

Tuần 5,6,7,8

Ngày soạn: 8/9/2023

Tiết 5,6,7,8:

## BÀI 32. DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HOÁ Ở NGƯỜI

( Thời lượng: 4 tiết)

### I. MỤC TIÊU

#### 1. Kiến thức

- 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 của hệ tiêu hoá. Nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của 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 thức 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 và 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 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 hoá trong trường học hoặc tại địa phương.
- Đối với HS khuyết tật nói, trí tuệ: viết được các cơ quan của hệ tiêu hoá, lập được khẩu phần ăn hợp lí cho bản thân, biết phòng tránh các bệnh về đường tiêu hoá.

#### 2. Năng lực

##### 2.1. Năng lực chung

- **Tự chủ và tự học:** Chủ động, tích cực tìm hiểu về khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng, tiêu hóa ở người, một số bệnh về đường tiêu hóa. Chế độ dinh dưỡng ở người và an toàn vệ sinh thực phẩm.
- **Giao tiếp và hợp tác:** Làm việc nhóm hiệu quả, tích cực tham gia thảo luận các câu hỏi, nhiệm vụ học tập.

- **Giải quyết vấn đề và sáng tạo:** điều tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương, dự án điều tra một số bệnh đường tiêu hoá.

## 2.2. Năng lực KHTN

### \* **Năng lực nhận biết KHTN:**

- Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng. Nêu được mối quan hệ giữa tiêu hoá và dinh dưỡng.
- Trình bày được chức năng của hệ tiêu hoá.
- Trình bày được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi.
- Nêu được nguyên tắc lập khẩu phần thức 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 và chống (bệnh răng, miệng; bệnh dạ dày; bệnh đường ruột, ...).
- Trình bày được một số vấn đề về an toàn thực phẩm

### \* **Năng lực tìm hiểu tự nhiên:**

- Trình bày được một số bệnh do mất vệ sinh an toàn thực phẩm và cách phòng và chống các bệnh này.
- Quan sát hình vẽ (hoặc mô hình, sơ đồ khái quát) hệ tiêu hoá ở người, 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 của cả hệ tiêu hoá.

### \* **Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:**

- Vận dụng được hiểu biết về dinh dưỡng và tiêu hoá để phòng và chống các bệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình.
- 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 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 hoá trong trường học hoặc tại địa phương (bệnh sâu răng, bệnh dạ dày,...).

## 3. Phẩm chất

- Tham gia tích cực các hoạt động phù hợp với khả năng của bản thân.
- Có trách nhiệm với bản thân trong việc giữ gìn vệ sinh cơ thể và tránh để cơ thể bị tổn thương.
- Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá và học tập khoa học tự nhiên.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Đối với giáo viên:**

- KHBD, hình ảnh liên quan đến hệ tiêu hoá.
- Phiếu học tập.

**2. Đối với học sinh:** Vở ghi, sgk, dụng cụ học tập**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC****1. Hoạt động 1: Mở đầu (5')****a. Mục tiêu:**

- Giúp học sinh xác định được vấn đề cần học tập, kích thích sự tìm hiểu của học sinh về dinh dưỡng và tiêu hoá ở người.

**b. Nội dung:**

- Học sinh thực hiện nhiệm vụ cá nhân thông qua trò chơi “Đuổi hình bắt chữ”, các từ khóa liên quan đến nội dung bài học.

**c. Sản phẩm:**

- Câu trả lời của học sinh về quá trình dinh dưỡng và tiêu hoá ở người.

