gia đình.

 **2. Phát triển phẩm chất và năng lực**

2.1. Phẩm chất: chăm chỉ, có ý thức vận dụng kiến thức đã học vào cuộc sống hằng ngày.

2.2. Năng lực chung

 Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thông tin để trình bày, thảo luận các vấn đề về sắp xếp và trang trí nhà bếp; lắng nghe và phản hồi tích cực trong quá trình hoạt động nhóm.

2.3.Năng lực công nghệ

 - Nhận thức công nghệ: Nhận thức được cách sắp xếp và trang trí nhà bếp.

 - Đánh giá công nghệ: Đưa ra nhận xét cho sự phù hợp về sắp xếp và trang trí nhà bếp.

**II. CHUẨN BỊ BÀI HỌC**

**1.Chuẩn bị của giáo viên**

 - Các mẫu hình nhà bếp gọn gàng, ngăn nắp, hình ảnh các khu làm việc trong nhà bếp, hình ảnh một số kiểu nhà bếp thông dụng

 **2**.**Chuẩn bị của học sinh**

 - Söu taàm caùc hình aûnh coù lieân quan ñeán baøi hoïc.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |
| --- |
| **Kiểm tra bài cũ:** - Cho bieát caùch söû duïng vaø baûo quaûn ñoà duøng laøm baèng nhoâm, gang, thuûy tinh, tráng men - Keå teân moät soá ñoà duøng ñieän trong nhaø beáp, nêu caùch söû duïng vaø baûo quaûn caùc ñoà duøng ñoù. |
| **Hoạt động 1: Giới thiệu bài dạy**Mục tiêu: Dẫn dắt vào bài mới; biết cách sắp xếp và trang trí nhà bếp.Nội dung: Giới thiệu bài dạy.Sản phẩm: sắp xếp và trang trí một số nhà bếp thông dụng.Cách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| - GV đưa ra hình ảnh về một số nhà bếp thông dụng. - Giáo viên yêu cầu các nhóm học sinh thảo luận nhận xét cách sắp xếp và trang trí nhà bếp - Nhà bếp là nơi thực hiện nhu cầu ăn uống, là nơi người nội trợ tốn nhiều thời gian và công sức do đó để sắp xếp và trang trí hợp lý, gọn gàng, ngăn nắp, khoa học trongnhà bếp ntn chúng ta đi nghiên cứu bài mới. | – Học sinh quan sát hình ảnh, thảo luận – Học sinh lắng nghe tiếp nhận nội dung kiến thức mới. |
| **Hoạt động 2: Tìm hiểu kiến thức** |
| **Hoạt động 2.1: Tìm hiểu cách sắp xếp và trang trí nhà bếp**Mục tiêu: Trình bày được những công việc cần làm trong nhà bếpNội dung: Tên các công việc cần làm trong nhà bếp.Sản phẩm: Báo cáo sản phẩm nhóm.Cách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
|  Giáo viên yêu cầu các nhóm học sinh thảo luận:- Y/c hs liên hệ thực tế để xác định các công việc  trong nhà bếp. Em hãy kể tên những công việc cần làm trongnhà bếp?- Y/c hs xác định các đồ dùng cần thiết qua những công việc cần làm trong nhà bếp.- ý kiến khác?- Gv tổng hợp, nhận xét, đánh giá, kết luận |   – Học sinh thảo luận nhóm kể tên những công việc cần làm trong nhà bếp và xác định các đồ dùng cần thiết - HS nhận xét |
| Nội dung học tập tương ứng với hoạt động**I. Cách sắp xếp và trang trí nhà bếp:** 1. Những công việc cần làm trong nhà bếp* Cất giữ thực phẩm chưa dùng
* Cất giữ dụng cụ làm bếp
* Chuẩn bị sơ chế thực phẩm: cắt, thái, rửa....
* nấu nướng thực hiện món ăn
* Bày dọn thức ăn, bàn ăn

