***Chương III: Nấu ăn trong gia đình.***

**TIẾT 37: CƠ SỞ CỦA ĂN UỐNG HỢP LÍ**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:** Nêu được vai trò của các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày.

**2. Năng lực:**

**-** Năng lực: Năng lực tự học, năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tư duy, năng lực hợp tác, năng lực sử dụng ngôn ngữ, năng lực phân tích, năng lực tổng hợp thông tin .

**3. Phẩm chất**

**-** Phẩm chất: Yêu thương gia đình, quê hương, đất nước.Có trách nhiệm với bản thân, cộng đồng, đất nước, nhân loại và môi trường tự nhiên.

- Trung thực; Tự tin và có tinh thần vượt khó; Chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên :** Sưu tầm một số tranh ảnh về các nguồn dinh dưỡng, thông tin về các chất dinh dưỡng: chất đạm, đường bột, chất béo.

**2. Học sinh:** Tìm hiểu trước bài

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

a. ***Mục tiêu****:* Tạo tâm thế, thu hút sự quan tâm chú ý của học sinh vào bài mới.

***b. Nội dung thực hiện****:* Trả lời cá nhân.

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

**d. Tổ chức thực hiện**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

+GV: Yêu cầu hs quan sát hình 3.1 và so sánh về ngoại hình của hai bạn

HS: Hình a: bạn nam gầy gò; Hình b: bạn nữ mập mạp, khoẻ mạnh

+ GV: Theo các em thì tại sao hai bạn lại có thể trạng khác nhau như vậy?

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

HS: Vì bạn nam ăn uống không đủ chất, còn bạn nữ ăn uống đầy đủ nên cơ thể được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng.

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

HS trình bày kết quả thảo luận

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

+ GV: Chất dinh dưỡng có vai trò như thế nào đối với cơ thể con người, chúng ta sẽ cũng tìm hiểu cụ thể hơn.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**a. Mục tiêu :** HS nắm nguồn cung cấp, vai trò của các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày: Chất đạm, chất béo, chất đường bột.

**b. Nội dung hoạt động :** hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm.

**c. Sản phẩm :** Nội dung câu trả lời cá nhân của HS, sản phẩm của nhóm ghi vào phiếu học tập

**d. Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Hoạt động 1: Tìm hiểu về chất đạm.10’***  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  ? Yêu cầu hs nhớ lại kiến thức đã học ở tiểu học và kể tên các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người?  - Gv yêu cầu học sinh hoạt động theo nhóm tìm hiểu chất đạm (về nguồn gốc, chức năng dinh dưỡng)  - Gọi đại diện từng nhóm trình bày, các nhóm khác theo dõi và nhận xét.  *? Trong thực đơn hàng ngày, ta nên sử dụng chất đạm như thế nào cho hợp lý?*  (Gv có thể gợi ý:  *+ Có nên dùng nhiều đạm động vật không?*  *+ Nên cân đối như thế nào giữa đạm động vật, đạm thực vật?*  *+ Sử dụng đạm còn dựa vào yếu tố nào của cơ thể con người?)*  *? Rút ra nhận xét về vai trò của chất đạm với cơ thể con người*?  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Thảo luận nhóm, trả lời câu hỏi, thực hiện yêu cầu giáo viên  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  Đại diện từng nhóm trình bày, các nhóm khác theo dõi và nhận xét.  **Bước 4: Kết luận, nhận định**  - GV kết luận : Protein có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự sống. Ang-ghen đã nói: “Sự sống là khả năng tồn tại của vật thể protein” hay “Ở đâu có protein, ở đó có sự sống”  ***Hoạt động 2: Tìm hiểu về chất đường bột: 10’***  ***Bước 1 : Chuyển giao nhiệm vụ***  - Yêu cầu hs quan sát tranh H3.4 SGK.  *? Chất đường bột có trong các thực phẩm nào? Ở các thực phẩm này, thành phần đường và bột có tỉ lệ như thế nào với nhau?*  *? Quan sát hình 3.5, phân tích hình và nhận xét về vai trò của chất đường bột đối với cơ thể con người.*  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**  Hs quan sát, phân tích, trả lời dựa theo SGK  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  Học sinh trình bày câu trả lời trước lớp  **Bước 4: Kết luận, nhận đinh**  GV lắng nghe câu trả lời, sau đó nhận xét, bổ sung. Chốt lại kiến thức  - Chất đường bột là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu và rẻ tiền cho cơ thể để con người hoạt động, vui chơi và làm việc…  - Chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác  ***Hoạt động 3: Tìm hiểu chất béo (lipit):10’***  ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vu***  - GV yêu cầu hs quan sát hình 3.6.  *? Chất béo có trong các thực phẩm nào?*  *? Kể tên các loại thưc phẩm chứa chất béo ?*  ? Cho học sinh thảo luậnnhóm: chất béo có vai trò như thế nào đối với cơ thể con người?  - GV phân tích thêm:  + Lipit là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng: 1g lipit = 2g gluxit hoặc protein khi cung cấp năng lượng  + Là dung môi hoà tan các vitamin tan trong dầu mỡ như vitamin A, E..  + Tăng sức đề kháng của cơ thể với môi trường bên ngoài( nhất là về mùa đông)  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**  Hs quan sát, phân tích, trả lời dựa theo SGK  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  Học sinh trình bày câu trả lời trước lớp  **Bước 4: Kết luận, nhận đinh**  GV lắng nghe câu trả lời, sau đó nhận xét, bổ sung. Chốt lại kiến thức | - Chất đạm, chất bột, chất béo,..  - Đại diện từng nhóm trình bày, nhóm khác theo dõi và nhận xét  + Đạm động vật: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, ốc, mực, lươn…  + Đạm thực vật: các loại đậu như đậu tương, đậu đen, …  - Nên dùng 50% đạm động vật và 50% đạm thực vật trong bữa ăn. Điều này phụ thuộc vào lứa tuổi, tình trạng sức khoẻ của từng người: phụ nữ có thai, người già yếu và trẻ em cần nhiều đạm  + Tham gia vào quá trình tạo hình, là nguyên liệu chính cấu tạo nên tổ chức của cơ thể: kích thước, chiều cao, cân nặng…  + Cấu tạo các men tiêu hoá, các chất của tuyến nội tiết như: tuyến thận, tuyến tuỵ, tuyến giáp trạng, tuyến sinh dục…  + Tu bổ những hao mòn của cơ thể, thay thế những tế bào bị huỷ hoại như tóc rụng, đứt tay…  + Cung cấp năng lượng cho cơ thể.  - Các thực phẩm có tỉ lệ đường và bột khác nhau:  + Chất đường: kẹo, mía, mạc nha…  + Chất bột: gạo, ngô, khoai, sắn, củ quả, đậu coove, mít, chuối…  + Chất béo động vật: có trong mỡ lợn, phomat, sữa, bơ, mật ong…  + Chất béo thực vật: dầu thực vật được chế biến từ các loại đậu, hạt như vừng, lạc, oliu…  - HS thảo luận và trả lời  (dựa theo sgk)  *- Chất béo cung cấp năng lượng, tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và bảo vệ cơ thể .*  *- Chuyển hoá một số vitamin cần thiết cho cơ thể.* |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu* :** Học sinh vận dụng kiến thức vừa học để làm bài tập.

***b. Nội dung hoạt động*** : HĐ cá nhân

***c. Sản phẩm* :** Nội dung trả lời cá nhân của HS vào vở

***d. Tổ chức thực hiện***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Yêu cầu Hs trả lời một số câu hỏi và hoàn thiện một số bài tập :

**- Trong các thực phẩm sau, thực phẩm nào cung cấp nhiều chất đạm:**

A. Khoai, trứng, mật ong B. Khoai, Ngô, Cá

C. Trứng, thịt, cá D. Trứng, sữa, Mật ong

**- Điền vào từ còn thiếu vào chỗ trống:**

Chất đường bột là nguồn chủ yếu cung cấp .................. cho hoạt động của cơ thể .

**-** …. …… cung cấp năng lượng, tích trữ ở dước một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể.

\* **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

**-** HS suy nghĩ và viết ra giấy, GV gọi đại diện một số em, mỗi em sẽ có thời gian 1 phút trình bày trước lớp về những điều các em đã học và những câu hỏi các em muốn được giải đáp.

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

Học sinh trình bày đáp án trước lớp. Các học sinh khác nhận xét

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

Giáo viên nhận xét, bổ sung. Chốt lại đáp án và kiến thức cần nhớ

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 4’**

***a. Mục tiêu* :** Học sinh vận dụng kiến thức vừa học để trả lời câu hỏi.

***b. Nội dung hoạt động*** : HĐ nhóm

***c. Sản phẩm :*** Câu trả lời được ghi trên phiếu học tập.

***d. Tổ chức thực hiện:***

***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

Gv yêu cầu HS làm bài tập dưới đây:

- Hãy nhớ lại và liệt kê những thức ăn mà em đã ăn trong 3 ngày vừa qua ghi theo mẫu sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ngày | Bữa sáng | Bữa trưa | Bữa tối |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

*- Thảo luận với bạn xem ăn uống như vậy đã hợp lí chưa? Giải thích vì sao?Nếu chưa thì cần điều chỉnh như thế nào cho hợp lí?*

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

- Ghi câu trả lời ra giấy để chia sẻ với các bạn trong nhóm.

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

HS lên bảng trình bày

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

GV và cả lớp nhận xét bài làm của học sinh

Tuần 19 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT 38: CỞ SỞ CỦA ĂN UỐNG HỢP LÍ ( TIẾP)**

**I. Mục tiêu:**

1.  **Kiến thức:** Nêu đuợc vai trò của các chất dinh dưỡng: Sinh tố, khoáng, chất xơ, nước và giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn trong bữa ăn hàng ngày.

**2. Năng lực:**

**-** Năng lực: Năng lực tự học, năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tư duy, năng lực hợp tác, năng lực sử dụng ngôn ngữ, năng lực phân tích, năng lực tổng hợp thông tin .

**3. Phẩm chất**

**-** Phẩm chất: Yêu thương gia đình, quê hương, đất nước.Có trách nhiệm với bản thân, cộng đồng, đất nước, nhân loại và môi trường tự nhiên.

- Trung thực; Tự tin và có tinh thần vượt khó; Chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1.Giáo viên:** Sưu tầm một số tranh ảnh về các nguồn dinh dưỡng, thông tin về các chất dinh dưỡng: vitamin, chất khoáng, nước, chất xơ.

**2. Học sinh :** Tìm hiểu trước bài

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

1. ***Mục tiêu* :** phát huy tính tích cực chủ động, sáng tạo tìm tòi kiến thức tạo hứng thú cho hs.
2. ***Nội dung*:** Hđ cá nhân
3. ***Sản phẩm*** : Phiếu học tập

***d. Tổ chức thực hiện***

***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- Gv : Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy HĐN tl câu hỏi: Để cơ thể luôn khỏe mạnh, qiúp con người sống và học tập tốt cần đáp ứng đủ các chất dinh dưỡng. Đó là chất dinh dưỡng nào?

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

*- Học sinh tiếp nhận trả lời*

***Các chất dinh dưỡng :*** Đạm, béo, đường bột, vitamin, khoáng,…

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

*- Học sinh nhận xét, bổ sung.*

***Bước 4: Kết luận, nhận định***

*- Giáo viên nhận xét, đánh giá*

*->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học*

**Đặt vấn đề :** Trong tiết trước, chúng ta đã tìm hiểu về 3 chất dinh dưỡng cần thiết nhất đối với cơ thể con người. Ngoài những chất dinh dưỡng trên, cơ thể còn cần những chất dinh dưỡng nào khác nữa, và giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn ra sao ?

1. **HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

***a. Mục tiêu* :** HS nắm nguồn cung cấp, vai trò của các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày: Chất sinh tố, chất khoáng,nước, xơ. Biết được giá trị dinh dưỡng của *các nhóm thức ăn.*

**b. Nội dung hoạt động** *:* hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm.

***c. Sản phẩm* :** Nội dung câu trả lời cá nhân của HS, sản phẩm của nhóm ghi vào phiếu học tập

**d.Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Nội dung** |
| ***Hoạt động 1: Tìm hiểu về các chất dinh dưỡng khác: 15’***  ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  *- GV yêu cầu học sinh*  ? Hãy kể tên các vitamin mà em biết?  - GV hướng hs đến 1 số loại vitamin chính: A, B, C, D  - Yêu cầu hs quan sát hình 3.7, kể tên các thực phẩm chứa các vitamin trên.?  GV cho Hs hoạt động theo nhóm:  ? Mỗi vitamin này có vai trò như thế nào đối với cơ thể con người?  - GV mở rộng thêm: Nhu cầu của các vitamin trên trong 1 ngày:  ? Cơ thể còn cần các vitamin nào khác? Tại sao?  ? Chất khoáng gồm những chất nào?  ? Các chất khoáng này có trong thực phẩm nào?  ? Các chất khoáng có vai trò gì với cơ thể con người?  ? Nước quan trọng với cơ thể con người như thế nào  ? Ngoài nước uống còn có nguồn nào khác cung cấp nước cho cơ thể nữa không?  GV cho HS hoạt động theo nhóm:  ? Tại sao chất xơ lại quan trọng với cơ thể? Nó có vai trò như thế nào?  ? Chất xơ có trong những thự phẩm nào?  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ  HS thảo luận nhóm, hoạt động cá nhân để thực hiện yêu cầu của giáo viên, trả lời các câu hỏi  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  Đại diện các nhóm lên trả lời, nhóm khác nhận xét, bổ sung  **Bước 4: Kết luận, nhận định**  GV nhận xét câu trả lời, chốt lại kiến thức  ***Hoạt động 2: Tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn: 15’***  ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  -GV yêu cầu hs nghiên cứu tài liệu, quan sát hình 3.9  ? Kể tên các loại thức ăn và giá trị dinh dưỡng của từng nhóm?  ? Việc phân chia các nhóm thức ăn như vậy có ý nghĩa gì với việc tổ chức bữa ăn hàng ngày của chúng ta?  ? Quan sát thực tế hàng ngày, em thấy bữa ăn của gia đinh đã đủ 4 nhóm thức ăn chưa?  ? Vì sao phải thay thế thức ăn? Nên thay bằng cách nào?  - Yêu cầu hs quan sát hình 3.10, nhận xét về sự thay thế thức ăn trong hình  ? Ở nhà mẹ em thường thay đổi món ăn như thế nào? (GV có thể gợi ý cho hs về thay thế thức ăn trong 3 bữa sáng, trưa, tối )  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ  Quan sát sgk và trả lời câu hỏi từ giáo viên  **Bước 3: Báo cáo,thảo luận**  Hs trả lời câu hỏi, các học sinh khác nhận xét, bổ sung  **Bước 4 : Kết luận, nhận định**  GV lắng nghe câu trả lời, nhận xét và chốt lại kiến thức | **I. Vai trò của các chất dinh dưỡng.**  ***1. Chất đạm***  ***2. Chất đường bột***  ***3. Chất béo***  ***4. Sinh tố (vitamin)***  ***a. Nguồn cung cấp***  + Vitamin A: có trong các củ, quả màu đỏ: cà rốt, cà chua, ớt, gấc,  + Vitamin B: gồm các vitamin B1, B2, B3, B6, B12..trong các thực phẩm: men bia, thịt lợn nạc, thịt gà, vịt, trứng, lươn, tôm, tim gan, giá đỗ, rau muống, ngũ cốc, đỗ xanh, đậu nành…  + Vitamin C: có trong rau quả tươi như bưởi, cam,  + Vitamin D: có trong bơ, dầu cá, lòng đỏ trứng, ánh nắng mặt trời…  ***b. Chức năng dinh dưỡng.***  **5. Chất khoáng.**  ***a. Nguồn cung cấp.***  + Canxi và phốt pho có trong cá, sữa, đậu, tôm, quả tươi…  + I ốt: có trong rong biển, cá, tôm, sò biển, sữa,muối I ốt  + Sắt: trong gan, tim, cật, não, thịt nạc, trứng tươi, sò, cầm…  ***b. Chức năng dinh dưỡng.***  - Canxi và phốt pho: giúp xương và răng phát triển tốt, chắc khoẻ, giúp đông máu.  - I ốt: giúp tuyến giáp tạo hoocmon điều khiển sự sinh trưởng và phát triển của cơ thể  - Chất sắt: cần cho sự tạo máu, giúp da dẻ hồng hào, nếu thiếu người yếu, xanh xao, mệt mỏi, ngất xỉu  **6. Nước**  - Là thành phần chủ yếu của cơ thể.  - Là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể.  - Điều hoà thân nhiệt.  **7. Chất xơ**  - Chất xơ giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm dễ dàng thoát ra khỏi cơ thể  - Chất xơ có trong rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên chất.  **II. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn.**  **1. Phân nhóm thức ăn.**  ***a. Cơ sở khoa học.***  Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng, có 4 nhóm thức ăn:  - nhóm giàu chất đạm  - Nhóm giàu chất đường bột  - Nhóm giàu chất béo  - Nhóm giàu vitamin, chất khoáng  ***b. Ý nghĩa.***  - Việc phân chia các nhóm thức ăn giúp cho việc tổ chức mua, lựa chọn các loại thực phẩm cần thiết và thay đổi món ăn cho đỡ nhàm chán, hợp khẩu vị, thời tiết mà vẫn đảm bảo cân bằng dinh dưỡng.  Mỗi ngày, trong khẩu phần ăn nên chọn đủ thức ăn của 4 nhóm để bổ sung dinh dưỡng cho nhau.  **2. Cách thay thế thức ăn lẫn nhau**  - Cần phải thường xuyên thay đổi món ăn cho ngon miệng, hợp khẩu vị.  - Nên thay thế thức ăn trong cùng một nhóm để thành phần dinh dưỡng không thay đổi. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP:**