**d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV Chiếu thông qua thể lệ trò chơi “Đuổi hình bắt chữ”, chiếu lần lượt các hình ảnh liên quan đến chủ đề</li> <li>- GV nêu câu hỏi: Chủ đề ngày hôm nay chúng ta tìm hiểu là gì?</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS hoạt động cá nhân theo yêu cầu của GV. Hoàn thành phần chơi và trả lời câu hỏi</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV gọi ngẫu nhiên học sinh nêu đáp án, HS trả lời sai thì nhường quyền trả lời cho HS khác.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá.</li> <li>- Giáo viên nhận xét, đánh giá:</li> <li>-&gt;Giáo viên nêu vấn đề: Cơ thể cần thường xuyên lấy các chất dinh dưỡng từ nguồn thức ăn để duy trì sự</li> </ul>	<p>Các từ khoá: Tiêu hoá, dinh dưỡng, tuần hoàn, bài tiết, vệ sinh thực phẩm</p> <p>Chủ đề: Dinh dưỡng và tiêu hoá ở người.</p>

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 chúng ta cùng nghiên cứu bài hôm nay. Bài 32. Dinh dưỡng và tiêu hoá ở người.

## 2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

### \*Hoạt động 2.1: Khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng

a. **Mục tiêu:** Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng

b. **Nội dung:** HS quan sát tranh hình, nghiên cứu thông tin SGK và trả lời câu hỏi

c. **Sản phẩm học tập:** câu trả lời của HS

d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chiếu hình ảnh về thức ăn, tháp cân đối dinh dưỡng</li> <li>- GV nêu các câu hỏi và yêu cầu HS hoạt động nhóm đôi trả lời câu hỏi: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Những hình ảnh trên cho chúng ta biết được điều gì?</li> <li>+ Chất dinh dưỡng là gì? Có những nhóm chất dinh dưỡng cần thiết nào?</li> <li>+ Sắp xếp các từ sau để được khái niệm về dinh dưỡng: thu nhận, để duy trì sự sống của cơ thể, sử dụng, biến đổi, chất dinh dưỡng, là quá trình?</li> </ul> </li> <li>- HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS nghiên cứu SGK theo yêu cầu của GV để đưa ra các câu trả lời</li> <li>- Giáo viên: Theo dõi và bổ sung khi cần.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV gọi ngẫu nhiên, HS đại diện các nhóm</li> </ul>	<p><b>I. Khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng</b></p> <p>- 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</p>

<p>trả lời câu hỏi:</p> <p>+ Hình ảnh cho biết con người muốn phát triển khoẻ mạnh cần cung cấp đủ dinh dưỡng</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Học sinh nhận xét, bổ sung.</p> <p>- Giáo viên nhận xét, đánh giá.</p> <p>- <i>Gv nhắc HS khuyết tật (Hiếu) viết tên các cơ quan của hệ tiêu hoá vào vở.</i></p> <p>GV nêu vấn đề: Hoạt động của hệ tiêu hoá giúp biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể</p>	<p>động sống.</p> <p>- 4 nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể: Cacbohydrat, protein, chất béo, vitamin và chất khoáng.</p> <p>- Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng để duy trì sự sống của cơ thể.</p>
---	---

**\*Hoạt động 2.2: Tiêu hoá ở người**

**a. Mục tiêu:**

- 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 của cả hệ tiêu hoá.
- Trình bày được chức năng của hệ tiêu hoá.
- Nêu được mối quan hệ giữa tiêu hoá, dinh dưỡng.

**b. Nội dung:** HS quan hình 32.1, video, nghiên cứu thông tin SGK, hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm để hoàn thành chú thích hình và PHT

**c. Sản phẩm học tập:** HS hoàn thành chú thích hình 32.1, PHT, câu trả lời của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV yêu cầu hs hoạt động cá nhân:</p> <p>+ Quan sát hình 32.1 và nghiên cứu thông tin SGK hoàn thành chú thích về cấu tạo hệ tiêu hoá của người?</p> <p>+ Xác định tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua?</p> <p>+ Hệ tiêu hoá của người có chức năng gì?</p> <p>- GV chia lớp thành 4 nhóm, yêu cầu HS quan sát video, hoạt động nhóm trong thời</p>	<p><b>II. Tiêu hoá ở người</b></p> <p><b>1. Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá</b></p> <p>- Hệ tiêu hoá bao gồm miệng, hầu, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già, hậu môn và các tuyến tiêu hoá như tuyến nước bọt, tuyến tụy, gan và túi</p>

