

## **CHƯƠNG II. BỮA ĂN TRONG GIA ĐÌNH**

### **TIẾT 6. BÀI 4. THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG ( T1)**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC:** Sau bài học này học sinh phải:

#### **1. Kiến thức**

- Nhận biết được một số nhóm thực phẩm chính
- Trình bày được giá trị dinh dưỡng, ý nghĩa của các nhóm thực phẩm đối với sức khỏe con người.

#### **2. Năng lực**

##### **2.1. Năng lực công nghệ**

- Nhận thức công nghệ: Nhận biết được một số nhóm thực phẩm chính. Nhận biết được giá trị dinh dưỡng, ý nghĩa của các nhóm thực phẩm đối với sức khỏe con người.
- Sử dụng công nghệ: Lựa chọn được thực phẩm phù hợp với cơ thể.
- Đánh giá công nghệ: Đưa ra nhận xét cho sự phù hợp về dinh dưỡng cho một thực đơn ăn uống.

##### **2.2. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ, tự học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thông tin để trình bày, thảo luận các vấn đề liên quan đến thực phẩm và dinh dưỡng, lắng nghe và phản hồi tích cực trong quá trình hoạt động nhóm
- Năng lực giải quyết vấn đề: Giải quyết được các tình huống đặt ra.

#### **3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ: Có ý thức vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn cuộc sống.
- Trách nhiệm: Tích cực trong các hoạt động.

### **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

#### **1. Chuẩn bị của giáo viên**

- Giấy A4. Phiếu học tập. bài tập. Ảnh, power point.

#### **2. Chuẩn bị của HS**

- Dụng cụ học tập phục vụ cho quá trình hoạt động nhóm
- Học bài cũ. Đọc trước bài mới.

### **III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

#### **1. Ổn định lớp (1')**

#### **2. Tiến trình bài dạy**

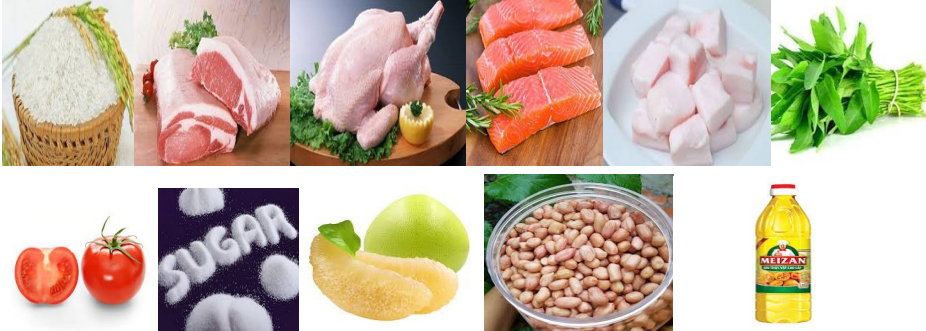
**Hoạt động 1: Giới thiệu bài mới (3')**

a. **Mục tiêu:** Dẫn dắt vào bài mới; nhận biết tên chính xác của một số loại thực phẩm thông dụng.

b. **Nội dung:** Giới thiệu nội dung bài học

c. **Sản phẩm:** Đọc tên được một số loại thực phẩm thông dụng.

d. **Tổ chức hoạt động**

<b>Hoạt động của GV và HS</b>	<b>Nội dung cần đạt</b>
<b>Chuyển giao nhiệm vụ</b>	
<p>GV đưa ra hình ảnh về một số loại thực phẩm thông dụng</p>  <p>GV yêu cầu HS trong cùng một bàn thảo luận trong thời gian 2 phút để viết tên của của các loại thực phẩm được trình chiếu. HS quan sát và tiếp nhận nhiệm vụ.</p>	<p>Đọc tên được một số loại thực phẩm thông dụng.</p>
<b>Thực hiện nhiệm vụ</b>	
<p>HS quan sát, trao đổi nhóm cặp bàn, và nêu tên đúng loại thực phẩm. GV theo dõi, giúp đỡ HS gặp khó khăn.</p>	
<b>Báo cáo, thảo luận</b>	
<p>GV yêu cầu đại diện nhóm trình bày, nhóm khác nhận xét và bổ sung. Đại diện nhóm trình bày, nhóm khác nhận xét và bổ sung.</p>	
<b>Kết luận và nhận định</b>	
<p>GV nhận xét trình bày của HS. GV chốt lại kiến thức. GV dẫn dắt vào bài mới: Mặc dù có nhiều loại thực phẩm phục vụ nhu cầu ăn uống của con người. Nhưng các loại thực phẩm đó có 5 chất dinh dưỡng đó là chất đạm, chất béo, chất đường và tinh bột, chất vitamin và chất khoáng. Cụ thể các loại thực phẩm đó chứa chất dinh dưỡng nào, có vai trò như thế nào đối với cơ thể con người chúng ta vào bài hôm nay. HS định hình nhiệm vụ học tập.</p>	

**Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới**

**Nội dung 1. Tìm hiểu về nhóm thực phẩm giàu chất đạm, nhóm thực phẩm giàu chất đường bột, nhóm thực phẩm giàu chất béo.(14')**

a. Mục tiêu: Nhận biết được một số thực phẩm chính. Trình bày được giá trị dinh dưỡng, ý nghĩa của các nhóm thực phẩm đối với sức khỏe con người.

b. Nội dung: Một số nhóm thực phẩm chính: Nhóm thực phẩm giàu chất đạm, nhóm thực phẩm giàu chất đường bột, nhóm thực phẩm giàu chất béo.

c. Sản phẩm: Xếp loại các loại thực phẩm vào cùng một nhóm. Báo cáo hoạt động nhóm

**d. Tổ chức hoạt động**

Hoạt động của GV và HS	Nội dung cần đạt
<b>Nhiệm vụ 1. Nhận biết được một số thực phẩm chính</b>	
<b>Chuyển giao nhiệm vụ</b>	
<p>GV đưa ra hình ảnh về một số loại thực phẩm thông dụng</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Gạo</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Thịt lợn</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Thịt gà</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Cá</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Mỡ lợn</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Rau muống</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Cà chua</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Đường</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Bưởi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Lạc</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Dầu TV</p> </div> </div> <p>Giáo viên phát cho mỗi HS 01 tờ giấy A5. GV yêu cầu HS ghi tên của mình lên góc trên cùng bên trái của tờ giấy. Nhiệm vụ của mỗi HS là trong thời gian 2 phút phân loại các loại thực phẩm trên thành các nhóm thực phẩm và đặt tên cho chúng</p>	<p><b>I. Một số nhóm thực phẩm chính</b></p> <p>Thực phẩm chia làm các nhóm: Nhóm thực phẩm cung cấp chất đường, chất tinh bột; nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm; nhóm thực phẩm cung cấp chất béo; nhóm thực phẩm cung cấp vitamin; nhóm thực phẩm cung cấp chất khoáng</p>
<b>Thực hiện nhiệm vụ</b>	
<p>HS xem hình ảnh chiếu                  HS nhận phiếu trả lời, ghi tên lên phiếu. Ghi ý kiến lên phiếu trong thời gian 2 phút.                  GV yêu cầu HS đổi phiếu cho nhau.                  HS đổi phiếu cho nhau.</p>	

<b>Báo cáo, thảo luận</b>	
GV yêu cầu HS nhận xét bài làm của bạn. HS nhận xét bài làm của bạn	
<b>Kết luận và nhận định</b>	
GV nhận xét trình bày của HS. GV chốt lại kiến thức. HS ghi nhớ và ghi nội dung vào trong vở.	
<b>Nhiệm vụ 2. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm, nhóm thực phẩm giàu chất đường bột, nhóm thực phẩm giàu chất béo</b>	
<b>Chuyển giao nhiệm vụ</b>	
GV chia lớp làm thành 6 nhóm. GV phát cho mỗi nhóm 01 giấy A0. Nhiệm vụ của mỗi nhóm là tìm hiểu về một chất dinh dưỡng cụ thể. - Nhóm 1, 2: Nhóm thực phẩm cung cấp chất tinh bột, chất đường + Nguồn gốc: + Chức năng: - Nhóm 3,4: Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm + Nguồn gốc: + Chức năng: - Nhóm 3: Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo + Nguồn gốc: + Chức năng: HS nhận nhiệm vụ.	1.Nhóm thực phẩm cung cấp chất tinh bột, chất đường và chất xơ - Nguồn gốc: ngũ cốc, bánh mì, khoai, sữa, mật ong, trái cây chín, rau xanh – Chức năng: nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể. Chất xơ hỗ trợ cho hệ tiêu hoá. 2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm - Nguồn gốc: thịt nạc, cá, tôm, trứng, sữa, các loại đậu, hạt điều. - Chức năng là thành phần dinh dưỡng để cấu thành cơ thể và giúp cơ thể phát triển tốt. <b>3.Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo</b> - Nguồn gốc: mỡ động vật, dầu thực vật, bơ. - Chức năng: cung cấp năng lượng cho cơ thể, tích trữ dưới da ở dạng lớp mỡ để bảo vệ cơ thể và giúp chuyển hoá một số loại vitamin.
<b>Thực hiện nhiệm vụ</b>	
HS hình thành nhóm; nhận giấy A0. HS tiến hành thảo luận, trao đổi, thống nhất với nhau, hoàn thành yêu cầu nội dung của GV đề ra.	
<b>Báo cáo, thảo luận</b>	
GV yêu cầu các nhóm treo sản phẩm của nhóm về góc làm việc của từng nhóm. Nhóm cử đại diện trình bày để GV và các bạn nhận xét.	