***a. Mục tiêu* :** Học sinh vận dụng kiến thức vừa học để làm bài tập.

***b. Nội dung hoạt động*** : HĐ cá nhân

***c. Sản phẩm* :** Nội dung trả lời cá nhân của HS vào vở

***d. Tổ chức thực hiện***

***Bước 1: \*Chuyển giao nhiệm vụ***

- Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo em vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?

- HS suy nghĩ và viết ra giấy, GV gọi đại diện một số em, mỗi em sẽ có thời gian 1 phút trình bày trước lớp về những điều các em đã học và những câu hỏi các em muốn được giải đáp.

- Yêu cầu Hs trả lời một số câu hỏi và hoàn thiện một số bài tập :

**C1- Những chất nào sau đây không phải chất dinh dưỡng nhưng rất quan trọng**

A. Chất đạm và chất béo B. Chất bột và đường

**C.** Nước và chất xơ D. Vitamin và chất khoáng

**C2: Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào những yếu tố nào sau đây?**

A. Lứa tuổi

B. Giới tính và tình trạng sinh lí

C. Mức độ lao động và hoạt động thể lực

D. Tất cả các yếu tố trên.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

-Hs : **HS** Hđ cá nhân.

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

- GV: gọi một em trả lời, em khác nhận xét

- Dự kiến sản phẩm: C1: C; C2: D

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Giáo viên nhận xét, đánh giá, chốt kt

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu* :** Học sinh vận dụng kiến thức vừa học để trả lời câu hỏi.

**b. Nội dung hoạt động** : HĐ cặp đôi

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

**d. Tổ chức thực hiện**

- Hãy tìm những món ăn có trong thực đơn khác có sử dụng những thực phẩm tương đương có thể thay thế cho những thực phẩm trong thực đơn sau( lấy ít nhất 3 ví dụ)

1. Thịt lợn rang

2. Đậu rán

3. Canh cua rau đay mồng tơi

4. Cà muối

- Ăn uống hợp lí phải kèm theo chế độ vận động hợp lí. Em hãy quan sát tháp dinh dưỡng- vận động phía sau, liên hệ với bản thân và điền vào bảng sau những việc em cần thực hiện để có chế độ vận động phù hợp, tốt cho sức khỏe.

**\***- Về nhà học thuộc bài.

- Về nhà học bài, làm bài tập 1, 2, 3, 4, 5 trang 75 SGK.

- Chuẩn bị tiếp phần nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

**-** Sưu tầm tranh hình 3.13

Tuần 20 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT 39: CỞ SỞ CỦA ĂN UỐNG HỢP LÍ ( TIẾP)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**: Nắm được nhu cầu của mỗi chất dinh dưỡng đối với cơ thể và nhu cầu dinh dưỡng với cơ thể trong một ngày.

**2. Năng lực**

**-** Năng lực: Năng lực tự học, năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tư duy, năng lực hợp tác, năng lực sử dụng ngôn ngữ, năng lực phân tích, năng lực tổng hợp thông tin .

**3. Phẩm chất**

**-** Phẩm chất: Có trách nhiệm với bản thân, cộng đồng, đất nước, nhân loại và môi trường tự nhiên.Trung thực; Tự tin và có tinh thần vượt khó; Chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:**

- Sưu tầm một số tranh ảnh về tác dụng của các chất dinh dưỡng với cơ thể, thông tin về các chất dinh dưỡng và nhu cầu của cơ thể.

- Bảng phụ.

**2. Học sinh:**

- Học và đọc trước bài.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

***a. Mục tiêu*** : Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn

***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập

***d. Tổ chức thực hiện:***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

-Gv : Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy HĐN tl câu hỏi

?Các chất dinh dưỡng rất cần thiết cho cơ thể, nhưng theo các em có nên ăn quá nhiều không ? Tại sao ?

Hs : nghe

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

Gv : theo dõi

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

Hs: đại diện nhóm báo cáo kết quả

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học …

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

***a. Mục tiêu* :** nắm được nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

***c.Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở ghi

**d.Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG CẦN ĐẠT** |
| **Hoạt động 1** .**Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể: 25’**  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV chiếu 1 số hình ảnh con người suy dinh dưỡng, béo phì, bình thường.. phát phiếu học tập, yêu cầu HS quan sát sau đó hoạt động nhóm 7 phút hoàn thành nội dung yêu cầu trong phiếu học tập vào bảng A0  Hs : nghe  ***\*Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ***  *Hs : hđn* Gv : theo dõi  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - Đại diện nhóm trả lời,  ***\* Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét, chốt.  Hoạt động 2:  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  **Gv đưa ra nhiệm vụ**  - Em có nhận xét gì về thể trạng của cậu bé. Em bé mắc bệnh gì và do nguyên nhân nào gây nên?  - Thiếu chất đạm trầm trọng ảnh hưởng như thế nào đối với trẻ em?  - Nếu ăn thừa chất đạm sẽ có tác hại như thế nào ?  - GV hướng dẫn HS xem hình 3-12 trang 73 SGK nhận xét.  - Em sẽ khuyên cậu bé đó như thế nào để gầy bớt đi?  - Ăn thiếu chất đường bột như thế nào?  - Em hãy cho biết thức ăn nào có thể làm răng dễ bị sâu ? đường  - Ăn quá nhiều chất béo thì cơ thể như thế nào ? sẽ bị hiện tượng gì ?  - Ăn thiếu chất béo cơ thể như thế nào?  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  HS quan sát và nhận xét:  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  **Bước 4: Kết luận, nhận định**  \* GV hướng dẫn HS quan sát hình 3-13a trang 73 và 3-13b trang 74 SGK phân tích và hiểu thêm về lượng dinh dưỡng cần thiết cho HS mỗi ngày và tháp dinh dưỡng cân đối trung bình cho một người trong một tháng. | **III- Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể**  **1. Chất đạm:**  **a. Thiếu chất đạm trầm trọng.**  - Trẻ em bị suy dinh dưỡng làm cho cơ thể phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển. Ngoài ra trẻ em còn dễ bị mắc bệnh nhiễmkhuẩn và trí tuệ kém phát triển.  **b.Thừa chất đạm.**  - Cơ thể gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch,. . .  **2. Chất đường bột:**  -Ăn quá nhiều chất đường bột sẽ làm tăng trọng lượng cơ thể và gây béo phì.  - Thiếu chất đường bột sẽ bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.  **3. Chất béo:**  - Thừa chất béo làm cơ thể béo phệ, ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ.  - Thiếu chất béo sẽ thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu dễ bị mệt, đói |
| KL:Cơ thể luôn đòi hỏi phải có đủ chất dinh dưỡng để nuôi sống và phát triển. Mọi sự thừa hoặc thiếu đều có hại cho sức khoẻ.  - Muốn đầy đủ chất dinh dưỡng, cần phải kết hợp nhiều loại thức ăn khác nhau trong bữa ăn hàng ngày.  - Cần lưu ý chọn đủ thức ăn của các nhóm để kết hợp thành một bữa ăn hoàn chỉnh, yếu tố này gọi là cân bằng các chất dinh dưỡng trong bữa ăn. | |

1. **HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu*** : nắm vững kiến thức trọng tâm để làm bài tâp

***b. Nội dung :*** Hđ cá nhân.

hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm

***d.Tổ chức thực hiện***

***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

Gv : yêu cầu hs hđ cá nhân tl câu hỏi, làm bài tập

- Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo em vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?

- Yêu cầu Hs trả lời một số câu hỏi và hoàn thiện một số bài tập :

***Câu 1:Những dấu hiệu nào sau đây cho biết cơ thể em đang thiếu chất đạm.***

A. dễ bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

B. thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ bị mệt, đói.

C. Trẻ em sẽ bị bệnh suy dinh dưỡng, mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

***Câu 2:Những dấu hiệu nào sau đây cho biết cơ thể em đang thiếu chất béo.***

A. Trẻ em sẽ bị suy dinh dưỡng, mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

B. thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ bị mệt, đói.

C. dễ bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- HS suy nghĩ và viết ra giấy, hoàn thành bài tập được giao

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

GV gọi đại diện một số em, mỗi em sẽ có thời gian 1 phút trình bày trước lớp về những điều các em đã học và những câu hỏi các em muốn được giải đáp.

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

Nhận xét câu trả lời, chốt lại kiến thức

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu* :** nắm vững được kiến thức cơ bản vận dụng vào thực tế

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân.

***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm

1. ***Tổ chức thực hiện***

Gv: Yêu cầu hs vận dụng kiến thức đã học, tl câu hỏi

- Em hãy xem lại cách ăn uống của mình và ghi ra những điều cần thực hiện để đảm bảo ăn uống hợp lí.

- Em nên nhắc nhở người thân trong gia đình và bạn bè điều gì để cùng thực hiện ăn uống cho hợp lí? Ghi lại những điều đó và cùng gia đình thực hiện.

Tuần 20 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**Tiết 40 – Bài 16: Vệ sinh an toàn thực phẩm( T1)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS hiểu được thế nào là vệ sinh an toàn thực phẩm. Biện pháp vệ sinh an toàn thực phẩm.

**2. Năng lực :**

**-** Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**: Máy chiếu, phiếu học tập, giấy Ao, bút dạ.

**2. Học sinh:** Sách vở và đồ dùng học tập

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

1. **HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a. Mục tiêu* :** Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn

***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập

***d. Tổ chức thực hiện:***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- Gv:Sức khoẻ và hiệu quả làm việc của con người phần lớn phụ thuộc vào loại và lượng thực phẩm ăn vào mỗi ngày. Hệ thống tiêu hoá sẽ làm việc biến thức ăn thành chất bổ dưỡng nuôi cơ thể khoẻ mạnh, phát triển tốt. Tuy nhiên vấn đề này phụ thuộc vào một yếu tố quan trọng đó là vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm.Vậy vệ sinh thực phẩm là gì? Tại sao phải giữ vệ sinh thức phẩm?

-Hs : nghe

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

-Hs : trả lời câu hỏi

Gv : theo dõi

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

Hs: đại diện nhóm báo cáo kết quả

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học ->Giáo viên nêu mục tiêu bài học…

1. **HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

***a. Mục tiêu* :** nắm được vệ sinh thực phẩm

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi

**d. Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG CẦN ĐẠT** |
| **Hoạt động 1**.**Tìm hiểu về vệ sinh thực phẩm.**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  - GV yêu cầu HS thảo luận cặp đôi Mục a và mục b 2 phút rút ra kết luận thế nào là nhiễm trùng thực phẩm?  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Đọc SGK **-** liên hệ thực tế-> thảo luận và trả lời theo ý hiểu.  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - Đại diện cặp đôi trả lời, nhóm khác nhận xét, bổ sung  **Bước 4: Kết luận, nhận định**  - GV nhận xét, chốt.  - Em hãy nêu vài loại thực phẩm dể bị hư hỏng. Tại sao?  - HS cho ví dụ.  **Ví dụ:** Cơm, thức ăn để lâu ngày.  **Ví dụ:** Hoa màu phun thuốc hoá học thu hoạch liền.  Hoạt động 2:  **Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn**  - Khi ăn phải một món ăn bị nhiễm trùng hoặc nhiễm độc như thế nào ? Có thể dẫn đến ngộ độc thức ăn và bị rối loạn tiêu hoá sẽ gây ra những tác hại rất nguy hiểm cho người sử dụng.  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  - Cho HS quan sát hình 3-14 trang 77 SGK hoạt động nhóm 4 phút cho biết sự ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**  - HS quan sát, hoạt động nhóm trả lời, nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  **Bước 4; Kết luận, nhận định**  - GV nhận xét, chốt.  **Hoạt động 3: Biện pháp phòng và tránh nhiễm trùng thực phẩm tại nhà.**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  - Cho HS quan sát hình 3-15 trang 77 SGK.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**  - HS quan sát  - Nêu những biện pháp phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm tại nhà.  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  HS trình bày câu trả lời trước lớp  **Bước 4: Kết luận, nhận định** | **I. Vệ sinh thực phẩm**  **1. Thế nào là nhiễm trùng thực phẩm?**  **2. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn.**  **-** Từ 100o C đến 115o C nhiệt độ an toàn trong nấu nướng, vi khuẩn bị tiêu diệt.  - Từ 50o C đến 100o C vi khuẩn không thể sinh nở nhưng cũng không chết hoàn toàn.  - Trên 0o C đến dưới 50o C độ khoảng nhiệt độ nguy hiểm vì vi khuẩn có thể sinh nở mau chóng  - Dưới 0o C đến dưới - 20o C nhiệt độ này vi khuẩn không thể sinh nở nhưng cũng không chết.  **3. Biện pháp phòng và tránh nhiễm trùng thực phẩm tại nhà.**  - Rửa tay sạch trước khi ăn, vệ sinh nhà bếp.  - Rửa kỹ thực phẩm, nấu chín thực phẩm.  - Đậy thức ăn cẩn thận, bảo quản thực phẩm chu đáo. |
| ***KL: Ăn chín uống sôi là rất quan trọng trong việc bảo vệ sức khoẻ, cho nên khi nấu TP phải nấu chín khi đó VK gây hại mới bị tiêu diệt. TP chỉ nên ăn gọn trong ngày và không để TP, TĂ quá lâu vì như thế VK sẽ sinh nở làm TP bị nhiễm trùng*** | |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu*** : nắm vững được kiến thức trọng tâm để làm bài tâp

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

***c.Sản phẩm :*** Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm

**d.Tổ chức thực hiện**

Gv : yêu cầu hs hđ cá nhân tl câu hỏi, làm bài tập

- Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo em vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?

- HS suy nghĩ và viết ra giấy, GV gọi đại diện một số em, mỗi em sẽ có thời gian 1 phút trình bày trước lớp về những điều các em đã học và những câu hỏi các em muốn được giải đáp.

- Em hãy cho biết tại sao phải giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm?