<p>gian 5 phút để hoàn thành PHT số 1</p> <p>+ Trình bày sự tiêu hoá thức ăn ở khoang miệng, dạ dày, ruột non, ruột già và trực tràng? Sự tiêu hoá ở bộ phận nào là quan trọng nhất và vì sao?</p> <p>+ Thảo luận về sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hoá?</p> <p>+ Nêu mối quan hệ giữa tiêu hoá và dinh dưỡng?</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b> HS tiếp nhận nhiệm vụ, làm việc cá nhân, nhóm để hoàn thành yêu cầu</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>+ HS lên bảng chỉ trực tiếp trên tranh các cơ quan của hệ tiêu hoá.</p> <p>- 3 cơ quan mà thức ăn không đi qua là: Gan, tụy, mật.</p> <p>+ Đại diện nhóm lên trình bày, các nhóm khác nhận xét, bổ sung.</p> <p>- Hoạt động tiêu hoá ở ruột non là quan trọng nhất vì tại đây xảy ra tiêu hoá hoàn toàn và hấp thụ thức ăn.</p> <p>- Sự phối hợp hoạt động của các cơ quan tiêu hoá giúp tạo các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể và thải các chất thừa, không cần thiết ra khỏi cơ thể.</p> <p>- Nhờ tiêu hoá mà các chất dinh dưỡng được tạo thành, cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động sống của tế bào và cơ thể.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</b> GV nhận xét, chốt kiến thức. GV nhấn mạnh vai trò của tiêu hoá thức</p>	<p>mật.</p> <p>- 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</p> <p><b>2. Quá trình tiêu hoá ở người</b></p> <p><b>a) Tiêu hoá ở khoang miệng</b></p> <p>- Tiêu hoá cơ học: 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</p> <p>- Tiêu hoá hoá học: Nhờ hoạt động của enzym amilaza biến đổi một phần tinh bột (chín) trong thức ăn thành đường mantozo</p> <p><b>b) Tiêu hoá ở dạ dày:</b></p> <p>- Tiêu hoá cơ 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).</p> <p>- Tiêu hoá hoá học: Enzyme pepsin giúp biến đổi một phần protein trong thức ăn.</p> <p><b>c) Tiêu hoá ở ruột non:</b></p> <p><b>* Hoạt động tiêu hoá</b></p> <p>- <b>Tiêu hoá cơ học:</b></p> <p>+ Gan, tuyến tụy, tuyến ruột tiết dịch tiêu hoá giúp hoà loãng thức ăn</p> <p>+ Sự co bóp của ruột non → thức ăn thấm đều dịch tiêu hoá</p>
--	--

<p>ăn.</p>	<p>- Tiêu hoá hoá học: Hoạt động tiêu hoá chủ yếu ở ruột non là sự biến đổi các chất dinh dưỡng trong thức ăn dưới tác dụng của các enzym trong các dịch tiêu hoá (dịch mật, dịch tụy, dịch ruột) thành những chất dinh dưỡng đơn giản mà cơ thể hấp thụ được</p> <p>* Hoạt động hấp thụ: Chất dinh dưỡng được vận chuyển qua thành của các lông ruột, mạch máu và mạch bạch huyết để đến từng tế bào của cơ thể.</p> <p><b>d) Tiêu hoá ở ruột già và trực tràng:</b></p> <p>- 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.</p> <p>- Tạo phân thải ra ngoài qua hậu môn</p>
------------	--

**\*Hoạt động 2.3: Một số bệnh về đường tiêu hoá**

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

**b. Nội dung:** Quan sát hình ảnh, đọc thông tin sgk, nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thảo luận, trao đổi, phản biện thông qua hoạt động nhóm.