 2. Những đồ dùng cần thiết để thực hiện các công việc nhà bếp* Tủ cất giữ thực phẩm, tủ lạnh
* Bàn sửa soạn thức ăn
* Bàn cắt, thái, chậu rửa
* Bếp đun
* Tủ, kệ chứa thức ăn và các đồ dùng cho chế biến
 |
|  **Hoạt động 2.2: Tìm hiểu** **cách sắp xếp nhà bếp hợp lý**Mục tiêu: Trình bày được thế nào là sắp xếp nhà bếp hợp lýNội dung: cách sắp xếp nhà bếp hợp lýSản phẩm: Báo cáo nhóm.Cách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| \* Giáo viên đưa ra hình ảnh một số khu vưc hoạt động trong nhà bếp  - Giáo viên yêu cầu các nhóm học sinh thảo luận nhận xét cách sắp xếp và trang trí nhà bếp -Tai sao phải phân chia khu vực hoạt động trong nhà bếp? - Thế nào là sắp xếp hợp lý? - Theo em các khu vực hoạt động trong nhà bếp được bố trí ntn? – Giáo viên yêu cầu các nhóm treo sản phẩm của nhóm về góc làm việc của từng nhóm. Nhóm cử đại diện trình bày để giáo viên và các bạn trong lớp nhận xét. - ý kiến khác? - Gv tổng hợp, nhận xét, đánh giá - Y/c hs đọc phần chú ý. - Gv phân tích kỹ nội dung phần chú ý.Keát kuaän: Saép xeáp nhaø beáp hôïp lí laø boá trí caùc khu vöïc laøm vieäc trong beáp thuaän lôïi cho ngöôøi noäi trôï ñeå coâng vieäc ñöôïc trieån khai goïn gaøng vaø khoa hoïc. **Deã nhìn/ deã laáy/ deã thaáy/ deã tìm.** Vieäc boá trí caùc khu vöïc hoaït ñoäng theo trình töï hôïp lí,phuø hôïp vôùi tính chaát cuûa coâng vieäc naáu aên ñeå moïi hoaït ñoäng ñöôïc trieån khai goïn gaøng, khoa hoïc. |  - Học sinh quan sát hình ảnh, thảo luận nhóm – Học sinh trình bày sản phẩm nhóm - nhận xét của các bạn. |
| Nội dung học tập tương ứng với hoạt động**II. Cách sắp xếp nhà bếp hợp lý**1.Thế nào là sắp xếp nhà bếp hợp lý? -Là bố trí các khu vực làm việc trong bếp thuận lợi cho người nội trợ để công việc được triển khai gon gàng, khoa học 2. Bố trí các khu vực hoạt động trong nhà bếp:- Để công việc tiến hành được gọn gàng, ngăn nắp, khoa học, ít tốn thời gian di chuyển. |
| **Hoạt động 2.3: Tìm hiểu một số cách sắp xếp, trang trí nhà bếp thông dụng**Mục tiêu: biết được một số dạng hình nhà bếp thông dụngNội dung: một số cách sắp xếp, trang trí nhà bếp thông dụngSản phẩm: Báo cáo sản phẩm nhómCách thức thực hiện |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| ? Em hãy kể một số dạng hình nhà bếp thông dụng trong các hộ gia đình hiện nay?- Y/c hs liên hệ thực tế.Bếp của gia đình em được sắp xếp như thế nào?- Gv phân tích, kết luận về các dạng nhà bếp thông dụng.\* Giáo viên phát cho các nhóm giấy A1. Nhiệm vụ của các nhóm là gọi tên các khu vực làm việc và phân tích sự phù hợp, điểm chưa hợp lý đối với từng dạng bếp được thể hiện ở Sgk (H 8, 9, 10, 11) Nhóm 1: dạng chữ I Nhóm 2: dạng hai đường thăng song song Nhóm 3: dạng chữ U Nhóm 4: dạng chữ L-- Thời gian làm việc của nhóm là 5 phút.- GV cho các nhóm cử đại diện trình bày để giáo viên và các bạn trong lớp nhận xét. - Gv tổng hợp, nhận xét, đánh giá | * - Học sinh trả lời câu hỏi của giáo viên để lĩnh hội kiến thức.