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu* :** nắm vững được kiến thức trọng tâm vận dụng vào thực tế

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm

***d.Tổ chức thực hiện***

Gv; Yêu cầu hs vận dụng kiến thức đã học, tl câu hỏi

Hãy chia sẻ với người thân trong gia đình và bạn bè những kiến thức về nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm và những ảnh hưởng của nhiệt độ tới vi khuẩn để có những biện pháp phòng tránh kịp thời. Bảo vệ sức khỏe cộng đồng một cách tốt nhất.

Tuần 21 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**Tiết 41 – Bài 16: Vệ sinh an toàn thực phẩm( T2)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS hiểu được thế nào là vệ sinh an toàn thực phẩm.

**2. Năng lực:**

- Năng lực: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**: - Máy chiếu, phiếu học tập, giấy Ao, bút dạ.

- Một số rau quả tươi, đồ hộp.

**2. Học sinh:** Sách vở và đồ dùng học tập

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

1. **HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a. Mục tiêu* :** huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn

***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập

***d. Tổ chức thực hiện***

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  Với hiểu biết và kinh nghiệm của bản thân, em hãy suy nghĩ và trả lời các câu hỏi sau để đánh giá sự hiểu biết của mình về ngộ độc thực phẩm và vệ sinh an toàn thực phẩm:  + Em đã từng chứng kiến trường hợp bị ngộ độc thực phẩm nào chưa? (Hãy kể với các bạn trong nhóm về một hiện tượng ngộ độc thực phẩm mà em biết).  -Hs : nghe  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  -Hs : Hđ nhóm  Gv : theo dõi  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  Hs: đại diện nhóm báo cáo kết quả  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  ->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học  ->Giáo viên nêu mục tiêu bài học… |  |

1. **HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG CẦN ĐẠT** |
| **Hoạt động 1. Tìm hiểu về an toàn thực phẩm. 30’**  ***a.Mục tiêu* :** nắm được an toàn thực phẩm...  ***b. Nội dung*** *:*Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;  hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân  phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV yêu cầu HS đọc phần II SGK nghiên cứu trả lời câu hỏi  - An toàn thực phẩm là gì?  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  -> HS trả lời.  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  Hs: báo cáo kết quả  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **1. An toàn thực phẩm khi mua sắm**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  Gv đưa ra câu hỏi và yêu cầu học sinh trả lời  ?Vấn đề ngộ độc thức ăn hiện nay đang gia tăng trầm trọng  **-** *Em cho biết nguyên nhân từ đâu mà gần đây có nhiều vụ ngộ độc thức ăn ? Lấy ví dụ cụ thể?*  - Giải thích về tình trạng ngộ độc TĂ hiện nay, nêu nguyên nhân và cách sử lí để đảm bảo an toàn khi sử dụng.  Thực phẩm luôn cần có mức độ an toàn cao.Người tiêu dùng cần biết cách lựa chọn cũng như sử lí thực phẩm một cách đúng đắn hợp vệ sinh.  - GV yêu cầu Hs thảo luận nhóm 5 phút kể tên các loại thực phẩm mà gia đình thường mua sắm? Nêu các biện pháp để đảm bảo an toàn thực phẩm?  + Đối với thực phẩm tươi sống đảm bảo như thế nào?  + Đối với thực phẩm đóng hộp đảm bảo như thế nào?  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  -> HS trả lời.  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  Đại diện nhóm trả lời  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **Hoạt động 3: An toàn thực phẩm khi chế biến và bảo quản.**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  - GV yêu cầu Hs thảo luận nhóm cặp đôi 2 phút cho biết trong gia đình thực phẩm thường được chế biến tại đâu ? Cho biết nguồn phát sinh nhiễm độc thực phẩm ? (*Mặt bàn, bếp, quần áo, giẻ lau, thớt thái, thịt, rau.)*  - Vi khuẩn xâm nhập vào thức ăn bằng con đường nào? Trong quá trình chế biến.  *- Nếu thức ăn không được nấu chín hoặc ngộ độc.bảo quản không chu đáo, vi khuẩn có hại sẽ phát triển mạnh gây ra những chứng*  - Khi chế biến và bảo quản cần có biện pháp đảm bảo an toàn TP như thế nào ?  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  -> HS trả lời.  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  Đại diện cặp đôi trả lời  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá, chốt kt | **II- An toàn thực phẩm**  - Là giữ cho thực phẩm khỏi bị nhiễm trùng, nhiễm độc và biến chất.  - Thực phẩm luôn cần có mức độ an toàn cao, người sử dụng cần biết cách lựa chọn cũng như xử lý thực phẩm một cách đúng đắn, hợp vệ sinh.  **1. An toàn thực phẩm khi mua sắm**  - Thực phẩm tươi sống, thịt, cá, rau, quả  - Thực phẩm đóng hộp, sữa hộp, thịt hộp, đậu hộp  - Đối với thực phẩm tươi sống phải mua loại tươi hoặc được bảo quản ướp lạnh.  - Đối với thực phẩm đóng hộp có bao bì phải chú ý đến hạn sử dụng  - Tránh để lẫn lộn thực phẩm ăn sống với thực phẩm cần nấu chín.  **\*KL:** ***Để đảm bảo an toàn thực phẩm khi mua sắm cần phải biết chọn thực phẩm tươi ngon, không quá hạn sử dụng, không bị ôi ươn, ẩm mốc....***  **2. An toàn thực phẩm khi chế biến và bảo quản.**  -Nếu thức ăn không được nấu chín hoặc bảo quản không chu đáo vi khuẩn có hại sẽ phát triển gây ra những chứng ngộ độc như tiêu chảy, ói mữa, mệt mỏi. Trường hợp nặng có thể dẫn đến tử vong. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu* :** nắm vững được kiến thức cơ bản để làm bài tâp

**b.Nội dung:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm

**d.Tổ chức thực hiện**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

1. Gv : yêu cầu hs hđ cá nhân tl câu hỏi, làm bài tập

- Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo em vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?

- Yêu cầu HS làm 1 số bài tập sau:

+ Em hãy xác định những việc “nên” hay “ không nêm” làm để phòng tránh ngộ độc thực phẩm. Đánh dấu (x) vào cột tương ứng trong bảng sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Hành động** | **Nên** | **Không nên** |
| 1 | Ăn các loại thực phẩm nhuộm màu xanh, đỏ đẹp mắt |  |  |
| 2 | Làm vệ sinh sạch sẽ nhà bếp và dụng cụ nẫu ăn. |  |  |
| 3 | Ăn trái cây ướp và các loại quà vặt bán ở cổng trường, lề đường. |  |  |
| 4 | Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. |  |  |
| 5 | Không che đậy thứa ăn để ruồi, nhặng, rán, chuột… tiếp xúc. |  |  |
| 6 | Dùng chung dao, thớt hoặc để chung thực phẩm sống với thức ăn chín. |  |  |
| 7 | Rửa thực phẩm, dụng cụ ăn uống bằng nước nhiễm bẩn. |  |  |
| 8 | Nấu chín thực phẩm và đun kĩ lại trước khi ăn. |  |  |
| 9 |  |  |  |

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

- HS suy nghĩ và viết ra giấy, Làm bài tập giáo viên giao

**Bước 3: Báo cáo,thảo luận**

- GV gọi đại diện một số em, mỗi em sẽ có thời gian 1 phút trình bày trước lớp về những điều các em đã học và những câu hỏi các em muốn được giải đáp.

- Liên hệ với bản thân, gia đình và địa phương, nêu thêm và ghi vào vở những việc nên hoặc không nên làm để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

GV nhận xét, chốt kiến thức

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu* :** nắm vững được kiến thức cơ bản vận dụng vào thực tế

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm

***d. Tổ chức thực hiện***

Gv: Yêu cầu hs vận dụng kiến thức đã học, tl câu hỏi

- Em hãy quan sát không gian bếp và những hoạt động phục vụ cho bữa ăn trong nhà mình. Ghi ra những việc cần làm để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Bản thân em thực hiện và chia sẻ với gia đình để cùng thực hiện.

Tuần 21 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**Tiết 42 – Bài 16: Vệ sinh an toàn thực phẩm( T3)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS hiểu được thế nào là vệ sinh an toàn thực phẩm.

**2. Năng lực:** Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**: - Máy chiếu, phiếu học tập, giấy Ao, bút dạ.

- Một số rau quả tươi, đồ hộp.

**2. Học sinh:** Sách vở và đồ dùng học tập

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

1. **HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a. Mục tiêu*** : Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn

***c. Sản phẩm :*** Phiếu học tập

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

Với hiểu biết và kinh nghiệm của bản thân, em hãy suy nghĩ và trả lời các câu hỏi sau để đánh giá sự hiểu biết của mình về ngộ độc thực phẩm và vệ sinh an toàn thực phẩm:

+ Em cho rằng ngộ độc thực phẩm do những nguyên nhân nào?

+ Hãy kể tên những sự việc, trường hợp mà em cho rằng không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm ở nơi em sống?

-Hs : nghe

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

-Hs : Hđ nhóm

Gv : theo dõi

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

Hs: đại diện nhóm báo cáo kết quả

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học …

->Giáo viên nêu mục tiêu bài học…

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

***a. Mục tiêu* :** nắm biện pháp phòng tránh nhiễm trùng nhiễm độc thực phẩm

***b.Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi

***d. Tổ chức thực hiện***

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG CẦN ĐẠT** |
| **Hoạt động 2.Tìm hiểu biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc TP.( 30’)**  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV yêu cầu HS đọc kỹ phần III SGK/79 thảo luận nhóm 5 phút sử dụng kĩ thuật khăn trải bàn hãy nêu nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn?  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - Đại diện nhóm lên bảng treo và trình bày kết quả của nhóm mình  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  Hs: đại diện nhóm báo cáo kết quảnhóm khác theo dõi,quan sát nhận xét, bổ sung  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - GV nhận xét, chốt.  **2. Các biện pháp phòng tránh ngộ độc thức ăn.**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  Giáo viên đưa ra câu hỏi và yêu cầu học sinh trả lời  - Cần bảo quản như thế nào đối với các loại thực phẩm sau đây ?  - Thực phẩm đã chế biến  - Thực phẩm đóng hộp  - Thực phẩm khô  - GV hướng dẫn HS đọc mục 1 trang 78 SGK  + HS quan sát SGK, nhận xét những nguyên nhân gây nhiễm trùng và nhiễm độc thực phẩm  - Các biện pháp phòng tránh nhiễm trùng và ngộ độc thức ăn?  - Chọn thực phẩm như thế nào?  - Sử dụng nước như thế nào?  *- Khi có dấu hiệu bị ngộ độc thức ăn, tuỳ mức độ nặng nhẹ mà có biện pháp xử lý thích hợp*  *- Nếu hiện tượng xảy ra nghiêm trọng, hoặc chưa rõ nguyên nhân, cần đưa ngay bệnh nhân và bệnh viện cấp cứu và chữa trị kịp thời.*  - Nêu một số biện pháp phòng tránh nhiễm độc thực phẩm thường dùng ?  - Đối với TĂ đã chế biến cần bảo quản như thế nào ?  - Đối với TP đóng hộp phải bảo quản như thế nào ?  - Uốn nắn, bổ sung sai sót và cho HS ghi vở.  - Bổ sung và kết luận :  *Để tránh nhiễm trùng , nhiễm độc TP cần vệ sinh nơi nấu nướng và vệ sinh nhà bếp, thường xuyên lau chùi, cọ rửa sạch sẽ...Khi dùng xong cần rửa sạch, để ráo, phơi khô các dụng cụ nấu nướng, ăn uống và để vào nơi quy định.*  - Khi có hiện tượng ngộ độc cần xử lý như thế nào ?  - Việc phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc tại gia đình mang lại lợi ích gì cho bản thân, gia đình và xã hội ?  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS trình bày câu trả lời  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  Hs cáo kết quả,hs khác theo dõi,quan sát nhận xét, bổ sung  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - GV nhận xét, chốt. | **III- Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm.**  **1. Nguyên nhân ngộ độc thức ăn.**  - Ngộ độc do thức ăn nhiễm vi sinh vật và độc tố của nước.  - Do thức ăn bị biến chất.  - Do bản thân thức ăn có săn chất độc  - Do thức ăn bị ô nhiễm các chất độc hoá học.  **2. Các biện pháp phòng tránh ngộ độc thức ăn.**  **a**. **Phòng tránh nhiễm trùng.**  - Chọn thực phẩm tươi ngon, không bị bầm dập, sâu úa, ôi ươn,. . .  - Sử dụng nước sạch.  - Chế biến làm chín thực phẩm.  - Rửa sạch dụng cụ ăn uống, chống ô nhiểm.  - Cất giữ thực phẩm ở nơi an toàn.  - Bảo quản thực phẩm chu đáo.  - Rửa kỹ các loại rau, quả ăn sống bằng nước sạch.  **b**. **Phòng tránh nhiễm độc.**  - Không dùng thực phẩm có chất độc.  - Không dùng thức ăn bị biến chất, nhiễm chất độc hóa học...  - Không dùng đồ hộp đã quá hạn sử dụng, những hộp bị phồng.  ***=>*** *Việc giữ gìn vệ sinh TP là điều cần thiết và phải thực hiện để đảm bảo sức khoẻ cho bản than, gia đình và cả xã hội.*  *Giữ vệ sinh ATTP đồng thời tiết kiệm chi phí cho gia đình và xã hội.* |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu* :** nắm vững được những kiến thức cơ bản để làm bài tâp

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm

**d. Tổ chức thực hiện**

Gv : yêu cầu hs hđ cá nhân tl câu hỏi, làm bài tập

- Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo em vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?

- HS suy nghĩ và viết ra giấy, GV gọi đại diện một số em, mỗi em sẽ có thời gian 1 phút trình bày trước lớp về những điều các em đã học và những câu hỏi các em muốn được giải đáp.

- Yêu cầu HS làm 1 số bài tập trong vbt

- Liên hệ với bản thân, gia đình và địa phương, nêu thêm và ghi vào vở những việc nên hoặc không nên làm để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu*** *:* nắm vững được vai trò của các chất dinh dưỡng vận dụng vào thực tế

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

***c.Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm

***d. Tổ chức thực hiện***

Gv: Yêu cầu hs vận dụng kiến thức đã học, tl câu hỏi

- Em hãy quan sát không gian bếp và những hoạt động phục vụ cho bữa ăn trong nhà mình.

Ghi ra những việc cần làm để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Bản thân em thực hiện và chia sẻ với gia đình để cùng thực hiện.

Tuần 22 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**Tiết 43 – Bài 17: BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN( T1)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS biết được sự cần thiết phải bảo quản chất dinh dưỡng trong khi nấu ăn.

**2. Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**: - Máy chiếu, phiếu học tập, giấy Ao, bút dạ.

- Một số rau củ, quả, một số hạt đậu các loại, bắp, gạo.