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM								
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV chiếu hình ảnh một số bệnh về đường tiêu hoá và yêu cầu HS trả lời câu hỏi.</p>	<p><b>III. Một số bệnh về đường tiêu hoá</b></p> <table border="1" data-bbox="812 1722 1507 1925"> <thead> <tr> <th data-bbox="812 1722 990 1827">Nội dung</th> <th data-bbox="990 1722 1234 1827">Sâu răng</th> <th data-bbox="1234 1722 1507 1827">Viêm loét dạ dày-tá tràng</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="812 1827 990 1925"><b>1. Khái niệm</b></td> <td data-bbox="990 1827 1234 1925">Tình trạng tổn thương phần</td> <td data-bbox="1234 1827 1507 1925">Bệnh do tổn thương viêm và</td> </tr> </tbody> </table>			Nội dung	Sâu răng	Viêm loét dạ dày-tá tràng	<b>1. Khái niệm</b>	Tình trạng tổn thương phần	Bệnh do tổn thương viêm và
Nội dung	Sâu răng	Viêm loét dạ dày-tá tràng							
<b>1. Khái niệm</b>	Tình trạng tổn thương phần	Bệnh do tổn thương viêm và							

<p>+ Kể tên các bệnh thường gặp về đường tiêu hoá?</p> <p>- GV yêu cầu HS nghiên cứu thông tin SGK để hoàn thành PHT 2,3</p> <p>+ Nêu khái niệm, nguyên nhân, biểu hiện và biện pháp phòng bệnh sâu răng và viêm loét dạ dày-tá tràng?</p> <p>+ Quan sát hình 32.2, thảo luận về các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng?</p> <p>+ Nêu các 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?</p> <p>+ Người bị dạ dày -tá tràng nên và không nên sử dụng các loại thức ăn, đồ uống nào? Em hãy kể tên và giải thích?</p> <p>+ Nêu các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá và cơ sở khoa học của các biện pháp đó?</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>+ HS tiếp nhận nhiệm vụ, trao đổi, thảo luận theo nhóm nhỏ.</p> <p>+ Nêu câu hỏi phản biện: Nguyên nhân, biểu hiện khác, còn cách phòng trị bệnh nào khác nữa không? Đối tượng nào hay bị bệnh nhất?</p> <p>+ GV quan sát HS hoạt động, hỗ trợ khi HS cần.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>+ GV gọi đại diện 2 nhóm đứng dậy</p>		mô cứng của răng	loét lớp niêm mạc dạ dày hoặc tá tràng.
	<b>2. Nguyên nhân</b>	Do vi khuẩn gây ra.	- 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.
	<b>3. Biểu hiện</b>	Hình thành các lỗ nhỏ trên răng, gây đau và khó chịu khi lỗ sâu ở răng lan rộng.	Triệu chứng đau vùng bụng trên rốn, đầy bụng, khó tiêu, buồn nôn, mất ngủ, ngủ không ngon giấc, ợ hơi, ợ chua, rối loạn tiêu hoá,...
	<b>4. Phòng tránh</b>	Cần vệ sinh răng miệng đúng cách để phòng sâu răng và hạn chế sự lan rộng của các lỗ sâu răng.	Cần duy trì chế độ ăn uống hợp lý, nghỉ ngơi và sinh hoạt điều độ, giữ tinh thần thoải mái để phòng chống bệnh.



<p>báo cáo kết quả làm việc của nhóm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ GV gọi HS nhóm khác nhận xét, đánh giá, phản biện</li> <li>+ 4 giai đoạn hình thành lỗ sâu răng: Tổn thương sớm - Sâu men răng- Sâu ngà răng - Sâu tuỷ răng</li> <li>+ Biện pháp phòng chống sâu răng: đánh răng thường xuyên, đúng cách, hạn chế ăn đồ ngọt, tăng cường dinh dưỡng giúp răng chắc khoẻ</li> <li>+ Không nên sử dụng các loại đồ ăn chua, cay, ôi thiu, đồ uống có cồn, có chứa độc.... vì càng gây viêm loét</li> <li>+ Các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá</li> <li>- Ăn uống hợp vệ sinh.</li> <li>- Khẩu phần ăn hợp lý.</li> <li>- Ăn uống đúng cách.</li> <li>- Vệ sinh răng miệng sau khi ăn.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</li> </ul>	
---	--

**\*Hoạt động 2.4: 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 thức ăn cho con người. Thực hành xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.