* - Học sinh nhận giấy A1, thực hiện thảo luận nhóm
* Học sinh thống kê ý kiến của các bạn và trình bày những đồng ý và phản biện của nhóm. Lắng nghe ý kiến nhận xét của giáo viên.
 |
| Nội dung học tập tương ứng với hoạt động**III. Một số cách sắp xếp trang trí nhà bếp thông dụng:** - Nhà bếp thường được sắp xếp theo các dạng hình thông dụng: dạng chữ I, hai đường thẳng song song, chữ U, chữ L.  **1. Dạng chữ I:**  - Sử dụng một bên tường. 1. Tủ chứa thực phẩm. 2. Nơi dọn rửa. 3.Nơi đun nấu. -> Được nối liền bởi các ngăn và kệ tủ. Trên tường có các ngăn tủ chứa bát, đĩa, thức ăn và vật dụng cần thiết. **2. Dạng hai đường thẳng song song:** Sử dụng hai bức tường đối diện. 1. Tủ chứa thực phẩm. 2. Nơi dọn rửa. 3.Nơi đun nấu. -> Tạo thành một tam giác đều, được nối liền bởi các ngăn, kệ tủ. **3. Dạng hình chữ U:** 1. Tủ chứa thực phẩm. 2. Nơi dọn rửa. 3.Nơi đun nấu. 4. Các khu vực làm việc được nối liền bởi các ngăn và kệ tủ. 5. Trên tường có các ngăn tủ chứa bát, đĩa, thức ăn và vật dụng cần thiết. Cách sắp xếp này là hợp lý vì: các khu vực làm việc (tủ chứa thực phẩm, nơi dọn rửa, nơi đun nấu) nằm trên 3 góc của tam giác đều. Các khu vực làm việc được nối liền bởi các ngăn và kệ tủ ở dưới thấp cũng như ở trên tường nên tiện cho việc đi lại, di chuyển và ít tốn thời gian. **4. Dạng hình chữ L:** 1. Tủ chứa thực phẩm. 2. Nơi dọn rửa. 3.Nơi đun nấu. 4. Nơi bày dọn thức ăn. 5. Các ngăn và kệ tủ chứa bát, đĩa, thức ăn và vật dụng cần thiết. 6,7. Nơi chứa rác. Cách sắp xếp này là hợp lý vì: các khu vực làm việc (tủ chứa thực phẩm, nơi dọn rửa, nơi đun nấu) nằm trên 3 góc của tam giác đều. Các khu vực làm việc được nối liền bởi các ngăn và kệ tủ ở dưới thấp cũng như ở trên tường nên tiện cho việc đi lại, di chuyển và ít tốn thời gian. |
| **Hoạt động 3: Củng cố** **Câu 1:** **Cho biết cách sắp xếp các khu vực làm việc trong nhà bếp cho hợp lí:** A. Cất giữ thực phẩm-> nấu nướng-> bày dọn thức ăn-> sửa soạn thực phẩm-> thái, rửa thực phẩm. B. Thái, rửa thực phẩm-> sửa soạn thực phẩm-> nấu nướng-> bày dọn thức ăn-> cất giữ thực phẩm. C. Cất giữ thực phẩm-> sửa soạn thực phẩm-> thái, rửa thực phẩm-> nấu nướng-> bày dọn thức ăn. D. Sửa soạn thực phẩm-> thái, rửa thực phẩm-> nấu nướng-> bày dọn thức ăn-> cất giữ thực phẩm.**Câu 2: Tại sao phải quan tâm đến cách sắp xếp và trang trí nhà bếp?** A. Giảm bớt sự mệt nhọc cho người nội trợB. Tạo không khí ấm cúng cho gia đìnhC. Tạo sự thoải mái cho gia đình trong sinh hoạt thường ngàyD. cả 3 ý trên |
| **Câu 3: có mấy cách sắp xếp và trang trí nhà bếp thông dụng:**A. 2 B. 3C. 4 D. 5  |
| **Hoạt động 4: Vận dụng,** **tìm tòi mở rộng** **-** Vẽ sơ đồ caùc khu vöïc trong nhaø beáp cuûa gia ñình. Theo em cách sắp xếp này đã hợp lý chưa? Tại sao? - Tìm hiểu một số cách saép xeáp vaø trang trí caùc khu vöïc trong nhaø beáp \* Hướng dẫn tự học: + Học thuộc phần ghi nhớ. + Trả lời các câu hỏi ở Sgk. + Nghiên cứu kỹ bài 4: An toaøn lao ñoäng trong naáu aên |