HS trình bày sản phẩm của nhóm, lắng nghe nhận xét của GV và các bạn.	
<b>Kết luận và nhận định</b>	
GV nhận xét phần trình bày HS. GV chốt lại kiến thức. HS nghe và ghi nhớ, ghi nội dung vào vở.	

**Nội dung 2: Tìm hiểu nhóm thực phẩm cung cấp vitamin ; nhóm thực phẩm cung cấp chất khoáng(14')**

- a. Mục tiêu: Trình bày được giá trị dinh dưỡng, ý nghĩa của các nhóm thực phẩm đối với sức khỏe con người
- b. Nội dung: Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin, nhóm thực phẩm cung cấp chất khoáng
- c. Sản phẩm: Hoàn thành phiếu học tập. Báo cáo nhóm.
- d. Tổ chức hoạt động

Hoạt động của GV và HS	Nội dung cần đạt																		
<b>Nhiệm vụ 1. Tìm hiểu nhóm thực phẩm cung cấp vitamin</b>																			
<b>Chuyển giao nhiệm vụ</b>																			
GV đưa ra PHT1 và yêu cầu HS hoàn thành trong thời gian 5 phút. HS nhận nhiệm vụ.	<p><b>4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamin có vai trò tăng cường hệ miễn dịch, tham gia vào quá trình chuyển hoá các chất giúp cơ thể khoẻ mạnh .</li> <li>- Nguồn cung cấp và vai trò của một số vitamin</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Loại vitamin</th> <th style="width: 45%;">Nguồn thực phẩm cung cấp</th> <th style="width: 40%;">Vai trò chủ yếu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>- Trứng, bơ, dầu cá.</td> <td>- Giúp làm sáng mắt.</td> </tr> <tr> <td>Vitamin B</td> <td>- Ngũ cốc, cà chua. - Thịt lợn,</td> <td>- Kích thích ăn uống. - Góp phần</td> </tr> <tr> <td>Vitamin C</td> <td>- Các loại hoa quả có múi, có vị chua như cam, bưởi, chanh,...</td> <td>- Làm chậm quá trình lão hoá. - Làm tăng sức bền</td> </tr> <tr> <td>Vitamin D</td> <td>- Bơ, sữa, trứng, dầu cá.</td> <td>Cùng với canxi giúp kích thích sự phát triển của hệ</td> </tr> <tr> <td>Vitamin E</td> <td>- Gan. - Hạt nảy mầm. - Dầu thực vật.</td> <td>- Tốt cho da. - Bảo vệ tế bào.</td> </tr> </tbody> </table>	Loại vitamin	Nguồn thực phẩm cung cấp	Vai trò chủ yếu	Vitamin A	- Trứng, bơ, dầu cá.	- Giúp làm sáng mắt.	Vitamin B	- Ngũ cốc, cà chua. - Thịt lợn,	- Kích thích ăn uống. - Góp phần	Vitamin C	- Các loại hoa quả có múi, có vị chua như cam, bưởi, chanh,...	- Làm chậm quá trình lão hoá. - Làm tăng sức bền	Vitamin D	- Bơ, sữa, trứng, dầu cá.	Cùng với canxi giúp kích thích sự phát triển của hệ	Vitamin E	- Gan. - Hạt nảy mầm. - Dầu thực vật.	- Tốt cho da. - Bảo vệ tế bào.
Loại vitamin	Nguồn thực phẩm cung cấp	Vai trò chủ yếu																	
Vitamin A	- Trứng, bơ, dầu cá.	- Giúp làm sáng mắt.																	
Vitamin B	- Ngũ cốc, cà chua. - Thịt lợn,	- Kích thích ăn uống. - Góp phần																	
Vitamin C	- Các loại hoa quả có múi, có vị chua như cam, bưởi, chanh,...	- Làm chậm quá trình lão hoá. - Làm tăng sức bền																	
Vitamin D	- Bơ, sữa, trứng, dầu cá.	Cùng với canxi giúp kích thích sự phát triển của hệ																	
Vitamin E	- Gan. - Hạt nảy mầm. - Dầu thực vật.	- Tốt cho da. - Bảo vệ tế bào.																	
<b>Thực hiện nhiệm vụ</b>																			
HS nhận PHT1 và hoàn thành phiếu. GV yêu cầu HS trao đổi PHT1 cho nhau. HS đổi phiếu cho nhau. GV chiếu đáp án và yêu cầu HS chấm điểm PHT1 của bạn.																			