**b. Nội dung:** HS quan sát SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

**c. Sản phẩm:** Từ bài HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

**d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gv yêu cầu HS nghiên cứu thông tin trong đọc bảng 32.1. Nhu cầu dinh dưỡng khuyến</li> </ul>	<p><b>IV. Chế độ dinh dưỡng ở người</b></p>

ngiht cho người Việt Nam” (trang 131), sgk →  
trả lời các câu hỏi

+ Nhu cầu dinh dưỡng ở các lứa tuổi khác nhau như thế nào ?

+ Sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở mỗi cơ thể phụ thuộc những yếu tố nào ?

+ Vì sao trẻ em suy dinh dưỡng ở các nước đang phát triển chiếm tỉ lệ cao ?

+ Khẩu phần là gì ? Nguyên tắc lập khẩu phần ăn là gì?

+ Khẩu phần ăn uống của người mới ốm khỏi có gì khác người bình thường ?

- GV yêu cầu HS thực hành xây dựng khẩu phần ăn cho bản thân theo từng bước đã nêu

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

- HS hoạt động nhóm đôi theo yêu cầu của GV, nghiên cứu thông tin để đưa ra các câu trả lời

- Giáo viên: Theo dõi hướng dẫn và bổ sung khi cần.

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

- GV gọi ngẫu nhiên, HS đại diện các nhóm trả lời câu hỏi

- HS thực hành xây dựng khẩu phần ăn theo các bước đã biết để hoàn thành bảng 32.2

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

- Học sinh nhận xét, bổ sung, tự đánh giá.

- Giáo viên nhận xét, đánh giá.

GV nêu vấn đề: Hiểu được nhu cầu dinh dưỡng của bản thân chúng ta sẽ xây dựng được một chế độ ăn uống phù hợp.

### **\* Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể**

- Nhu cầu dinh dưỡng của từng người không giống nhau.

+ Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em cao hơn người trưởng thành.

- Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc :

+ Lứa tuổi.

+ Giới tính.

+ Trạng thái sinh lý.

+ Lao động

- Ở các nước đang phát triển chất lượng cuộc sống của người dân còn thấp → trẻ bị suy dinh dưỡng chiếm tỉ lệ cao.

### **\* Khẩu phần ăn và nguyên tắc lập khẩu phần ăn**

- Khẩu phần ăn là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong một ngày.

- Nguyên tắc lập khẩu phần ăn:

+ đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

+ cung cấp đầy đủ năng lượng

+ cân đối thành phần các chất dinh

	dưỡng.
--	--------

**\*Hoạt động 2.5: 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 phẩm đó một cách phù hợp.

**b. Nội dung:** HS quan sát tranh hình 32.4, nghiên cứu thông tin SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

**c. Sản phẩm:** Từ bài HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

**d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu HS nghiên cứu thông tin trong SGK, quan sát hình 32.4 hoạt động nhóm hoàn thành PHT số 4</li> <li>+ Hình 32.4 cho chúng ta biết điều gì?</li> <li>+ An toàn vệ sinh thực phẩm là gì?</li> <li>+ Thế nào là thực phẩm không an toàn?</li> <li>+ Hậu quả khi ăn phải thực phẩm không an toàn là gì?</li> <li>+ Để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm chúng ta cần làm gì?</li> <li>+ Cho biết ý nghĩa của các thông tin trên bao bì?</li> <li>+ 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?</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS hoạt động nhóm đôi theo yêu cầu của GV, nghiên cứu thông tin để đưa ra các câu trả lời</li> </ul>	<p><b>V. An toàn vệ sinh thực phẩm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- An toàn vệ sinh thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc và biến chất.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm, cần lựa chọn thực phẩm đảm bảo vệ sinh, nguồn gốc rõ ràng; chế biến và bảo quản thực phẩm đúng cách; các thực phẩm đóng hộp, chế biến sẵn chỉ sử dụng khi còn hạn sử</li> </ul>