*Ngày soạn: 8/10/2023*

*Ngày dạy :9/10/2023*

*Tieát: 6* **AN TOÀN LAO ĐỘNG TRONG NẤU ĂN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1.Kiến thức, kĩ năng**

1.1. Kiến thức

 - Hiểu những nguyên nhân gây tai nạn trong nấu ăn để có biện pháp đảm bảo an toàn lao động.

 - Biết cách sử dụng cẩn thận, chính xác các dụng cụ, thiết bị trong nhà bếp.

1.2. Kĩ năng: Naém vöõng an toaøn lao ñoäng trong naáu aên.

 **2. Phát triển phẩm chất và năng lực**

 2.1 Phẩm chất

 Chăm chỉ, có ý thức vận dụng kiến thức an toaøn lao ñoäng trong naáu aên vào cuộc sống hằng ngày.

 2.2 Năng lực chung

 Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thông tin để trình bày, thảo luận các vấn đề về nguyên nhân gây tai nạn trong nấu ăn để có biện pháp đảm bảo an toàn lao động; lắng nghe và phản hồi tích cực trong quá trình hoạt động nhóm.

 2.3 Năng lực công nghệ

 - Nhận thức công nghệ: Nhận thức được các biện pháp đảm bảo an toàn lao động trong nấu ăn

 - Đánh giá công nghệ: Đưa ra nhận xét cho sự phù hợp về kiến thức an toàn lđ trong nấu ăn

**II. CHUẨN BỊ BÀI HỌC**

**1. Chuẩn bị của giáo viên:**

- Các mẫu hình ảnh trực quan về các tai nạn rủi ro thường xảy ra do thiếu cẩn thận khi làm việc trong nhà bếp