**2. Học sinh:** Sách vở và đồ dùng học tập

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a. Mục tiêu*** : huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn

***c. Sản phẩm :*** Phiếu học tập

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

Với hiểu biết và kinh nghiệm của bản thân, em hãy suy nghĩ và HĐN trả lời các câu hỏi sau :

? Muốn cho các loại rau củ quả tươi lâu chúng ta phải làm gì

? em hãy nêu 1 vài biện pháp

-Hs : nghe

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

-Hs : Hđ nhóm

Gv : theo dõi

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

Hs: đại diện nhóm báo cáo kết quả

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học …

->Giáo viên nêu mục tiêu bài học…

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG CẦN ĐẠT** |
| **Hoạt động 1**.**Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biế**n. (30’)  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  Gv : yêu cầu hs trả lời câu hỏi  - Chất dinh dưỡng của thực phẩm thường bị mất đi trong quá trình chế biến nhất là những chất dể tan trong nước.  + Để đảm bảo tốt giá trị dinh dưỡng của thực phẩm chúng ta cần phải làm gì?  + Những chất dinh dưỡng nào dễ tan trong nước  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  Hs : hđ cá nhân trả lời câu hỏi  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  Hs: đại diện báo cáo kết quả  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm 6 trong thời gian 5 phút cho biết vì sao cần bảo quản thực phẩm? Thực phẩm thường bị hỏng do những nguyên nhân nào? Thực phẩm có thể bảo quản bằng những phương pháp nào?  - Đại diện nhóm trả lời, nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét, chốt.  - Bảo quản chất dinh dưỡng phải tiến hành trong những trường hợp nào?(Khi chuẩn bị chế biến và trong lúc chế biến thức ăn)  - Những thực phẩm nào dể bị mất chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến?  - GV chiếu hình 3.17. yêu cầu HS quan sát cho biết các chất dinh dưỡng nào có trong thịt cá?(*Chất đạm vitamin A, B, C, chất béo, khoáng, nước).*  - Biện pháp bảo quản các chất dinh dưỡng trong thịt, cá là gì?  - Đối với loại thực phẩm này, chúng ta cần bảo quản như thế nào để có giá trị sử dụng tốt?  **2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi.**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  - GV chiếu hình 3.18. yêu cầu HS quan sát kết hợp liên hệ thực tế hoạt động cặp đôi kể tên các loại rau, củ, quả thường dùng ? Rau củ, quả trước khi chế biến và sử dụng phải qua những động tác gì ?  **Bước 2: Tổ chức thực hiện**  -Hs trả lời câu hỏi  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - HS đại diện trả lời, nhóm khác nhận xét, bổ sung  **Bước 4: Kết luận, nhận định**  - GV nhận xét, chốt.  - GV lư ý HS cách rửa, gọt, cắt, thái bởi vì nó ảnh hưởng rất lớn đến giá trị dinh dưỡng. *Sinh tố và chất khoáng dể bị tiêu huỷ nếu thực hiện không đúng cách, cần để nguyên trạng thái, rửa sạch trước khi cắt gọ*t.  **3. Đậu hạt khô, gạo.**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  - GV chiếu hình 3.19 yêu cầu HS quan sát hình nêu tên các loại đậu hạt, ngũ cốc thường dùng?  *- Biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng thích hợp.*  *- Đậu hạt khô như thế nào ?*  *- Gạo như thế nào ?*  *Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ*  - HS hoạt động cá nhân trả lời.  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  HS trả lời, các bạn khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Kết luận, nhận định**  - GV nhận xét, chốt. | **I- Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biế**n.  **1. Thịt, cá:**  - Không ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái.  - Cần quan tâm bảo quản thực phẩm một cách chu đáo để góp phần làm tăng giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.  - Không để ruồi, bọ bâu vào.  - Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.  **2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi.**  - Rửa rau thật sạch chỉ nên cắt thái sau khi rửa , không ngâm rau lâu trong nước và không để rau khô héo.  - Rau, củ, quả ăn sống nên gọt vỏ trước khi ăn.  **3. Đậu hạt khô, gạo.** |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu*** : nắm vững được kiến thức cơ bản để làm bài tâp

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân.

hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân

phiếu học tập nhóm

***d. Tổ chức thực hiện***

***Bưowsc 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

Gv : yêu cầu hs hđ cá nhân tl câu hỏi, làm bài tập

- Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo em vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?

- Yêu cầu HS làm 1 số bài tập sau:

\* Đậu hạt khô, gạo bảo quản như thế nào ?

*- Đậu hạt khô bảo quản chu đáo nơi khô ráo, mát mẻ, tránh sâu mọt.*

*- Gạo không vo quá kỹ sẽ bị mất sinh tố B.*

\* Bài tập 1 trang 84 SGK

Sinh tố C, B, phương pháp, chất khoáng.

- Để đảm bảo chất dinh dưỡng trong thịt, cá, củ, quả, trước khi chế biến thì chúng ta phải làm gì ?

- Hãy kể tên các chất sinh tố dễ tan trong nước?

+ Em hãy tích chữ (X) vào “ Đúng” hoặc “Sai” tương ứng với nôi dung các câu trong bảng sau để chọn cách làm phù hợp, bảo quản được chất dinh dưỡng trong thực phẩm.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Để bảo quản chất dinh dưỡng trong thực phẩm cần** | **Đúng** | **Sai** |
| 1 | Chọn mua gạo thật trắng và vo thật kĩ trước khi nấu cơm. |  |  |
| 2 | Rửa sạch rau của quả trước khi cắt, thái. |  |  |
| 3 | Thái mỏng thịt, cá và ngâm vào nước thật lâu trước khi nấu. |  |  |

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

- HS suy nghĩ và viết ra giấy, làm bài tập

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

GV gọi đại diện một số em, mỗi em sẽ có thời gian 1 phút trình bày trước lớp về những điều các em đã học và những câu hỏi các em muốn được giải đáp.

**Bước 4: Kết luận, nhận đinh**

GV lắng nghe ý kiến học sinh, giải đáp thắc mắc, chốt đáp án bài tập

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu :* nắm vững được kiến thức trọng tâm vận dụng vào thực tế**

***b.. Nội dung****:* Hđ cá nhân, hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm

***d. Tổ chức thực hiện:***

Gv; Yêu cầu hs vận dụng kiến thức đã học, tl câu hỏi

- Em hãy quan sát trong gia đình xem những loại thực phẩm nào đã được bảo quản tốt và những loại nào chưa được bảo quản tốt. Liệt kê những việc cần thực hiện để bảo quản thực phẩm trong gia đình.

Tuần 22 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**Bài 17:BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN (TIẾT 2)**

**I.MỤC TIÊU :**

**1. Kiến thức:**

**-** Hiểu được sự cần thiết phải bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến món ăn.

## **2. Năng lực:**

## - Năng lực tự học, sáng tạo, năng lực giao tiếp, năng lực hợp tác, phát hiện và giải quyết vấn đề.

## **3. Phẩm chất**

## - Có ý thức quan tâm đến công việc nội trợ và tích cực giữ vệ sinh môi trường và an toàn trong chế biến thực phẩm

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1.Giáo viên:** SGK, SBT, tài liệu tham khảo, soạn giáo án

## Các mẫu hình phóng to H3.17- 3.19 SGK.

## **2. Học sinh:** Vở ghi, SGK, VBT, đọc trước nội dung bài 17

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌ**

**A. Hoạt động khởi động : 5’**

***a. Mục tiêu* :** Kiểm tra kiến thức cũ, huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân.

***c. Sản phẩm* :** Trình bày miệng.

***d.Tổ chức thực hiện***

**\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Giáo viên yêu cầu học sinh trả lời các câu hỏi:

*C1. Chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị mất đi khi chuẩn bị chế biến?*

*C2. Cách bảo quản thực phẩm trước khi chế biến?*

*C3. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến?HS lắng nghe*

**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

HS: Suy nghĩ nhớ lại kiến thức trả lời câu hỏi.

*C1: - Chất khoáng và sinh tố trong thực phẩm dễ bị mất đi khi chuẩn bị chế biến. C2: - Không ngâm rửa thịt cá sau khi thái*

*- Rau, củ, quả, đậu hạt tươi: rửa sạch không ngâm lâu trong nước, không thái nhỏ khi rửa, không để khô héo.*

*- Đậu, hạt khô, gạo Bảo quản nơi khô ráo, thoáng mát. Không vo gạo quá kĩ.*

*C3:- Trong quá trình chế biến một số vitamin và khoáng chất dễ bị mất đi hoặc biến chất do nhiệt độ vì vậy cần phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến.*

**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

**-** Hs trình bày miệng

**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Hs nhận xét, bổ sung

GV đánh giá cho điểm**.**

GV nhận xét và dẫn dắt vào bài

## **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| ***HĐ 1: Tại sao phải quan tâm đến bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến:10’******a. Mục tiêu*** : - Hiểu được tại sao phải quan tâm đến bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến:***b. Nội dung***: Hđ cá nhân, hđn .hoạt động cả lớp***c. Sản phẩm*** *:* Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi***d. Tổ chức thực hiện******\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:- GV: Nêu câu hỏiNấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là sinh tố tan trong nước như: sinh tố C, B,PP; thực phẩm biến chất.C1. Em hãy lấy VD minh họa.C2. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến?C3. Những điểm cần chú ý khi chế biến món ăn để không mất đi nguồn vitamin, chất dd trong thực phẩm?-HS: Lắng nghe câu hỏi\***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**-HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:-GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực.Dự kiến trả lời:C1: vd rang thịt lâu bị cháy ăn đắng=> thịt bị mất chất, biến chất.C2: - Nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố: C,B,PP.- Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố:A,D,E,K.C3: - Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.- Khi nấu tránh khuấy nhiều.- Không hâm thức ăn nhiều lần.- Không vo gạo quá kĩ.**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**- Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá- Giáo viên nhận xét, đánh giáGV: chốt kiến thức, ghi bảng.- Gv chuyển ý: Trong quá trình sử dụng nhiệt, các chất dd chịu nhiều biến đổi dễ bị biến chất hoặc tiêu hủy, do đó chúng ta cần quan tâm sd nhiệt hợp lí trong chế biến món ăn để giữ cho món ăn luôn có giá trị sử dụng tốt. | **II- Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến:*****1. Tại sao phải quan tâm đến bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến:*****- Nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố: C,B,PP.****- Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố:A,D,E,K.** |
| ***HĐ 2: Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng:20’******a.Mục tiêu* :** - Hiểu được sự ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng***b. Nội dung*:**Hđ cá nhân, hđn .**hoạt động cả lớp*****c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:*1. Nhiệt độ có ảnh hưởng như thế nào đến chất dinh dưỡng trong thức ăn?**2. Khi rán có nên để lửa to quá không.**3. Em hãy lấy VD minh họa ảnh hưởng của nhiệt độ đối với chất khoáng và sinh tố.***-** HS lắng nghe.**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**-HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:-GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực.**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận****-** Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.**\*Bước 4: Kết luận, nhận định****-** Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá- Giáo viên nhận xét, đánh giáGV: chốt kiến thức, ghi bảng.-Gv nhấn mạnh: Cần áp dụng hợp lý các quy trình kỹ thuật trong chế biến món ăn để hạn chế phần nào sự hao hụt chất dinh dưỡng. | **2*. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng:***- C1: - Chất đạm nhiệt độ quá cao giá trị dinh dưỡng giảm- Chất béo: đun nóng nhiều, sinh tố A bị phânhuỷ và chất béo bị biến chất.- Chất đường bột:sẽ chuyển màu, có vị đắng ở nhiệt độ 1800C.- Chất khoáng: khi nấu một phần hoà tan trong nước.- Sinh tố: dễ bị mất trong chế biến nhất là sinh tố hoà tan trong nước*.*C2: - Rán lửa vừa phảiC3: - Các sinh tố và chất khoáng dễ tan trong nước như C,B,PP, sẽ bị bay hơi theo hơi nước khi luộc rau củ quá lâu**.** |

## **C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

## ***a.Mục tiêu :*** nắm vững kiến thức để làm bài tâp

## ***b.Nội dung***: Hđ cá nhân, hoạt động cả lớp

## ***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân

## ***d. Tổ chức thực hiện:***

## ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

## **GV yêu cầu cá nhân học sinh trả lời câu hỏi:**

## Những điểm cần chú ý khi chế biến món ăn?

## Nêu biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng không bị mất trong quá trình chế biến

## Nên sử dụng ở những nhiệt độ nào cho thích hợp?

## -HS: hệ thống lại kiến thức

## **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

## -HS: Làm việc cá nhân hệ thống lại kiến thức:

## **\*Bước 3: Kết luận, nhận định**

## - Hs trình bày nhanh

## **\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

## - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

## - Giáo viên nhận xét, đánh giá

## **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

## ***a. Mục tiêu* :** nắm vững cách bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn để vận dụng vào thực tiễn**.**

## ***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hoạt động cả lớp

## ***c.Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân

## ***d. Tổ chức thực hiện***

## ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

## GV đưa ra bài tập : - Cho hs đọc phần “ có thể em chưa biết” SGK

## 1. Em hãy điền vào chỗ trống nội dung thích hợp theo bảng sau.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tên thực phẩm** | **Biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng** |
| **Thịt bò****Tôm tươi****Rau cải****Cà chua****Giá đỗ****Khoai tây****Cà rốt****Hoa quả tráng miệng** | **………………………………………………………****………………………………………………………****………………………………………………………****………………………………………………………****………………………………………………………****………………………………………………………****………………………………………………………****………………………………………………………** |

## **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

## -HS: Làm việc cá nhân:

## **\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

## - HS lên bảng làm bài

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

Tuần 23 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT 45\_ BÀI 18 : CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

**I. MỤC TIÊU :**

**1. Kiến thức:**

- Hiểu được tại sao cần phải chế biến thực phẩm.

- Nắm được các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt: luộc, nấu, kho, hấp (đồ)

**2. Năng lực:**- Năng lực tự học, sáng tạo, năng lực giao tiếp, năng lực hợp tác, phát hiện và giải quyết vấn đề.

**3. Phẩm chất:**

## - Có ý thức quan tâm đến công việc nội trợ và tham gia giúp đỡ cha mẹ anh chị em trong mọi công việc của gia đình.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

## **Giáo viên:** SGK, SBT, tài liệu tham khảo, soạn giáo án

## Các mẫu hình phóng to H3.20- 3.23 SGK.

## **Học sinh:** Vở ghi, SGK, VBT, đọc trước nội dung bài 18

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a. Mục tiêu* :** Kiểm tra kiến thức cũ, huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân.

***c. Sản phẩm*** : Trình bày miệng.

***d. Tổ chức thực hiện****:*

**\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Giáo viên yêu cầu học sinh trả lời các câu hỏi**:**

**-** *Nêu những điểm chú ý khi chế biến món ăn?*

*- Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng như thế nào?*

*- Tại sao phải chế biến thực phẩm?*

**HS lắng nghe**

**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

HS: Suy nghĩ nhớ lại kiến thức trả lời câu hỏi

**.**C1: : - Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.

- Khi nấu tránh khuấy nhiều.

- Không hâm thức ăn nhiều lần.

- Không vo gạo quá kĩ.

C2: - Chất đạm nhiệt độ quá cao giá trị dinh dưỡng giảm

- Chất béo: đun nóng nhiều, sinh tố A bị phânhuỷ và chất béo bị biến chất.

- Chất đường bột:sẽ chuyển màu, có vị đắng ở nhiệt độ 1800C.

- Chất khoáng: khi nấu một phần hoà tan trong nước.

- Sinh tố: dễ bị mất trong chế biến nhất là sinh tố hoà tan trong nước*.*

C3. Chế biến thực phẩm để thực phẩm chín mềm, dễ tiêu hóa, ăn ngon hơn…

**\*Bước 3:Báo cáo, thảo luận**

- Hs trình bày miệng

**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Hs nhận xét, bổ sung

GV đánh giá cho điểm.