<p>- Giáo viên: Theo dõi hướng dẫn và bổ sung khi cần.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV gọi ngẫu nhiên, HS đại diện các nhóm trả lời câu hỏi.</p> <p>- HS thực hành xây dựng khẩu phần ăn theo các bước đã biết.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Học sinh nhận xét, bổ sung, tự đánh giá.</p> <p>- Giáo viên nhận xét, đánh giá.</p> <p>GV nêu vấn đề: An toàn vệ sinh thực phẩm là vấn đề hàng đầu của con người, chúng ta sẽ tiến hành nghiên cứu lí thuyết 1 số bệnh đường tiêu hoá và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm.</p>	<p>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.</p>
--	---

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

**a. Mục tiêu:**

- Điều tra được một số bệnh đường tiêu hoá trong trường học hoặc tại địa phương.
- Điều tra được vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương.

**b. Nội dung:** HS nghiên cứu thông tin SGK để tìm hiểu nội dung kiến thức theo yêu cầu của GV.

**c. Sản phẩm:** Từ bài HS vận dụng kiến thức để trả lời câu hỏi GV đưa ra.

**d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV yêu cầu HS nghiên cứu thông tin trong SGK, nêu mục tiêu, cách tiến hành điều tra.</p> <p>- GV yêu cầu HS về nhà điều tra tại gia đình, địa phương.</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS nghiên cứu theo yêu cầu của GV, nghiên</p>	<p><b>VI. Dự án điều tra một số bệnh đường tiêu hoá và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm</b></p> <p>1. Mục tiêu</p> <p>2. Cách tiến hành</p> <p>a) Điều tra một số bệnh đường tiêu hoá trong trường học hoặc tại địa</p>

<p>cứu thông tin để đưa ra các câu trả lời.</p> <p>- Giáo viên: Theo dõi hướng dẫn và bổ sung khi cần.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV gọi ngẫu nhiên, HS đại diện các nhóm trả lời câu hỏi.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá.</p> <p>- Giáo viên nhận xét, đánh giá.</p> <p>GV nêu vấn đề: An toàn vệ sinh thực phẩm là vấn đề hàng đầu của con người, chúng ta sẽ tiến hành nghiên cứu lí thuyết 1 số bệnh đường tiêu hoá và vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm</p>	<p>phương.</p> <p>B1: Nêu nguyên nhân, số người mắc bệnh</p> <p>B2: Thảo luận, đề xuất các biện pháp phòng chống</p> <p>B3. Viết báo cáo theo mẫu Bảng 32.4</p> <p>b) Điều tra vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương</p> <p>B1: Điều tra việc mất vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương và tìm nguyên nhân</p> <p>B2: Thảo luận, đề xuất các biện pháp phòng chống</p> <p>B3: Viết báo cáo theo mẫu Bảng 35.2</p>
---	---