HS chấm điểm PHT1 của bạn.													
<b>Báo cáo, thảo luận</b>													
GV yêu cầu HS nhận xét bài của bạn. HS nhận xét bài của bạn.													
<b>Kết luận và nhận định</b>													
GV nhận xét phần trình bày HS. GV chốt lại kiến thức. HS nghe và ghi nhớ, ghi nội dung vào vở.													
<b>Nhiệm vụ 2. Tìm hiểu nhóm thực phẩm cung cấp chất khoáng</b>													
<b>Chuyển giao nhiệm vụ</b>													
GV đưa ra PHT2 và yêu cầu HS hoàn thành trong thời gian 5 phút. HS nhận nhiệm vụ.	<p><b>4. Nhóm thực phẩm cung cấp chất khoáng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chất khoáng giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, cấu tạo hồng cầu,...</li> <li>- Mỗi loại chất khoáng có vai trò riêng đối với cơ thể và phần lớn đều có trong thực phẩm</li> </ul>												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">Loại chất</th> <th style="width: 40%;">Nguồn thực phẩm cung cấp</th> <th style="width: 40%;">Vai trò chủ yếu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sắt</td> <td>- Thịt, cá, gan, trứng.</td> <td>Tham gia vào quá trình cấu tạo hồng cầu trong máu.</td> </tr> <tr> <td>Canxi</td> <td>- Sữa, trứng. - Rau xanh.</td> <td>Giúp cho xương và răng chắc khỏe.</td> </tr> <tr> <td>Iốt</td> <td>- Các loại hải sản, dầu cá.</td> <td>Tham gia vào quá trình cấu tạo hooc môn tuyến giáp, giúp</td> </tr> </tbody> </table>	Loại chất	Nguồn thực phẩm cung cấp	Vai trò chủ yếu	Sắt	- Thịt, cá, gan, trứng.	Tham gia vào quá trình cấu tạo hồng cầu trong máu.	Canxi	- Sữa, trứng. - Rau xanh.	Giúp cho xương và răng chắc khỏe.	Iốt	- Các loại hải sản, dầu cá.	Tham gia vào quá trình cấu tạo hooc môn tuyến giáp, giúp
	Loại chất	Nguồn thực phẩm cung cấp	Vai trò chủ yếu										
	Sắt	- Thịt, cá, gan, trứng.	Tham gia vào quá trình cấu tạo hồng cầu trong máu.										
Canxi	- Sữa, trứng. - Rau xanh.	Giúp cho xương và răng chắc khỏe.											
Iốt	- Các loại hải sản, dầu cá.	Tham gia vào quá trình cấu tạo hooc môn tuyến giáp, giúp											
<b>Thực hiện nhiệm vụ</b>													
HS nhận PHT2 và hoàn thành phiếu. GV yêu cầu HS trao đổi PHT2 cho nhau. HS đổi phiếu cho nhau. GV chiếu đáp án và yêu cầu HS chấm điểm PHT2 của bạn. HS chấm điểm PHT2 của bạn.													
<b>Báo cáo, thảo luận</b>													
GV yêu cầu HS nhận xét bài của bạn. HS nhận xét bài của bạn.													
<b>Kết luận và nhận định</b>													
GV nhận xét phần trình bày HS. GV chốt lại kiến thức. HS nghe và ghi nhớ, ghi nội dung vào vở.													