GV: dẫn dắt giới thiệu bài:

*+ Thực phẩm hàng ngày sử dụng được chế biến bằng nhiều phương pháp: có sử dụng nhiệt và không sử dụng nhiệt.*

## **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH, KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **HĐ 1: Tìm hiểu phương pháp luộc : 10’*****a. Mục tiêu* : -** Biết được cách thực hiện món luộc**.*****b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn, hoạt động cả lớp***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi***d. Tổ chức thực hiện******\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ*****GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:**- GV: Nêu câu hỏi- Em hãy kể tên những món ăn thường dùng trong bữa ăn của gia đình?**? Trình bày hiểu biết của em về món luộc.****? Lượng nước trong món luộc nên lưu ý ntn.****? Em hãy kể tên một vài món luộc mà gia đình em hay dùng và cách làm, Tù đó rút ra qui trình thực hiện món luộc.****? Món luộc phải đảm bảo yêu cầu kĩ thuật gì.**-HS: Lắng nghe câu hỏi**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:****-**HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:-GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực**.****\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**- Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá- Giáo viên nhận xét, đánh giáGV: chốt kiến thức, ghi bảng. | **I- Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.*****1. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước******a. Luộc.****-* Luộc là pp làm chín thực phẩmtrong môi trường nhiều nước với thời gian đủ để thực phẩm chín mềm.- Luộc trong môi trường nhiều nước- Yêu cầu kt: Nước luộc trong. Thực phẩm động vật: chín mềm, không dai, không nhừ.. Thực phẩm thực vật: rau lá chín tới có màu xanh, rau củ có bột chín bở hoặc chín dẻo. |
| **HĐ 2: Tìm hiểu phương pháp nấu: 10’*****a. Mục tiêu* : -** Biết được cách thực hiện món nấu.***b.Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn, hoạt động cả lớp***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi***d.Tổ chức thực hiện******\*Bước 1:Chuyển giao nhiệm vụ****GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:**- GV: Nêu câu hỏi**? Trình bày hiểu biết của em về món nấu.**? quy trình thực hiện món nấu ntn.**? Món nấu phải đảm bảo yêu cầu kĩ thuật gì.**-HS: Lắng nghe câu hỏi***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:****-**HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:-GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực.**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**- Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá- Giáo viên nhận xét, đánh giáGV: chốt kiến thức, ghi bảng. | ***b. Nấu.******-*** Nấu là pp làm chín thực phẩm bằng cách phối hợp nhiều nguyên liệu Đv và Tv, có thêm gia vị trong môi trường nước.\*Quy trình thực hiện:+ Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị.+Nấu nguyên liệu ĐV trước sau đó cho nguyên liệu Tv vào nấu tiếp, nêm vừa miệng.+Trình bày món ăn. |
| **HĐ3: Tìm hiểu phương pháp kho: 7’**  ***a. Mục tiêu* :** - Biết được cách thực hiện món kho.  ***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn.  hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:  - GV: Nêu câu hỏi  *? Em hiểu thế nào là kho.*  *? Qua quá trình quan sát việc chế biến của gia đình, em hãy trình bày cách làm một món kho.*  *? Món kho phải đảm bảo yêu cầu kĩ thuật gì*.  -HS: Lắng nghe câu hỏi  **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  -HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:  -GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực.  **\*Bước 3:Báo cáo, thảo luận**  - Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.  **\*Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV:** chốt kiến thức, ghi bảng. | ***c. Kho.***  - Kho là pp làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.  \*Quy trình thực hiện:  + Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị.  +Nấu thực phẩm với lượng ít, có vị đậm  +Trình bày món ăn.  \* Yêu cầu kĩ thuật.  (SGK) |
| **HĐ4: Tìm hiểu phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước: 7’**  ***a. Mục tiêu*** : - Biết được cách thực hiện phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước.  ***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;  hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:  - GV: Nêu câu hỏi  *? Gia đình em thường làm món ăn gì bằng phương pháp hấp, đồ.*  *? Hãy mô tả cách đồ xôi ở gia đình em.*  *? Món hấp, đồ phải đảm bảo yêu cầu kĩ thuật gì.*  -HS: Lắng nghe câu hỏi  **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  -HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:  -GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực.  **\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.  **\*Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  GV: chốt kiến thức, ghi bảng. | ***2.Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước.***  - Hấp (đồ) là pp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước.  \*Quy trình thực hiện:  + Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.  + Sơ chế, tẩm ướp gia vị.  +Hấp chín thực phẩm. +Trình bày món ăn.  \* Yêu cầu kĩ thuật.  (SGK) |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu*** : nắm vững kiến thức để làm bài tâp

**b*.Nội dung***: Hđ cá nhân, hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

GV yêu cầu cá nhân học sinh trả lời câu hỏi:

**-** Em hãy nêu các phương pháp chế biến thực phẩm trong môi trường nước? Kho và nấu khác nhau ở điểm nào.

* Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước hấp, đồ?

-HS: hệ thống lại kiến thức

**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

-HS: Làm việc cá nhân hệ thống lại kiến thức:

**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

- Hs trình bày nhanh

**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu*** : nắm vững các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt, trong môi trường nước và hơi nước.

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- Vận dụng kiến thức vào thực tiễn để nấu những món ăn đơn giản trong gia đình.

- Hãy nêu cách thực hiện một món ăn sử dụng phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt, trong môi trường nước và hơi nước mà em biết?

**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

-HS: Làm việc cá nhân:

**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

- HS lên bảng làm bài

**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

Tuần 23 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT 46 \_BÀI 18: CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM (tiết 2)**

**I. MỤC TIÊU** :

**1. Kiến thức:**

- Hiểu được tại sao cần phải chế biến thực phẩm.

- Nắm được các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt: nướng, rán, rang, xào.

**2. Năng lực:**

- Năng lực tự học, sáng tạo, năng lực giao tiếp, năng lực hợp tác, phát hiện và giải quyết vấn đề.

**3. Phẩm chất:**

- Có ý thức quan tâm đến công việc nội trợ và tham gia giúp đỡ cha mẹ anh chị em trong mọi công việc của gia đình.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1.Giáo viên:**

SGK, SBT, tài liệu tham khảo, soạn giáo án

Các mẫu hình phóng to H3.20- 3.23 SGK.

**2. Học sinh**

Vở ghi, SGK, VBT, đọc trước nội dung bài 18

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a. Mục tiêu*** : Kiểm tra kiến thức cũ, huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân.

***c. Sản phẩm* :** Trình bày miệng.

**d. Tổ chức thực hiện**

**\* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Giáo viên yêu cầu học sinh trả lời các câu hỏi:

* Nêu phương pháp làm chín thực phẩm trong nước?
* Nêu phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước?

HS lắng nghe

**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

HS: Suy nghĩ nhớ lại kiến thức trả lời câu hỏi.

C1: Các phương pháp làm chín thực phẩm trong môi trường nước:

***-*** Luộc là pp làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian đủ để thực phẩm chín mềm.

***-*** Nấu là pp làm chín thực phẩm bằng cách phối hợp nhiều nguyên liệu Đv và Tv, có thêm gia vị trong môi trường nước.

- Kho là pp làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.

C2: - Hấp (đồ) là pp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước.

\*Quy trình thực hiện:

+ Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.

+ Sơ chế, tẩm ướp gia vị.

+Hấp chín thực phẩm. +Trình bày món ăn.

**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** Hs trình bày miệng

**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

-Hs nhận xét, bổ sung

GV đánh giá cho điểm.

GV: dẫn dắt giới thiệu bài:

Gv: Ngoài cách làm chín thực phẩm trong nước và bằng hơi nước gia đình em còn có cách làm chín thực phẩm nào khác? Lấy ví dụ minh họa?

HS: Trình bày theo hiểu biết trong thực tiễn

Gv: Dẫn dắt vào bài

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| **HĐ1: Tìm hiểu phương pháp nướng: 8’**  ***a.Mục tiêu*** *:* - Biết được cách thực hiện món nướng.  ***b.Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn .  ***c.Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  *d. Tổ chức thực hiện*  **\*Chuyển giao nhiệm vụ**  GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:  - GV: Nêu câu hỏi  ? Gia đình em có hay làm món nướng không. Lấy VD.  ?Người ta thường làm món nướng ntn  ? Ví dụ như món thịt lợn nướng chả, theo em yêu cầu kĩ thuật của món này là gì.  ? Vậy em hãy nêu yêu cầu kĩ thuật của món nướng.  -HS: Lắng nghe câu hỏi  **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  -HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:  -GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực.  **\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.  **\*Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV:** chốt kiến thức, ghi bảng. | **3. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa.**  **-** Nướng là làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa chỉ dùng lửa dưới) thường là than củi. Nướng 2 bên mặt của thực phẩm cho đến khi vàng đều.  \*Quy trình kĩ thuật:  + Làm sạch nguyên liệu.  + Để nguyên hoặc cắt thái thực phẩm phù hợp.  + Tẩm ướp gia vị, cho thực phẩm lên vỉ nướng hoặc que tre nhọn.  + Nướng vàng đều,  + Trình bày món ăn.  \* Yêu cầu kĩ thuật:  (SGK) |
| **HĐ2: Tìm hiểu phương pháp rán: 8’**  ***a. Mục tiêu* :** - Biết được cách thực hiện món rán.  ***b.Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn., hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:  - GV: Nêu câu hỏi  ? Gia đình em thường chế biến những món rán nào.  ?Hãy trình bày cách rán đậu ở gia đình em.  ? Món rán phải đảm bảo yêu cầu kĩ thuật gì.  -HS: Lắng nghe câu hỏi  **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  -HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:  -GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực.  Dự kiến trả lời:  ***-*** Rán là làm chín thực phẩm trong lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa trong khoảng thời gian đủ lamf chín thực phẩm.  \*Quy trình kĩ thuật:  + Làm sạch nguyên liệu, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị.  + Cho nguyên liệu vào chất béo đang nóng già, rán vàng đều, chín kĩ.  + Trình bày món ăn.  \* Yêu cầu kĩ thuật:  **\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.  **\*Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV:** chốt kiến thức, ghi bảng. | ***4. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo.***  ***a. Rán.***  ***-*** Rán là làm chín thực phẩm trong lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa trong khoảng thời gian đủ lamf chín thực phẩm.  \*Quy trình kĩ thuật:  + Làm sạch nguyên liệu, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị.  + Cho nguyên liệu vào chất béo đang nóng già, rán vàng đều, chín kĩ.  + Trình bày món ăn.  \* Yêu cầu kĩ thuật:  (SGK) |
| **HĐ3: Tìm hiểu phương pháp rang: 8’**  ***a. Mục tiêu* :** - Biết được cách thực hiện món rang.  ***b. Nội dung****:* Hđ cá nhân, hđn.  hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm*** *:* Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:  - GV: Nêu câu hỏi  *? Gia đình em thường chế biến những món rang nào.*  *?Hãy trình bày cách rang một thực phẩm nào đó ở gia đình em*  *? Món rang phải đảm bảo yêu cầu kĩ thuật gì.*  *?Theo em rán khác rang ở điểm nào.*  -HS: Lắng nghe câu hỏi  **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  -HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:  -GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực.  **\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.  **\*Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV:** chốt kiến thức, ghi bảng. | ***b. Rang.***  ***-*** Rang là đảo đều thực phẩm trong chảo với một lượng chất béo rất ít hoặc không có chất béo, lửa vừa đủ để thực phẩm chín từ ngoài vào trong.  \*Quy trình kĩ thuật:  + Làm sạch nguyên liệu.  + Cho vào chảo 1 lượng rất ít chất béo hoặc không có chất béo, đảo đều liên tục cho thực phẩm chín vàng đều.  + Trình bày món ăn.  \* Yêu cầu kĩ thuật:  (SGK) |
| **HĐ4: Tìm hiểu phương pháp xào: 8’**  ***a.Mục tiêu* : -** Biết được cách thực hiện món xào.  ***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân.  hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm :*** Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\* Bước 1:Chuyển giao nhiệm vụ***  GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk, trả lời câu hỏi:  - GV: Nêu câu hỏi  ? Hãy kể tên những món xào mà gia đình em hay làm.  ? Hãy trình bày cách làm một món xào mà em thích nhất trong gia đình em.  ? Món xào phải đảm bảo yêu cầu kĩ thuật gì.  ?Theo em xào và rán có điểm gì khác nhau.  -HS: Lắng nghe câu hỏi  **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  -HS: Làm việc cá nhân.  **\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.  **\*Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV:** chốt kiến thức, ghi bảng. | ***c. Xào.***  ***-*** Xào là đảo qua đảo lại thực phẩm trong chảo với 1 lượng mỡ hoặc dầu vừa phải, có sự lết hợp giữa các loại thực phẩm, đun lửa to trong thời gian ngắn.  \*Quy trình kĩ thuật:  + Làm sạch nguyên liệu, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị.  + Cho 1 lượng mỡ vừa đủ vào chảo làm chín thực phẩm Đv trước múc ra bát  + Thêm một lượng mỡ, cho nguyên liệu TV váo xào chín tới, cho nguyên liệu ĐV vào trộn đều.  + Vận to lửa, đảo nhanh tay.  + Trình bày món ăn.  \* Yêu cầu kĩ thuật:  (SGK) |

**C.HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu*** : nắm vững kiến thức để làm bài tâp

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân.

***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

GV yêu cầu cá nhân học sinh trả lời câu hỏi:

**-** Em hãy nêu các phương pháp chế biến thực phẩm trong chất béo: rán, rang, xào?

-HS: hệ thống lại kiến thức

**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

-HS: Làm việc cá nhân hệ thống lại kiến thức:

**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

- Hs trình bày nhanh

**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D.HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu* :** nắm vững các phương pháp chế biến thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa, phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo.

***b.Nội dung*:** Hđ cá nhân.

***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- Vận dụng kiến thức vào thực tiễn để nấu những món ăn đơn giản trong gia đình.

- Hãy nêu cách thực hiện một món ăn sử dụng phương pháp chế biến thực phẩm: nướng, rán, rang, xào mà em biết?

**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

-HS: Làm việc cá nhân:

**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

- HS lên bảng làm bài

**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

Tuần 24 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**Tiết 47- Bài 18:**

**CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM (tiết 3)**

**I. MỤC TIÊU** :

**1. Kiến thức:**

- Hiểu được tại sao cần phải chế biến thực phẩm.

- Nắm được các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt: trộn dầu giấm, trộn hỗn hợp, muối chua.

**2. Năng lực:**

- Năng lực tự học, sáng tạo, năng lực giao tiếp, năng lực hợp tác, phát hiện và giải quyết vấn đề.

**3. Phẩm chất**

- Có ý thức quan tâm đến công việc nội trợ và tham gia giúp đỡ cha mẹ anh chị em trong mọi công việc của gia đình.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1.Giáo viên:** SGK, SBT, tài liệu tham khảo, soạn giáo án

Các mẫu hình phóng to H3.20- 3.23 SGK.

2.Học sinh: Vở ghi, SGK, VBT, đọc trước nội dung bài 18

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

1. ***Mục tiêu*** : Kiểm tra kiến thức cũ, huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.
2. ***Nội dung*:** Hđ cá nhân.
3. ***Sản phẩm*** : Trình bày miệng.
4. ***Tổ chức thực hiện***

***Bước 1:*****\* Chuyển giao nhiệm vụ:**

Giáo viên yêu cầu học sinh trả lời các câu hỏi:

* Trình bày khái niệm, quy trình thực hiện các món nướng, rang, rán?
* HS lắng nghe

**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

* HS: Suy nghĩ nhớ lại kiến thức trả lời câu hỏi.

***-*** Nướng là làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa chỉ dùng lửa dưới) thường là than củi. Nướng 2 bên mặt của thực phẩm cho đến khi vàng đều.

***-*** Rang là đảo đều thực phẩm trong chảo với một lượng chất béo rất ít hoặc không có chất béo, lửa vừa đủ để thực phẩm chín từ ngoài vào trong.

***-*** Rán là làm chín thực phẩm trong lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa trong khoảng thời gian đủ làm chín thực phẩm.

**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

**-** Hs trình bày miệng

**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

-Hs nhận xét, bổ sung

GV đánh giá cho điểm.

GV: dẫn dắt giới thiệu bài:

- Gv: Cho học sinh quan sát món dưa muối. Hỏi học sinh đây là món gì? Cách chế món ăn này?

Gv: Ngoài các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt thì còn các phương pháp chế biến nào khác? Nội dung của bài hôm nay...