 **2. Chuẩn bị của học sinh**

 - Tranh ảnh tự sưu tầm

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |
| --- |
| **Kiểm tra bài cũ:**- Hãy kể những công việc thường làm trong nhà bếp?- Có mấy khu vực hoạt động trong nhà bếp? Cho biết cách sắp xếp thích hợp? |
| **Hoạt động 1: Giới thiệu bài dạy**Mục tiêu: Dẫn dắt vào bài mới; phải quan tâm đến an toàn lao động trong nấu ănNội dung: Giới thiệu bài dạy.Sản phẩm: biện pháp đảm bảo an toàn lao động trong nấu ănCách thức thực hiện |
|  **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| -Neâu moät soá coâng vieäc trong nhaø beáp thöôøng söû duïng caùc duïng cuï,thieát bò chuyeân duøng. GV cho hs quan sát một số hình ảnh tai nạn rủ ro trong nấu ăn-> Qua những hình ảnh trên, nếu như không cẩn thận trong nấu ăn thì có thể gây ra những hậu quả nhö theá naøo. Vậy nguyên nhân nào gây ra tai nạn và biện pháp nào để bảo đảm an toàn lao động trong nấu ăn, chúng ta cùng tìm hiểu bài 4 |  - Caét rau, thaùi thòt, ñun nöôùc soâi, ñoát loø daàu, môû bếp gas...Söû duïng beáp ñieän, noài aùp suất, maùy xay thòt… - Học sinh quan sát hình ảnh |
| **Hoạt động 2: Tìm hiểu kiến thức** |
| **Hoạt động 2.1: Tìm hiểu veà an toaøn lao ñoäng trong naáu aên**Mục tiêu: Trình bày nguyên nhân gây ra tai nạn trong nấu ănNội dung: Tên các công việc cần làm trong nhà bếp.Sản phẩm: Báo cáo sản phẩm nhóm.Cách thức thực hiện |
|  **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
|  -Em haõy cho coâ bieát nhöõng tai naïn naøo thöôøng xaûy ra lieân quan ñeán vieäc naáu aên->Nhöõng tai naïn nguy hieåm naøy coù theå daãn ñeán haäu quaû nghieâm troïng.-Vì vaäy trong nấu ăn chuùng ta phaûi quan taâm điều gì?-GV keát luaän\*Tìm hieåunhöõng duïng cuï,thieát bò deã gaây ra tai naïn.-Em haõy cho bieát nhöõng duïng cuï, thieát bò caàm tay deã gaây ra tai naïn?-Nhöõng duïng cuï duøng ñieän deã gaây ra tai naïn ?->Nhöõng duïng cuï naøy laø nguyeân nhaân gaây ra tai naïn trong naáu aên \*Tìm hieåunguyeân nhaân gaây ra tai naïn trong naáu aên**.**-GV gọi hs đọc noäi dung trong phaàn 3 nhoû - Caùc em haõy quan saùt 7 böùc tranh sgk.- Giáo viên yêu cầu các nhóm học sinh thảo luận ghi noäi dung thích hôïp vôùi moãi böùc tranh.– Giáo viên yêu cầu các nhóm treo sản phẩm của nhóm về góc làm việc của từng nhóm. Nhóm cử đại diện trình bày để giáo viên và các bạn trong lớp nhận xét.- ý kiến khác?- Gv tổng hợp, nhận xét, đánh giá  |  -Ñöùt tay -Boûng löûa  -Boûng nöôùc soâi -Chaùy noå bình ga -Phuït beáp daàu -Ñieän giaät  -Tröôït ngaõ -Chuùng ta phaûi quan taâm ñeán an toaøn lao ñoäng trong naáu aên. -Caùc loaïi dao nhoïn,saéc,soong, chaûo tay caàm bò hoûng, aám nöôùc soâi… -Beáp loø nöôùng, noài côm ñieän, phích nöôùc, aám ñieän, maùy ñaùnh tröùng…  - Học sinh quan sát hình ảnh -HS thaûo luaän  - Nhóm cử đại diện trình bày |