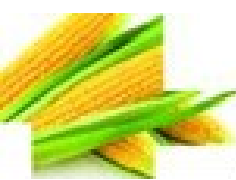

**Hoạt động 3: Luyện tập(8')**

a.Mục tiêu: Củng cố kiến thức về thực phẩm và dinh dưỡng

b. *Nội dung:* Thực phẩm và dinh dưỡng

c. *Sản phẩm:* Xếp được các loại thực phẩm vào các nhóm.

d. *Tổ chức thực hiện:*

Hoạt động của GV và HS	Nội dung cần đạt
<b>Chuyển giao nhiệm vụ</b>	
<p>GV yêu cầu HS làm bài tập sau:                      Bài tập 1: Hãy sắp xếp các thực phẩm dưới đây vào các nhóm sau:                      Nhóm thực phẩm cung cấp chất tinh bột, chất đường và chất xơ;                      nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm; nhóm thực phẩm cung cấp chất béo.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">                       Tôm                 </div> <div style="text-align: center;">                       Thịt bò                 </div> <div style="text-align: center;">                       Ngô                 </div> <div style="text-align: center;">                       Gạo tẻ                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                       Bơ                 </div> <div style="text-align: center;">                       Khoai lang                 </div> <div style="text-align: center;">                       Mỡ lợn                 </div> <div style="text-align: center;">                       Rau bắp cải                 </div> </div> <p>1. HS nhận nhiệm vụ.</p>	<p>Xếp được các loại thực phẩm vào các nhóm.</p>
<b>Thực hiện nhiệm vụ</b>	
<p>HS tự suy nghĩ và hoàn thành bài tập.</p>	
<b>Báo cáo, thảo luận</b>	
<p>1-2 HS trình bày kết quả của mình, HS khác nhận xét và bổ sung.</p>	
<b>Kết luận và nhận định</b>	
<p>GV nhận xét, đánh giá trình bày của HS.                      GV khen bạn có kết quả tốt nhất.                      HS nghe và ghi nhớ.</p>	

**Hoạt động 4: Vận dụng(5')**

a. *Mục tiêu:* Mở rộng kiến thức vào thực tiễn.

b. *Nội dung:* Thực phẩm và dinh dưỡng

c. *Sản phẩm:* Hoàn thành nhiệm vụ. Bản ghi trên giấy A4.

d. *Tổ chức thực hiện:*

Hoạt động của GV và HS	Nội dung
------------------------	----------

	<b>cần đạt</b>
<b>Chuyển giao nhiệm vụ</b>	
GV yêu cầu HS về nhà hoàn thành yêu cầu sau: Hãy quan sát và kể tên các thực phẩm gia đình em hay sử dụng trong một tuần. Em có nhận xét gì về việc sử dụng thực phẩm của gia đình mình?. Ghi trên giấy A4. Giờ sau nộp lại cho GV.	Bản ghi trên giấy A4.
<b>Thực hiện nhiệm vụ</b>	
HS thực hiện nhiệm vụ của GV tại nhà	
<b>Báo cáo, thảo luận</b>	
HS trình bày kết quả của mình, HS khác nhận xét và bổ sung.	
<b>Kết luận và nhận định</b>	
GV nhận xét, đánh giá trình bày của HS. GV khen bạn có kết quả tốt nhất. HS nghe và ghi nhớ.	

**PHỤ LỤC 1. Phiếu học tập 1. Em hãy hoàn thành nội dung bảng sau**

Loại vitamin	Nguồn thực phẩm cung cấp	Vai trò chủ yếu
Vitamin A		
Vitamin B		
Vitamin C		
Vitamin D		
Vitamin E		

**PHỤ LỤC 1. Phiếu học tập 2. Em hãy hoàn thành nội dung bảng sau**

Loại chất khoáng	Nguồn thực phẩm cung cấp	Vai trò chủ yếu
Sắt		
Canxi		
Iốt		



**DUYỆT CỦA NHÀ TRƯỞNG**

**GV SOẠN GIẢNG**

**Kiều Thị Thu Thảo**