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| **HĐ1.Tìm hiểu phương pháp trộn dầu giấm.: 15’**  ***a. Mục tiêu*** : - Biết được cách thực hiện món trộn dầu giấm.  ***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn.  hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d. Tổ chức thực hiện**  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:  - GV: Nêu câu hỏi  ? Em có nhận xét gì về trạng thái, hương vị, màu sắc của món trộn dầu giấm.  ? Thực phẩm nào thường được sử dụng trong món trộn dầu giấm.  ? Theo em tại sao chỉ trộn trước khi ăn 5 đến 10 phút.  ? Món trộn dầu giấm được thực hiện theo quy trình nào.  ? Theo em món trộn dầu giấm cần đảm bảo những yêu cầu kĩ thuật gì.  -HS: Lắng nghe câu hỏi  **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:  - GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực.  **\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.  **\*Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV:** chốt kiến thức, ghi bảng. | II/Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt  1. Trộn dầu giấm.  - Là cách làm thực phẩm giảm bớt mùi vị chính ( thường là mùi hăng) và ngấm các gia vi khác, tạo nên món ăn ngon miệng.  \* Quy trình thực hiện:  - Làm sạch thực phẩm.  - Trộn thực phẩm với hỗn hợp dầu giấm + đường + muối + tiêu.  - Trộn trước khi ăn 5 đến 10 phút.  - Trình bày đẹp, sáng tạo.  \* Yêu cầu kĩ thuật:  - Rau, giá giữu được độ tươi, trơn láng không bị nát.  - Vừa ăn, vị chua dịu, hơi mặn, ngọt, béo.  - Thơm mùi gia vị. |
| **HĐ 2.Tìm hiểu phương pháp trộn hỗn hợp.: 10’**  ***a.Mục tiêu* :** - Biết được cách thực hiện món trộn hỗn hợp.  ***b.Nội dung*:** Hđ cá nhân, hđn.  hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***Bước 1: \*Chuyển giao nhiệm vụ***  GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk HĐN trả lời câu hỏi:  - GV: Nêu câu hỏi  *? Em đã được ăn những món nộm nào? Kể tên những nguyên liệu trong một món nộm đó.*  *?Món trộn hỗn hợp thường được thực hiện theo quy trình ntn.*  *? Tại sao nguyên liệu trước khi trộn lại phải ướp muối, sau đó rửa lại cho hết mặn rồi vắt ráo.*  *? Theo em món trộn hỗn hợp cần đảm bảo những yêu cầu kĩ thuật gì.*  -HS: Lắng nghe câu hỏi  **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  -HS: Làm việc cá nhân sau đó thảo luận thống nhất câu trả lời trong nhóm:  -GV: Quan sát, hỗ trợ các nhóm làm việc tích cực.  Dự kiến trả lời:  **\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.  **\*Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV:** chốt kiến thức, ghi bảng.  => GV bổ sung thêm: Ướp muối vào nguyên liệu vì muối có tác dụng rút bớt nước trong nguyên liệu sau đó vắt ráo……. | ***2. Trộn hỗn hợp***  - Là cách pha trộn các thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín bằng các phương pháp khác, kết hợp với gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao.  - vd: nộm hoa chuối, nộm rau muống, nộm ngó sen, nộm tai lợn…..  **\* Quy trình thực hiện:**  - Thực phẩm thực vật làm sạch, cắt thái phù hợp, ngâm nước muối => rửa lại, văt ráo.  - Thực phẩm động vật được chế biến chín mềm, cắt thái phù hợp.  - Trộn chung nguyên liệu ĐV, TV và gia vị.  - Trình bày đẹp, sáng tạo.  \* Yêu cầu kĩ thuật:  - Giòn, ráo nước.  - Vừa ăn, vị chua, cay, mặn, ngọt.  - Màu sắc hấp dẫn. |
| **HĐ3.Tìm hiểu phương pháp muối chua: 7’**  ***a. Mục tiêu* :** - Biết được cách thực hiện món trộn hỗn hợp.  **b. Nội dung**: Hđ cá nhân, hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm* :** Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1:Chuyển giao nhiệm vụ***  GV yêu cầu học sinh nghiên cứu sgk trả lời câu hỏi:  - GV: Nêu câu hỏi  *? em dã đc ăn món muối chua gì ?*  *? kể tên các tp thường đc sd để muối chua mà em biết*  *? Muối chua đc làm ntn?*  *? Muối xổi và muối nén khác nhau ntn*?  -HS: Lắng nghe câu hỏi  **\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  -HS: Làm việc cá nhân.  **\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - HS trả lời.  **\*Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV:** chốt kiến thức, ghi bảng. | 1. **Muối chua**   - Món cà muối, dưa rau cải muối, hành muối….  a, Muối xổi: là cách làm tp lên men vi sinh trong tgian ngắn  b, Muối nén: là cách làm tp lên men vi sinh trong tgian dài  \* Quy trình thực hiện: SGK  \*Yêu cầu kỹ thuật: SGK |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu*** : nắm vững kiến thức để làm bài tâp

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân.

***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

GV yêu cầu cá nhân học sinh trả lời câu hỏi:

**-** Kể các phương pháp làm chín thực phẩm không sử dụng nhiệt?

* Nêu món trộn dầu giấm, trộn hỗn hợp?

-HS: hệ thống lại kiến thức

**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

-HS: Làm việc cá nhân hệ thống lại kiến thức:

**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

- Hs trình bày nhanh

**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu*** : nắm vững các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt: trộn dầu giấm, trộn hỗn hợp, muối chua.

***b. Nội dung*:** Hđ cá nhân.

***c. Sản phẩm*** : Phiếu học tập cá nhân

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- Vận dụng kiến thức vào thực tiễn để nấu những món ăn đơn giản trong gia đình.

- Hãy nêu cách thực hiện một món ăn mà em biết?

**\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

-HS: Làm việc cá nhân:

**\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

- HS lên bảng làm bài

**\*Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

Tuần 24 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT 48: BÀI 24- TH TỈA HOA TRANG TRÍ MÓN ĂN TỪ MỘT SỐ LOẠI RAU, CỦ, QUẢ (T.1)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS biết cách tỉa hoa bằng rau, củ, quả. Thực hiện được một số mẫu hoa đơn giản, thông dụng để trang trí món ăn.

**2. Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin, năng lực thực hành.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** - Dụng cụ : dao, kéo.

- Nguyên liệu: Quả ớt chín đỏ

**2. Học sinh:** Sách vở và đồ dùng học tập

- Dụng cụ : dao, kéo.

- Nguyên liệu: Quả ớt chín đỏ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

1. **HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a. Mục tiêu* :** Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho HS. Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung thực hiện*:** HĐ cá nhân

***c. Sản phẩm* :** Đáp án trả lời của HS

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- Gv : Tổ chức trò chơi : Tiếp sức

? kể tên các loại rau củ quả thường dùng để trang trí món ăn?

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS: Chia làm 2 đội tham gia chơi

- GV : Tổ chức

- Dự kiến sản phẩm:

Các đội cử lần lượt các thành viên của đội mình lên viết các loại rau củ, quả dùng trong trang trí món ăn, mỗi thành viên chỉ viết một từ rồi quay về cho bạn khác lên viết.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

**\* Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học *:* Các loai rau, củ, quả đã được sử dụng chế biến nếu được tỉa thành những bông hoa, lá, con giống đem trang trí trên món ăn trông thật đẹp mắt, hấp dẫn. Vậy làm thế nào để tỉa được hoa hành tây như thế? Hôm nay chúng ta nghiên cứu bài 24 tiết 1.

->Giáo viên nêu mục tiêu bài học…

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Hoạt động 1:** **Giới thiệu chung: 7’**  ***a. Mục tiêu:***Nắm được nguyên liệu, dụng cụ cần thiết và các hình thức tỉa hoa.  ***b. Nội dung thực hiện:***Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải; hoạt động cặp đôi.  ***c. Sản phẩm****:* Đáp án trả lời của HS  ***d. Tổ chức thực hiện***  - GV nêu yêu cầu bài thực hành.  - Kiểm tra sự chuẩn bị của HS - nhận xét  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV: yêu cầu HS dựa vào mục I và quan sát hình 3.28SGK/116 kết hợp liên hệ thực tế, cho biết:  *+ Tỉa hoa trang trí nhằm mục đích gì?*  *+ Những nguyên liệu và dụng cụ nào có thể dùng để tỉa hoa trang trí?*  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: sũy nghĩ cá nhân trả lời.  - GV : quan sát  - Dự kiến sản phẩm: Câu trả lời của học sinh.  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  **Bước 4 : Kết luận, nhận định**  GV chốt lại kiến thúc2  **Hoạt động 2**: **Thực hiện mẫu: 10’**  ***a. Mục tiêu****:* Biết được cách tỉa hoa huệ tây từ quả ớt.  **b. Nội dung thực hiện**: Kĩ thuật giao nhiệm vụ, báo cáo kết quả.  **c. Sản phẩm cần đạt**: Kết quả thực hiện nhiệm vụ của nhóm.  **d. Tổ chức thực hiện**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  GV giao nhiệm vụ về nhà cho các nhóm: *Nêu cách tỉa hoa huệ tây từ quả ớt và thực hành tỉa một sản phẩm*.  - Giáo viên yêu cầu lớp trưởng nhắc lại nhiệm vụ mà GV giao cho ở tiết trước và báo cáo sự chuẩn bị của các nhóm.  - GV nhận xét tinh thần chuẩn bị của các nhóm.  **Bước : Thực hiện nhiệm vụ**  Làm theo yêu cầu của giáo viên  **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**  - GV tổ chức cho các nhóm báo cáo:  + Mời đại diện từng nhóm lên báo cáo kết quả thực hiện nhiệm vụ của nhóm mình. Yêu cầu các nhóm còn lại nghe và nhận xét, đóng góp ý kiến.  **Bước 4: Kết luận, nhận định**  Gv nhận xét chung, bổ sung  **C. Thực hành tỉa hoa đồng tiền: 15’**  ***a. Mục tiêu****:* Tỉa được hoa đồng tiền từ quả ớt  ***b. Nội dung thực hiện*:** Dạy học nhóm, cặp đôi  ***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của cặp đôi, sản phẩm thực hành của các nhóm.  **d. Tổ chức thực hiện**  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV: yêu cầu hs hoạt động cặp đôi để nêu các bước tỉa hoa đồng tiền từ quả ớt.. Sau đó hs làm việc theo nhóm thực hành tỉa hoa đồng tiền.  - HS tiếp nhận nhiệm vụ.  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS triển khai các bước thực hiện theo hướng dẫn của GV.  - GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.  - Dự kiến sản phẩm: Hoa đồng tiền từ quả ớt  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - Đại diện nhóm báo cáo sản phẩm.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - HS: nhóm khác nhận xét, đánh giá.  - GV nhận xét, đánh giá.  **D. Hoạt động vận dụng: 5’**  ***a. Mục tiêu:***Tạo ra được 1 bông hoa sáng tạo theo mình.  ***b. Nội dung thực hiện*:** HĐ cá nhân  ***c. Sản phẩm:*** Sản phẩm của HS  ***d. Tổ chức thực hiện****:*  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV: yêu cầu hs thực hành trình bày mẫu tự sáng tạo cá nhân.  - HS tiếp nhận nhiệm vụ.  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS triển khai thực hiện.  - GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.  - Dự kiến sản phẩm: Sản phẩm tỉa từ quả ớt.  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - HS báo cáo sản phẩm.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - HS: khác nhận xét, đánh giá.  - GV nhận xét, đánh giá. | **I.** **Giới thiệu chung.**  **1. Nguyên liệu dụng cụ tỉa hoa:**   1. **Nguyên liệu:**   Quả ớt  **b. Dụng cụ:**  Dao bản to, mỏng, dao nhỏ mũi nhọn, dao lam, kéo nhỏ mũi nhọn, bát nước nhỏ.  **2.Hình thức tỉa hoa**: Tỉa tạo hình hoa   1. **Tỉa hoa từ quả ớt.**   **1.Tỉa hoa huệ tây**  Lớp trưởng báo cáo.  -Đại diện lần lượt từng nhóm lên báo cáo kết quả thực hiện của nhóm mình, nhóm khác lắng nghe để góp ý kiến.  - Dự kiến câu trả lời:   1. **Tỉa hoa đồng tiền** |

Tuần 25 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT 49: BÀI 24- TH TỈA HOA TRANG TRÍ MÓN ĂN TỪ MỘT SỐ LOẠI RAU, CỦ, QUẢ (T.2)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS biết cách tỉa hoa bằng quả dưa chuột. Thực hiện được một số mẫu hoa đơn giản, thông dụng để trang trí món ăn.

**2. Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin, năng lực thực hành.

**3. Phẩm chất**:Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1.Giáo viên:** - Dụng cụ : dao, kéo.

-Nguyên liệu: 2 quả dưa chuột

**2. Học sinh:** -Sách vở và đồ dùng học tập

- Dụng cụ : dao, kéo.

-Nguyên liệu: 2 quả dưa chuột

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

1. **HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a. Mục tiêu*** : Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho HS. Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung thực hiện*:** HĐ cá nhân

***c. Sản phẩm*** : Đáp án trả lời của HS

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- Gv : Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy HĐ cá nhân trả lời câu hỏi :

+ Dưa chuột theo em dùng để làm gì?

+ Theo e dưa chuột có thể tạo được hoa không? Nó thường được trang trí ở các món ăn nào em biết?

- Hs : tiếp nhận

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS: sũy nghĩ trả lời.

- GV : quan sát

- Dự kiến sản phẩm:

+ Dưa chuột dùng để ăn gém, nộm...

+ Dưa chuột tạo được hoa trang trí.

+Trang trí trong các món nộm,món ăn.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

HS: Trả lời đáp án của mình

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học *:* Các loai rau, củ, quả đã được sử dụng chế biến nếu được tỉa thành những bông hoa, lá, con giống đem trang trí trên món ăn trông thật đẹp mắt, hấp dẫn. Vậy làm thế nào để tỉa được hoa dưa chuột? Hôm nay chúng ta nghiên cứu bài 24 tiết 2

->Giáo viên nêu mục tiêu bài học…

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG CẦN ĐẠT** |
| **Hoạt động 1** : **Giới thiệu bài thực hành**  ***a. Mục tiêu:***Nắm được nguyên liệu, dụng cụ cần thiết và các hình thức tỉa hoa.  ***b. Nội dung thực hiện****:* Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải; hoạt động cá nhân.  ***c. Sản phẩm****:* Đáp án trả lời của HS  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV yêu cầu HS liên hệ thực tế,HĐ cá nhân cho biết:  *+ Nguyên liệu, dụng cụ tỉa hoa dưa chuột?*  *+ Dưa chuột chọn quả như thế nào?*  *+ Hình thức tỉa hoa dưa chuột?*  - HS tiếp nhận  ***\* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: sũy nghĩ trả lời.  - GV : quan sát  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  HS: Trả lời đáp án của mình  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá, chốt lại và yêu cầu hs ghi vào vở.  **Hoạt động 2**: **Thực hiện mẫu.**  ***a. Mục tiêu:***Biết được cách tỉa hoa cà chua  ***b. Nội dung thực hiện*:** Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải; dạy học nhóm.  ***c. Sản phẩm:*** Đáp án trả lời của HS  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV: Dựa vào mục 3.a,b,c SGK, quan sát hình 3.32,hình 3.33 và hình 3.34 .Hoạt động nhóm cho biết :  *+ Cách tỉa một lá ,3 lá bằng quả dưa chuột?*  *+ Cách tỉa cành lá từ quả dưa chuột?*  *+ Cách tỉa bó lúa từ dưa chuột?*  - HS: Tiếp nhận.  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: sũy nghĩ trả lời cá nhân.Sau đó hoạt động nhóm.  - GV : quan sát  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - Đại diện nhóm trả lời.Nhóm khác lắng nghe.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhóm khác nhận xét, bổ sung, đánh giá.  - Giáo viên nhận xét, đánh giá, chốt lại và yêu cầu hs ghi vào vở.  GV hỏi thêm: Khi tỉa môt lá, ba lá cần chú ý gì?  HS trả lời:  *+*Tỉa một lá dính nhau ở phần sống thẳng; tỉa ba lá dính nhau ở một đầu.  + Các lát cắt mỏng đều nhau dễ cuốn  + Tỉa xong ngâm nước sạch 5 phút để ráo sản phẩm sẽ cứng và tươi lâu hơn.  - GV hướng dẫn và thực hiện mẫu.  - HS quan sát | **I. Giới thiệu bài thực hành**  **1. Nguyên liệu:** Dưa chuột quả to vừa, ít hạt, thẳng.  **2. Dụng cụ**  Dao nhỏ, mũi nhọn,sắc; kéo nhỏ.  **3.Hình thức tỉa hoa**: Tỉa tạo hình hoa.  **II. Thực hiện mẫu**  **2. Tỉa hoa từ quả dưa chuột.**  **a. Tỉa hoa một lá và ba lá,**  \* Một lá:  - Dùng dao cắt cạnh quả dưa, không cắt sâu đến ruột  - Cắt lát mỏng theo cạnh xiên, cắt dính nhau từng 2 lát một- tách 2 lát dính rẽ ra thành hình lá  \* Ba lá:  - Cắt lát mỏng theo cạnh xiên và căt dính nhau 3 lát một- xếp xoè 3 lát hoặc hoặc cuộn lát giữa lại.  **b. Tỉa cành lá:**  - Cắt một cạnh quả dưa. cắt lại thành hình tam giác, cắt nhiều lát mỏng dính nhau tại một đỉnh nhọn của tam giác , theo số lẻ 5, 7, 9.  - Cuộn các lát dưa xen kẽ nhau.  **c.Tỉa bó lúa:**  Giống như tỉa cành lá.Chỉ khác là miếng dưa để tỉa được cắt thành hình tam giác cân có đỉnh cong. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu****:* Tỉa được hoa từ quả dưa chuột như 1 lá, 3 lá, cành lá, bó lúa.