|  Nội dung học tập tương ứng với hoạt độngI. **An toaøn lao ñoäng trong naáu aên** 1) **Taïi sao phaûi quan taâm ñeán an toaøn lao ñoäng trong naáu aên.** Phaûi quan taâm ñeán vieäc baûo ñaûm an toaøn lao ñoäng trong nhaø beáp ñeå traùnh nhöõng ruûi ro vaø tai naïn coù theå xaûy ra trong khi naáu aên. 2) **Nhöõng duïng cuï, thieát bò deã gaây ra tai naïn.** a. Duïng cuï,thieát bò caàm tay : Caùc loaïi dao nhoïn saéc, soong, chaûo tay caàm bò hoûng, aám nöôùc soâi… |
|  b. Duïng cuï,thieát bò duøng ñieän: Beáp loø nöôùng, noài côm ñieän, phích nöôùc, aám ñieän, maùy ñaùnh tröùng… 3) **Nguyeân nhaân gaây ra tai naïn trong naáu aên.**  Xem SGK/23 |
| **Hoạt động 2.2: Tìm hieåu** **veà bieän phaùp baûo ñaûm an toaøn lao ñoäng trong naáu aên.**Mục tiêu: Trình bày được biện pháp đảm bảo an toàn lao độngNội dung: cần sử dụng biện pháp thích hợp để đảm bảo an toàn lao động Sản phẩm: Báo cáo nhóm.Cách thức thực hiện  |
| **Hoạt động dạy** | **Hoạt động học** |
| \*Söû duïng caùc duïng cuï,thieát bò caàm tay.-GV cho HS quan sát hình ảnh các dụng cụ, thiết bị cầm tay : Các loại dao, chaûo caàm tay, xoong, beáp gas, aám nöôùc, kéo, que diêm,...  - GV gọi HS sắp xếp dung cụ sắc nhọn, thiết bị có tay cầm, các vật dụng dễ cháy\* Thảo luận theo bàn: (1 phút)? Biện pháp bảo đảm an toàn lao động - Khi sử dụng các dụng cụ sắc, nhọn- Khi sử dụng các dụng cụ, thiết bị có tay cầm- Khi sử dụng các vật dụng dễ cháy-GV nhận xét, bổ sung -GV: Để nhà bếp luôn gọn gàng, ngăn nắp thì các đồ dùng chưa sử dụng được cất ở các ngăn kệ tủ? Vậy những vật dụng nào thường được cất ở các ngăn và kệ tủ trên cao. Để tránh đổ vỡ khi lấy những vật dụng trên cao cần chú ý điều gì. ? Biện pháp an toàn khi bê những đồ dùng nấu sôi, thức ăn rơi vãi trơn trợt trên nền nhà.- GV nhận xét, bổ sung và giáo dục học sinh :Nhà bếp là nơi người nội trợ tốn nhiều thời gian và công sức cho việc nấu ăn thường ngày và là nơi vi khuẩn dễ xâm nhập vào thức ăn nên: +Luôn giữ khu vực bếp sạch sẽ, ngăn nắp để tạo sự thoải mái , giảm bớt mệt nhọc cho người nội trợ khi nấu ăn +Khoâng ñeå saøn beáp ñoùng reâu hoaëc thöùc aên, daàu môõ, voû traùi caây rôi vaõi. +Ñeå xa löûa beáp taát caû nhöõng ñoà vaät dễ baét löûa, deã chaùy. +Traùnh maëc quaàn aùo roäng, daøi, luïng thuïng khi naáu aên.-GV kết luận:Ñeå baûo ñaûm an toaøn lao ñoäng khi söû duïng caùc duïng cuï,thiết bị caàm tay ta phải caån thaän vaø ñuùng qui caùch.\* Söû duïng caùc duïng cuï vaø thieát bò duøng ñieän:?Kể tên caùc duïng cuï vaø thieát bò duøng ñieän.-GV cho HS quan sát hình ảnh các thiết bị dùng điện.-GV tổ chức trò chơi:’ Bốc thăm trúng thưởng’ + Cho HS quan sát đồ dùng điện vừa bốc thăm- Thảo luận theo nhóm (2 phút):  ?Nêu bieän phaùp baûo ñaûm an toaøn khi söû duïng nhöõng đồ duøng ñieän sau: + Bếp điện + Lò nướng điện + Nồi cơm điện + Máy đánh trứng + Ấm điện + Máy xay thực phẩm-GV nhận xét? Để baûo ñaûm an toaøn khi söû duïng nhöõng duïng cuï, thieát bò duøng ñieän thường dg trong bếp cần có bieän phaùp gì. + Trước khi sử dụng  + Trong khi sử dụng + Sau khi sử dụng-GV nhận xét, kết luận.