### 3. Hoạt động luyện tập (10')

**a. Mục tiêu:** củng cố cho HS kiến thức dinh dưỡng và tiêu hoá ở người, khắc sâu mục tiêu bài học.

**b. Nội dung:** HS trả lời câu hỏi TNKQ để củng cố kiến thức đã học và tóm tắt nội dung bài học bằng sơ đồ tư duy.

**Câu 1.** Con đường vận chuyển các chất trong ống tiêu hóa của người có trình tự như thế nào?

A. Miệng → thực quản → dạ dày → ruột non → ruột già → trực tràng → hậu môn.

B. Miệng → thực quản → dạ dày → ruột non → trực tràng → ruột già → hậu môn.

C. Miệng → dạ dày → thực quản → ruột non → ruột già → trực tràng → hậu môn.

D. Miệng → thực quản → ruột non → dạ dày → ruột già → trực tràng → hậu môn.

**Câu 2.** Cơ quan nào trong ống tiêu hoá ở người là nơi thu nhận và nghiền nhỏ thức ăn?

A. Miệng.

B. Dạ dày.

C. Ruột non.

D. Ruột già.

**Câu 3.** Sản phẩm được tạo ra nhờ hoạt động biến đổi thức ăn ở khoang miệng là:

A. Đường đơn.

B. Đường maltose.

C. Protein chuỗi ngắn.

D. Glixerin và Axit béo.

**Câu 4.** Cơ quan nào trong ống tiêu hoá thực hiện nhiệm vụ hấp thụ các chất dinh dưỡng vào máu?

A. Ruột non. B. Ruột già. C. Dạ dày. D. Trục tràng.

**Câu 5.** Loại thức ăn nào dưới đây có chứa nhiều protein?

A. Rau xanh. B. Com, gạo. C. Thịt, cá. D. Bánh ngọt.

**Câu 6 .** Trong các chất sau đây, chất nào được biến đổi hoá học qua quá trình tiêu hoá?

1. Vitamin 2. Axit amin 3. Gluxit 4. Prôtêin 5. Lipit  
A. 1,2,3 B. 2,3,4 C. 3,4,5 D. 1,4,5

**Câu 7.** Cơ quan không phải bộ phận của ống tiêu hoá là

A. thực quản. B. ruột non. C. ruột già. D. tụy.

**Câu 8.** Vệ sinh răng miệng đúng cách là

A. đánh răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ.  
B. đánh răng trước khi ăn và trước khi đi ngủ.  
C. đánh răng với nhiều kem đánh răng.  
D. dùng bàn chải to với nhiều kem đánh răng.

**Câu 9.** Ăn uống hợp vệ sinh là

A. ăn thức ăn nấu chín, uống nước đã đun sôi.  
B. ăn rau sống và hoa quả không nên gọt vỏ.  
C. ăn nhiều loại thức ăn.  
D. ăn nhiều và uống nhiều nước.

**Câu 10.** Trong thức ăn com gạo chứa nhiều chất?

A. Protein. B. Gluxit. C. Lipit. D. Muối khoáng.

**Câu 11.** Khẩu phần ăn là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong

A. một đơn vị thời gian. B. một tuần.  
C. một bữa. D. một ngày.

**Câu 12.** Loại thực phẩm nào dưới đây giàu chất đạm ?

A. Dứa gai. B. Trứng gà. C. Bánh đa. D. Cải ngọt.

**c. Sản phẩm:** Câu trả lời của HS + Sản phẩm là sơ đồ tư duy hệ thống kiến thức cơ bản của bài.

**d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<b>Bước 1. chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> GV yêu cầu HS trả lời hệ thống câu hỏi trắc nghiệm <b>Bước 2. HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b>	- Đáp án: 1A, 2A, 3B, 4A, 5C, 6C, 7D, 8D, 9D,

HS thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. <b>Bước 3. Báo cáo, thảo luận</b> GV gọi ngẫu nhiên HS lần lượt trả lời câu hỏi <b>Bước 4. Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - GV nhận xét, bổ sung.	10B, 11D, 12B.
---	----------------

#### 4. Hoạt động vận dụng

##### a. Mục tiêu:

- Vận dụng các kiến thức đã học về cấu tạo, chức năng của các bộ phận thuộc hệ tiêu hóa để giải quyết tình huống thực tiễn.
- Phát triển kỹ năng tư duy logic, biện luận và giải quyết vấn đề của HS.
- Có ý thức bảo vệ cơ thể nói chung và hệ tiêu hóa nói riêng.

##### b. Nội dung: Giải quyết tình huống giả định hoặc tình huống trong thực tiễn.

Tình huống: Một bác nông dân hốt hơ hốt hải chạy vội tới chỗ bác sĩ Kim!

- *Bác nông dân*: Bác sĩ ơi! Khổ tôi quá, cứ mỗi sáng dạy miệng tôi rất hôi (mặc dù trước khi đi ngủ tôi đã đánh răng rất kỹ rồi, ban ngày thì không có hiện tượng đó) và đặc biệt là tại sao mỗi khi tôi đánh răng lại cứ buồn nôn, muốn ói ra ấy? Tôi bị sao vậy bác sĩ?
- *Bác sĩ Kim*: Dạ! Bác cứ bình tĩnh và ngồi xuống đây đã nhé!