***b. Nội dung thực hiện*:** Dạy học nhóm.

***c. Sản phẩm****:* Sản phẩm thực hành của các nhóm.

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- GV: yêu cầu hs thực hành theo nhóm.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS triển khai các bước thực hiện theo hướng dẫn của GV.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: Hoa dưa chuột 1 lá, 3 lá, cành lá và bó lúa.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- Đại diện nhóm báo cáo sản phẩm.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- HS: nhóm khác nhận xét, đánh giá.

- GV nhận xét, đánh giá.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu:***Tạo ra được 1 bông hoa sáng tạo theo mình.

***b. Nội dung thực hiện*:** HĐ cá nhân

***c. Sản phẩm****:* Sản phẩm của HS

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- GV: yêu cầu hs thực hành trình bày mẫu tự sáng tạo cá nhân.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS triển khai thực hiện.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: Hoa dưa chuột tự sáng tạo.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- HS báo cáo sản phẩm.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- HS: khác nhận xét, đánh giá.

- GV nhận xét, đánh giá.

Tuần 25 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT 50: BÀI 24- TH TỈA HOA TRANG TRÍ MÓN ĂN TỪ MỘT SỐ LOẠI RAU, CỦ, QUẢ (T.3)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS biết cách tỉa hoa bằng quả cà chua. Thực hiện được một số mẫu hoa đơn giản, thông dụng để trang trí món ăn.

**2. Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin, năng lực thực hành.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1.Giáo viên:**  - Dụng cụ : dao, kéo.

- Nguyên liệu: quả cà chua.

**2. Học sinh:** - Sách vở và đồ dùng học tập.

- Dụng cụ : dao, kéo.

- Nguyên liệu: quả cà chua.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

1. **HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a. Mục tiêu* :** Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho HS. Rèn khả năng hợp tác cho hs.

***b. Nội dung thực hiện*:** HĐ cá nhân

***c. Sản phẩm* :** Đáp án trả lời của HS

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- Gv : Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy HĐ cá nhân trả lời câu hỏi :

+ Nêu cách thực hiện một món nộm mà em đã thưởng thức?

+ Trên đĩa nôm thường được trang trí gì?

- Hs : tiếp nhận

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS: sũy nghĩ trả lời.

- GV : quan sát

- Dự kiến sản phẩm:

+Cách thực hiện món mộn: Trộn dầu giấm rau xà lách

Chuẩn bị nguyên liệu

Sơ chế làm sạch

Trộn hỗn hợp

Trình bày

+Thường trang trí hoa ớt,cà chua....

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

HS: Trả lời đáp án của mình

***\*Bước 4: Kết luận***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học *:* Các loai rau, củ, quả đã được sử dụng chế biến nếu được tỉa thành những bông hoa, lá, con giống đem trang trí trên món ăn trông thật đẹp mắt, hấp dẫn. Vậy làm thế nào để tỉa được như thế? Hôm nay chúng ta nghiên cứu bài 24.

->Giáo viên nêu mục tiêu bài học…

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG** |
| **Hoạt động 1** : **Giới thiệu bài thực hành .**  ***a. Mục tiêu:***Nắm được nguyên liệu, dụng cụ cần thiết và các hình thức tỉa hoa.  ***b. Nội dung thực hiện:***Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải; hoạt động cá nhân.  ***c. Sản phẩm:*** Đáp án trả lời của HS  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV yêu cầu HS liên hệ thực tế,HĐ cá nhân cho biết:  + Nguyên liệu, dụng cụ tỉa hoa từ cà chua?  + Cà chua chọn quả như thế nào?  + Hình thức tỉa hoa từ cà chua?  - HS tiếp nhận  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: sũy nghĩ trả lời.  - GV : quan sát  - Dự kiến sản phẩm:  + Nguyên liệu: Cà chua: to,không nhũn.  + Dụng cụ: Dao nhỏ, mũi nhọn, sắc; kéo nhỏ.  + Hình thức tỉa hoa: Tỉa tạo hình hoa hồng.  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  HS: Trả lời đáp án của mình  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá, chốt lại và yêu cầu hs ghi vào vở. | **I. Giới thiệu bài thực hành.**    **1. Nguyên liệu, dụng cụ tỉa hoa**  **a. Nguyên liệu:**  Cà chua: to,không nhũn.  **b. Dụng cụ:**  Dao nhỏ, mũi nhọn,sắc; kéo nhỏ.  **2. Hình thức tỉa hoa:**  Tỉa tạo hình hoa hồng. |
| **Hoạt động 2**: **Thực hiện mẫu.**  ***a. Mục tiêu****:* Biết được cách tỉa hoa cà chua  ***b. Nội dung thực hiện*:** Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải; Dạy học nhóm.  ***c. Sản phẩm****:* Đáp án trả lời của HS  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV:Dựa vào mục 4. SGK - quan sát hình 3.35 - liên hệ thực tế trả lời câu hỏi:  + Cách chọn cà chua để tỉa hoa?  + Hãy trình bày cách tỉa hoa hồng từ quả cà chua mà em biết?  Hoạt động nhóm 5 phút  - HS: tiếp nhận  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: sũy nghĩ cá nhân trả lời. Sau đó thảo luận cặp đôi thống nhất đáp án.  - GV : quan sát  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - Đại diện nhóm trả lời.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - HS: nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét, bổ sung và kết luận  \*GV hỏi thêm:  +Ngoài tỉa hoa hồng quả cà chua còn tỉa được loại hoa gì nữa?  +Cá nhân học sinh liên hệ thực tế trả lời.  \* GV thao tác mẫu cho HS xem.  HS quan sát GV làm thao tác mẫu | **II. Thực hiện mẫu.**  **Tỉa hoa từ quả cà chua( Tỉa hoa hồng):**  *+* Chọn quả nhỏ, tròn đều, chín vừa tới, cuống còn xanh  **+** Dùng dao cắt ngang gần cuống quả cà chua nhưng còn để dính lại 1 phần.  + Lạng phần vỏ cà chua dày 0,1 cm – 0,2cm từ cuống theo dạng vòng trôn ốc xung quanh quả cà chua để có 1 dải dài.   * Cuộn vòng từ dưới lên, phần cuống sẽ dùng làm đế hoa. |
|  | |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu****:* Tỉa được 1 bông hoa từ quả cà chua.

***b. Nội dung thực hiện*:** Dạy học nhóm.

***c. Sản phẩm****:* Sản phẩm thực hành của các nhóm.

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- GV: yêu cầu hs thực hành theo nhóm.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS triển khai các bước thực hiện theo hướng dẫn của GV.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: Hoa cà chua.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- Đại diện nhóm báo cáo sản phẩm.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- HS: nhóm khác nhận xét, đánh giá.

- GV nhận xét, đánh giá.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu****:* Tạo ra được 1 bông hoa sáng tạo theo mình.

***b. Nội dung thực hiện*:** HĐ cá nhân

***c. Sản phẩm:*** Sản phẩm của HS

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- GV: yêu cầu hs thực hành trình bày mẫu tự sáng tạo cá nhân.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS triển khai thực hiện.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: Hoa cà chua tự sáng tạo.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- HS báo cáo sản phẩm.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- HS: khác nhận xét, đánh giá.

- GV nhận xét, đánh giá.

Tuần 26 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT 51- BÀI 19: THỰC HÀNH – CHẾ BIẾN MÓN ĂN TRỘN DẦU GIẤM RAU XÀ LÁCH (T.1)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS biết được các nguyên liệu, sơ chế được nguyên liệu món rau xà lách trộn dầu giấm.

**2. Năng lực**: Năng lực tự học; năng lực hợp tác; năng lực khái quát hóa; năng lực phân tích, tổng hợp thông tin, năng lực thực hành.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Các nguyên liệu, dụng cụ : xà lách, cà chua….

**2. Học sinh:** Chuẩn bị mỗi nhóm: xà lách, cà chua , ớt, thớt, thịt bò( nếu có) dao con, bát to, nước.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

|  |
| --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** |
| ***a. Mục tiêu*** : Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho HS. Rèn khả năng hợp tác cho hs.  ***b. Nội dung thực hiện*:** HĐ nhóm  ***c. Sản phẩm* :** Các nguyên liệu mà các nhóm chọn được.  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  Giáo viên tổ chức cuộc thi « **Ai đi chợ giỏi »**  => Trước tiên giáo viên bày nguyên liệu được sử dụng trong món trộn dầu giấm và 1 số nguyên liệu không liên quan trong đó có 1 số nguyên liệu bị dập nát, một số nguyên liệu tươi mới sau đó GV đậy lại.  => GV chia lớp làm 3 nhóm, mỗi nhóm cử 2 bạn đại diện nhóm lên bảng tham gia cuộc thi .  => Thể lệ cuộc thi: Trong vòng 1 phút nhiệm vụ của mỗi đội là phải chọn đủ và đúng những nguyên liệu cần thiết và tươi mới nhất đủ dùng cho món trộn dầu giấm rau xà lách. Đội nào chọn đủ, đúng và chọn được nguyên liệu tốt nhất, thời gian nhanh nhất thì đội đó sẽ chiến thắng. Đội chiến thắng sẽ nhận được phần quà bí mật.  - Hs : tiếp nhận  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: Các nhóm cử 2 bạn lên tham gia cuộc thi.  - GV : quan sát  - Dự kiến sản phẩm: Các nguyên liệu mà các nhóm chọn được  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  Đại diện nhóm báo cáo kết quả chọn được của nhóm mình.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhóm khác nhận xét, bổ sung, đánh giá.  - Giáo viên nhận xét, đánh giá, công bố đội chiến thắng, trao thưởng.  ->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học.  ->Giáo viên nêu mục tiêu bài học… |

1. **HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG CẦN ĐẠT** |
| **Hoạt động 1** : **Tìm hiểu nguyên liệu.**  ***a.Mục tiêu****:*Nắm được nguyên liệu, dụng cụ cần thiết.  ***b. Nội dung thực hiện****:* Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải; hoạt động nhóm  ***c. Sản phẩm:*** Đáp án trả lời của HS  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV: yêu cầu HS đọc mục I SGK, HĐ nhóm trả lời câu hỏi sau:  *+ Chuẩn bị món trộn dầu giấm rau xà lách cần những nguyên liệu, gia vị, dụng cụ?*  *+ Nguyên liệu nào bắt buộc phải có?*  *+ Nguyên liệu nào không cần thiết có thể thay đổi cho cho một loại nguyên liệu khác phù hợp với khẩu vị người ăn?*  *+ Hành tây chọn củ ntn thì ngon?*  *+ Chọn cà chua xanh có được không?*  -HS tiếp nhận.  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: sũy nghĩ trả lời.Sau đó hoạt động nhóm.  - GV : quan sát  \****Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  Đại diện nhóm trả lời.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhóm khác nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá, chốt lại và yêu cầu hs ghi vào vở.  **Hoạt động 2**: **Thực hiện mẫu.**  ***a. Mục tiêu:***Biết được cách sơ chế nguyên liệu.  ***b. Nội dung thực hiện*:** Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải; HĐ cá nhân.  ***c. Sản phẩm:*** Đáp án trả lời của HS  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV:Dựa vào mục giai đoạn 1. SGK - liên hệ thực tế trả lời câu hỏi:  Rau xà lách, thịt bò, hành tây, cà chua được sơ chế như thế nào?  - HS: tiếp nhận  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: sũy nghĩ cá nhân trả lời.  - GV : quan sát.  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - Đại diện nhóm trả lời.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - HS: nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét, bổ sung và kết luận | **I. Nguyên liệu:**  + Nguyên liệu, gia vị: Xà lách, hành tây, cà chua, thịt bò, tỏi, giấm, đường, muối, tiêu, dầu ăn, ớt, rau thơm.  + Dụng cụ: Dao nhỏ, mũi nhọn, sắc; kéo nhỏ.  + Nguyên liệu bắt buộc: Xà lách, hành tây.  + Thịt bò có thể thay đổi được thành giò, tôm, thịt lợn...  + Hành tây chọn củ to, tròn đều, mỏng vỏ.  + Cà chua chọn quả chín. Không chọn quả xanh.  - Dự kiến sản phẩm:  *+* Rau xà lách: Nhặt rửa sạch, ngâm nước muối nhạt khoảng 10 phút, vớt ra vẩy cho ráo nước.  + Thịt bò: Thái lát mỏng ngang thớ, ướp tiêu, xì dầu, xào chín.  + Hành tây: Bóc lớp vỏ khô, rửa sạch, thái mỏng, ngâm giấm, đường.  + Cà chua: cắt lát, trộm giấm, đường |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu:*** Sơ chế được các nguyên liệu.

***b. Nội dung thực hiện*:** Dạy học nhóm.

***c. Sản phẩm****:* Sản phẩm thực hành của các nhóm.

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- GV: yêu cầu hs thực hành theo nhóm.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS triển khai các bước thực hiện theo hướng dẫn của GV.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: Rau xà lách, thịt bò, hành tây, cà chua đã được sơ chế.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- Đại diện nhóm báo cáo sản phẩm.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- HS: nhóm khác nhận xét, đánh giá.

- GV nhận xét, đánh giá.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu:*** Sơ chế sáng tạo theo mình.

***b. Nội dung thực hiện:*** HĐ cá nhân

***c. Sản phẩm:*** Sản phẩm của HS

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- GV: yêu cầu hs thực hành trình bày mẫu tự sáng tạo cá nhân.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS triển khai thực hiện.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: rau xà nách, hành tây, cà chua.

***\*Bước 3: Kết luận, nhận định***

- HS báo cáo sản phẩm.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- HS: khác nhận xét, đánh giá.

- GV nhận xét, đánh giá.

**Tuần 26 Ngày soạn:**

**Ngày dạy**:

**TIẾT 52- BÀI 19: THỰC HÀNH – CHẾ BIẾN MÓN ĂN TRỘN DẦU GIẤM RAU XÀ LÁCH (T.2)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS biết cách làm nước trộn dầu giấm và trộn rau.