\* Bieän phaùp phoøng ngöøa ruûi ro vì löûa, gas, daàu, ñieän-> Trên thực tế những tai nạn, vụ bỏng liên quan đến löûa, gas, daàu, ñieän xảy ra rất thường xuyên và chủ yếu ở những người làm nội trợ\*GV cho HS thảo luận theo nhóm tìm bieän phaùp phoøng ngöøa ruûi ro vì löûa, gas, daàu, ñieän.(có liên hệ thực tế).-GV nhận xét, kết luận. -GV cho hs xem một đoạn phóng sự về cháy nổ bình gas (bổ sung một số bieän phaùp baûo ñaûm an toaøn: +Khoâng duøng xaêng thay daàu ñeå naáu beáp.+Khoâng baät löûa caïnh xaêng,daàu hoaëc chaát deõ chaùy,deã baét löûa,khi baät löûa ñeå xa ngöôøi.+Khoâng vöùt que dieâm böøa baõi.+Để diêm hoặc bật lửa xa tầm tay trẻ em.+Không châm dầu vào bếp đang cháy.+Khi rán tránh để lửa quá to, nhiều mỡ dễ bắt lửa -Khi sử dụng các thiết bị điện: sử dụng đúng nguồn điện (điện 110V, 220V tùy máy...)) | - HS quan sát hình ảnh - HS sắp xếp dung cụ sắc nhọn, thiết bị có tay cầm, các vật dụng dễ cháy- HS từng bàn thảo luận neâu moät soá bieän phaùp cuï theå khi sử dụng các dụng cụ sắc nhọn, thiết bị có tay cầm, các vật dụng dễ cháy.- HS nhận xét- bát, đĩa, ly, ...- HS liên hệ thực tế và nêu một số biện pháp bảo đảm an toàn.-Nồi cơm điện, ấm điện, bếp điện....-HS quan sát-HS thaûo luaän-HS trả lời-HS nhận xét-HS trả lời-HS nhận xét -HS thaûo luaän-HS trả lời-HS nhận xét-HS quan sát  |
| Nội dung học tập tương ứng với hoạt độngII/ **Bieän phaùp baûo ñaûm an toaøn lao ñoäng trong naáu aên.** 1) **Söû duïng caùc duïng cuï,thieát bò caàm tay:** Caàn caån thaän, ñuùng quy caùch. 2) **Söû duïng caùc duïng cuï vaø thieát bò duøng ñieän:** + Trước khi sử dụng: phaûi kieåm tra kó oå caém, daây daãn ñieän vaø tìm hieåu caùch söû duïng. + Trong khi sử dụng: phaûi söû duïng ñuùng qui caùch ñeå traùnh chaùy noå, ñieän giaät. + Sau khi sử dụng: caàn lau chuøi ñoà duøng caån thaän,saïch seõ, ñeå nôi khoâ raùo,baûo quản chu ñaùo. 3) **Bieän phaùp phoøng ngöøa ruûi ro vì löûa, gas, daàu, ñieän.** - Traùnh ñeå vaät duïng, chaát lieäu deã chaùy caïnh loø löûa. - Traùnh chöùa xaêng, daàu trong nhaø.  - Sử dụng bếp lò cẩn thận: + Bếp dầu: Kiểm tra bấc đun, lượng dầu... + Bếp gas: Kiểm tra kĩ bình gas, ống dẫn gas... + Bếp điên: Kiểm tra dây dẫn điện, ổ cắm... |
| **Hoạt động 3: Củng cố** - - Giáo viên nhắc lại nội dung kiến thức trọng tâm. - Khi thực hiện công việc nấu ăn trong bếp những trường hợp nào dễ gây ra tai nạn? Biện pháp bảo đảm an toàn.  **-** Nguyên nhân gây ra tai nạn trong nấu trong ăn: A. Khi đun nước, đặt vòi ấm ở vị trí thích hợp. B. Sử dụng nồi áp suất thiếu cẩn thận. C. Sử dụng soong, nồi, chảo đặt ở vị trí thích hợp. D. Sử dụng bếp điện, bếp gas, nồi điện, ắm điện... đúng yêu cầu. |
|  **Hoạt động 4: Vận dụng, tìm tòi mở rộng** - Biện pháp bảo đảm an toàn lao động khi sử dụng bếp gas trong nấu ăn. Khi gặp sự cố về gas thì giải quyết như thế nào? - Biện pháp bảo đảm an toàn lao động khi sử dụng nồi áp suất. - Hướng dẫn tự học: + Học thuộc phần ghi nhớ. + Trả lời các câu hỏi ở Sgk. + Nghiên cứu kỹ bài 5- Thực Hành. Xây dựng thực đơn |