Hãy cùng nhau thảo luận và trả lời thay cho bác sĩ Kim về vấn đề mà bác nông dân đang lo lắng?

##### c. Sản phẩm

Các vấn đề giả định được đưa ra về bệnh của bác nông dân được giải thích tường minh, rõ ràng.

- “Bệnh” dẫn đến hôi miệng sau khi ngủ dạy.
- “Bệnh” buồn nôn mỗi khi đánh răng.

##### d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<b>Bước 1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - GV chiếu tình huống và yêu cầu 1 HS đọc to tình huống trên. - Hãy cùng nhau thảo luận và trả lời thay cho bác sĩ Kim về vấn đề mà bác nông dân đang lo lắng? <b>Bước 2. Thực hiện nhiệm vụ học tập</b>	- Đọc tình huống.

HS tự lực giải quyết nhiệm vụ học tập  
 - Vận dụng kiến thức đã học trong hệ tiêu hóa, thảo luận và giải quyết tình huống.

**Bước 3. Báo cáo, thảo luận**

GV tổ chức cho HS báo cáo

- Đại diện nhóm trả lời, các nhóm khác nghe và nhận xét.

**Bước 4. Kết luận, đánh giá**

- Giáo viên tổ chức học sinh đánh giá đồng đẳng.  
 - Nhận xét chung và chốt kiến thức.  
 - Đặt thêm câu hỏi giáo dục cho HS bảo vệ hệ tiêu hóa tránh các bệnh về tiêu hóa.

? Tại sao không nên ăn vặt ?

? Tại sao không nên ăn quá no vào buổi tối ?

? Tại sao không nên ăn kẹo trước khi đi ngủ ?

? Thế nào là vệ sinh răng miệng đúng cách ?

? Thế nào là ăn uống hợp vệ sinh ?

? Tại sao ăn uống đúng cách lại giúp tiêu hóa có hiệu quả ?

? Em đã thực hiện biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa như thế nào?

- GV yêu cầu HS về nhà: Vẽ sơ đồ tư duy bài 32

**IV. HỒ SƠ HỌC TẬP (Các PHT)**

PHIẾU HỌC TẬP số 1

Nhóm: .....

1. Trình bày các hoạt động tiêu hoá ở khoang miệng, dạ dày, ruột non, ruột già và tá tràng ( Mỗi nhóm là một bộ phận)

.....  
 .....

2. Sự tiêu hoá ở bộ phận nào là quan trọng nhất và vì sao?

.....  
 .....

3. Thảo luận về sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hoá?



.....  
 .....  
 4. Nêu mối quan hệ giữa tiêu hoá và dinh dưỡng?  
 .....  
 .....

### PHIẾU HỌC TẬP số 2

Nhóm: .....

Nội dung	Sâu răng	Viêm loét dạ dày-tá tràng
<b>1. Khái niệm</b>		
<b>2. NN</b>		
<b>3. Biểu hiện</b>		
<b>4. Phòng tránh</b>		

### PHIẾU HỌC TẬP số 3

Nhóm: .....

- + Quan sát hình 32.2, thảo luận về các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng?
- + Nêu các 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?
- + Người bị dạ dày -tá tràng nên và không nên sử dụng các loại thức ăn, đồ uống nào? Em hãy kể tên và giải thích?
- + Nêu các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá và cơ sở khoa học của các biện pháp đó?

### PHIẾU HỌC TẬP số 4

Nhóm: .....

- + Hình 32.4 cho chúng ta biết điều gì?
- + An toàn vệ sinh thực phẩm là gì?

- + Thế nào là thực phẩm không an toàn?
- + Hậu quả khi ăn phải thực phẩm không an toàn là gì?
- + Để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm chúng ta cần làm gì?