**2. Năng lực**: Năng lực tự học; năng lực hợp tác; năng lực khái quát hóa; năng lực phân tích, tổng hợp thông tin, năng lực thực hành.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** 1 bát tô, 1 đĩa, 1 bát con, thìa, đũa, dao thái, dao tỉa, thớt.. Giấy báo, khăn tay, túi đựng thực phẩm, găng tay nilon. Sơ chế nguyên liệu tại nhà và mang theo dụng cụ đựng, đảo...

**2. Học sinh:** Sách vở , nguyên vật liệu đã sơ chế ở nhà và dụng cụ cô giáo đã giao.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

|  |
| --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** |
| ***a. Mục tiêu*** : Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho HS. Rèn khả năng hợp tác cho hs.  ***b. Nội dung thực hiện*:** HĐ cá nhân  ***c. Sản phẩm* :** Đầy đủ nguyên liệu và dụng cụ theo nhóm.  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - Gv : Yêu cầu HS bỏ nguyên liệu đã sơ chế từ nhà, dụng cụ ra .Ngồi về vị trí nhóm.  - Hs : tiếp nhận  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: thực hiện theo yêu cầu của GV.  - GV : quan sát  - Dự kiến sản phẩm: Đầy đủ nguyên liệu và dụng cụ theo nhóm.  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  HS: về đúng vị trí cô giáo quy định.  ***\*Bước 4: Kết luận***  - Giáo viên nhận xét, đánh giá ý thức của HS.  ->Giáo viên nêu mục tiêu bài học… |

**B.HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THÚC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Hoạt động :Thực hiện mẫu.**  ***a. Mục tiêu:***Biết được cách làm nước trộn và trộn rau  ***b. Nội dung thực hiện*:** Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải; HĐ cá nhân.  ***c. Sản phẩm:*** Đáp án trả lời của HS  **d. Tổ chức thực hiện**  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV:Dựa vào mục giai đoạn 2.SGK - liên hệ thực tế trả lời câu hỏi:  + Nêu cách làm nước trộn dầu giấm?  + Nêu cách trộn rau?  - HS: tiếp nhận  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: sũy nghĩ cá nhân trả lời.  - GV : quan sát  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - HS trả lời.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - HS: khác nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét, bổ sung và kết luận | **II. Thực hiện mẫu**  **Giai đoạn 2: Ché biến**  *+*Làm nước trộn: Cho 3 thìa súp giấm, 1 thìa súp đường, ½ thìa cà phê muối, khuấy tan. Nếm có gia vị chua, ngọt, hơi mặn. Cho tiếp vào hỗn hợp trên 1 thìa súp dầu ăn, khuấy đều cùng với tiêu, tỏi phi vàng.  + Trộn rau: Cho xà lách, cà chua, hành tây vào 1 khay to, đổ hỗn hợp dầu giấm vào trộn đều, nhẹ tay. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu:*** Chế biến được nước trộn và trộn rau.

***b. Nội dung thực hiện*:** Dạy học nhóm.

***c. Sản phẩm:*** Sản phẩm thực hành của các nhóm.

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- GV: yêu cầu hs thực hành theo nhóm.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS triển khai các bước thực hiện theo hướng dẫn của GV.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: Nước trộn và trộn rau.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- Đại diện nhóm báo cáo sản phẩm.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- HS: nhóm khác nhận xét, đánh giá.

- GV nhận xét, đánh giá.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu:*** Chế biến sáng tạo theo mình.

***b. Nội dung thực hiện*:** HĐ cá nhân

***c. Sản phẩm:*** Sản phẩm của HS

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- GV: yêu cầu hs thực hành trình bày mẫu tự sáng tạo cá nhân.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS triển khai thực hiện.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: sản phẩm thực hành của hs.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- HS báo cáo sản phẩm.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- HS: khác nhận xét, đánh giá.

- GV nhận xét, đánh giá.

Tuần 27 Ngày soạn:

Ngày dạy:

**TIẾT 53- BÀI 19: THỰC HÀNH – CHẾ BIẾN MÓN ĂN TRỘN DẦU GIẤM RAU XÀ LÁCH (T.3)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS biết được cách trình bày món rau xà lách trộn dầu giấm.

**2. Năng lực**: Năng lực tự học, năng lực hợp tác, năng lực thực hành.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** + 1 bát tô, 1 đĩa, 1 bát con, thìa, đũa, dao thái. Giấy báo, khăn tay, túi đựng thực phẩm, găng tay nilon.

+ Nước trộn, sơ chế nguyên liệu tại nhà .

1. **Học sinh mỗi nhóm:**

+ 1 bát tô, 1 đĩa, 1 bát con, thìa, đũa, dao thái. Giấy báo, khăn tay, túi đựng thực phẩm, găng tay nilon.

+ Nước trộn, sơ chế nguyên liệu tại nhà .

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

|  |
| --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** |
| ***a.Mục tiêu*** : Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho HS. Rèn khả năng hợp tác cho hs.  ***b.Nội dung thực hiện*:** HĐ cá nhân  ***c. Sản phẩm* :** Đầy đủ nguyên liệu và dụng cụ theo nhóm.  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - Gv : Yêu cầu HS bỏ nguyên liệu, nước trộn, dụng cụ ra .Ngồi về vị trí nhóm.  - Hs : tiếp nhận  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: thực hiện theo yêu cầu của GV.  - GV : quan sát  - Dự kiến sản phẩm: Đầy đủ nguyên liệu và dụng cụ theo nhóm.  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  HS: về đúng vị trí cô giáo quy định.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Giáo viên nhận xét, đánh giá ý thức của HS.  ->Giáo viên nêu mục tiêu bài học… |

**B. Hoạt động hình thành kỹ năng mới:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Hoạt động :Thực hiện mẫu.**  ***a. Mục tiêu****:* Biết được cách trình bày.  ***b. Nội dung thực hiện*:** Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải; HĐ cá nhân.  ***c. Sản phẩm****:* Đáp án trả lời của HS  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV:Dựa vào mục giai đoạn 3.SGK - liên hệ thực tế trả lời câu hỏi:  + Nêu cách trình bày món trộn dầu giấm rau xà lách.  - HS: tiếp nhận  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - HS: sũy nghĩ cá nhân trả lời.  - GV : quan sát  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - HS trả lời.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - HS: khác nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét, bổ sung và kết luận  \* GV thao tác mẫu cho HS xem.  HS quan sát GV làm thao tác mẫu. | **II. Thực hiện mẫu**  - Dự kiến sản phẩm:  Xếp hỗn hợp xà lách vào đĩa, chọn 1 ít lát cà chua bày xung quanh, trên để hành tây và trên cùng là thịt bò sắp vào giữa đĩa rau.  Trang trí thêm rau thơm, ớt tỉa hoa. |

**C. Hoạt động luyện tập**

***a. Mục tiêu:*** Trình bày được nước trộn và trộn rau.

***b. Nội dung thực hiện*:** Dạy học nhóm.

***c.Sản phẩm:*** Sản phẩm thực hành của các nhóm.

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- GV: yêu cầu hs thực hành theo nhóm.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS triển khai các bước thực hiện theo hướng dẫn của GV.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: Đĩa trộn dầu giấm rau xà lách.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- Đại diện nhóm báo cáo sản phẩm.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- HS: nhóm khác nhận xét, đánh giá.

- GV nhận xét, đánh giá.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu****:* Trình bày sáng tạo theo mình.

***b. Nội dung thực hiện***: HĐ cá nhân

***c. Sản phẩm:*** Sản phẩm của HS

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- GV: yêu cầu hs thực hành trình bày mẫu tự sáng tạo cá nhân.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- HS triển khai thực hiện.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: sản phẩm thực hành của hs.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- HS báo cáo sản phẩm.

***\*Bước 4; Kết luận, nhận định***

- HS: khác nhận xét, đánh giá.

- GV nhận xét, đánh giá.

**---------------------------------------------------------------------------------------------------**

Tuần 27 Ngày soạn: 0

Ngày dạy:

**Tiết 54 – Bài 21**

**TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÍ TRONG GIA ĐÌNH (Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

**-** Hiểu được thế nào là bữa ăn hợp lí.

- Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình, phân chia số bữa ăn trong ngày.

**2. Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

1. **Giáo viên**:

- Máy chiếu, phiếu học tập, giấy Ao, bút dạ.

- Phân bố nội dung bài giảng:

+ Tiết 1: I. Thế nào là bữa ăn hợp lý?.

II. Phân chia số bữa ăn trong ngày.

+ Tiết 2: III. Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.

**2. Học sinh:**

**-** Sách vở và đồ dùng học tập.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a. Mục tiêu:***

- Nhằm giúp HS huy động kiến thức, kĩ năng, kinh nghiệm của bản thân về vấn đề liên quan đến tổ chức bữa ăn, tạo hứng thú cho hs. Rèn khả năng hợp tác, tinh thần học tập lẫn nhau trong học sinh.

***b. Nội dung thực hiện:***

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

***c. Sản phẩm hoạt động***

- Trình bày miệng

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

- Giáo viên yêu cầu*:* Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy hoạt động nhóm trả lời câu hỏi sau:

1.Theo em thế nào là bữa ăn hợp lí? Duy trì bữa ăn hợp lí để làm gì?

2. Em thường ăn mấy bữa một ngày? Tại sao lại có số bữa như vậy? Ăn như vậy có tác dụng gì?

- Hs tiếp nhận nhiệm vụ

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- Học sinh:

***+*** HS đọc yêu cầu.

+ HS thảo luận.

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:HS trả lời theo ý hiểu

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- Đại diện nhóm trình bày.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề *:* Vậy để kiểm tra xem phần trả lời các câu hỏi trên của các bạn đẫ đúng và đầy đủ hay chưa chúng ta hãy cùng cô tìm hiểu bài học ngày hôm nay.

*->Giáo viên phân bố nội dung bài giảng và nêu mục tiêu bài học…*

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung (ghi bảng)** |
| **Hoạt động1** **:Tìm hiểu thế nào là bữa ăn hợp lí trong gia đình: 10’**  ***a. Mục tiêu*** *:* Biết được khái niệm bữa ăn hợp lí trong gia đình  ***b. Nội dung****:* Hđ cá nhân, hoạt động cặp đôi ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ; hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm :*** Phiếu học tập cá nhân  phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - Gv: Hoạt động nhóm  Yêu cầu: nghiên cứu sgk + Nhớ lại kiến thức bài 15 hoàn thành các câu trả lời vào phiếu học tập sau:  1. *Bữa ăn hợp lí cần chọn những loại thực phẩm nào ?*  *2. Em hãy cho biết nhận xét chung về các bữa ăn thường ngày của gia đình :*  *+ Có những loại món ăn nào? Kể tên?.*  *+ Có những loại chất dinh dưỡng nào?.*  *+ Có đủ dùng không?.*  *+ Có thấy ngon miệng không?.*  *3. Theo em thế nào là bữa ăn hợp lí?.*  *- Hs tiếp nhận nhiệm vụ*  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - Học sinh:  ***+*** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân  + HS hoạt động nhóm  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - Đại diện nhóm trình bày kết quả trên phiếu học tập .  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá chéo nhau.  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  GV : Nhận xét-🡪 chốt kiến thức | **I. Thế nào là bữa ăn hợp lý.**  - Dự kiến câu trả lời:  1. Bữa ăn hợp lí cần:  + Chọn đủ thực phẩm thuộc các nhóm dinh dưỡng để kết hợp thành bữa ăn hoàn chỉnh ( nhóm giàu chất đạm, giàu chất đường bột, giàu chất béo, giàu khoáng chất và vitamin.)  2.Học sinh so sánh và đối chiếu với 4 nhóm chất dinh dưỡng -> rút ra nhận xét  **Ví dụ:**  **Món ăn Chất dinh dưỡng**  Cơm -----🡪 Đường bột  Đậu phụ sốt cà chua - -> Đường, bột, béo, vitamin  Tôm rang --> Đạm, khoáng  Bắp cải luộc -- -> Vitamin, sơ  Cà muối -- -> Khoáng, chất sơ  - HS nhận xét bữa ăn trên đủ dùng với gia đình em gồm.. người, em thấy rất ngon miệng.  - HS có thể lấy các ví dụ khác và phân tích như trên.  3. Bữa ăn hợp lý là sự phối hợp các loại thực phẩm với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỷ lệ thích hợp, đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cỏ thể . |
|  | |
| **Hoạt động 2** **:Tìm hiểu cách phân chia số bữa ăn trong ngày: 22’**  ***a. Mục tiêu :*** Giải thích được cơ sở khoa học của việc phân chia số bữa ăn trong ngày để bảo vệ sức khỏe.  ***b. Nội dung****:* Hđ cá nhân, hoạt động nhóm ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật khăn phủ bàn; hoạt động cả lớp  ***c. Sản phẩm*** *:* Phiếu học tập cá nhân  phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV Yêu cầu HS đọc mục II - liên hệ thực tế hoạt động cặp đôi trả lời các câu hỏi sau  1. Thông thường mỗi ngày chúng ta ăn bao nhiêu bữa?  2. Theo em thời gian và số lượng bữa ăn trong ngày ở các vùng các địa phương, các gia đình có giống nhau không?  - Hs tiếp nhận nhiệm vụ  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - Học sinh:  ***+*** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  + HS hoạt động cặp đôi thống nhất ý kiến.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - Đại diện cặp đôi lên trình bày  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **Gv giải thích:** Ở mỗi vùng, để phù hợp với sinh hoạt, họ bố trí thời gian và số bữa ăn ăn trong ngày có thể không giống nhau. Điều kiện kinh tế cũng ảnh hưởng đến vấn đề này.  *GV ?. Em có thể phân biệt được như thế nào là bữa ăn chính, bữa ăn phụ trong ngày?.*  *- Dự kiến câu trả lời:*  . - Bữa chính có cơm mới nấu và nhiều món ăn hơn.  - Bữa phụ không nhất thiết phải có cơm( ngô, khoai , sắn, mì nấu, cơm rang, bánh, sữa...)  ***Gv nói thêm:*** Thông thường ở thành phố, thị trấn, thị xã đối với các gia đình công nhân, viên chức họ có 2 bữa chính là trưa và tối còn sáng là bữa phụ.Còn ở nông thôn nói chung có nơi sinh hoạt như thị trấn, thị xã, có nơi ăn sáng lại là bữa chính để họ kéo dài thời gian làm việc trong buổi.  *GV? Theo em, bữa sáng có quan trọng không? Tại sao?*  - Hs trả lời  *- Dự kiến câu trả lời:*  + Bữa sáng quan trọng vì nó cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động sau 1 đêm dài và cả 1 buổi sáng làm việc.  GV nhắc nhở HS cần ăn sáng mỗi ngày để đảm bảo sức khỏe .  ***GV khẳng định:*** Thông thường mỗi ngày chúng ta ăn nhiều bữa ( từ 2 bữa trở lên).Tại sao phải ăn nhiều bữa trong ngày?. Khoa học đã khẳng định khi dạ dày hoạt động bình thường, thức ăn được tiêu hóa hết trong khoảng thời gian 4- 5 giờ sau khi ăn.  Do vậy khoảng cách giữa mỗi bữa ăn thường từ 4 đến 5 giờ là hợp lý.  *? Nếu theo cách phân chia đó thì 1 ngày cần ăn mấy bữa?*  *- Dự kiến câu trả lời:*  - Cần ăn 5-6 bữa.  *? Tại sao cần ăn đủ bữa, đúng giờ mỗi ngày?*  *- Dự kiến câu trả lời:*  - Để cơ thể có đủ năng lượng hoạt động, đảm bảo sức khỏe, tăng tuổi thọ…  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV Yêu cầu HS đọc SGK mục II và thảo luận nhóm 5 phút sử dụng kĩ thuật khăn trải bàn cho biết cần phải phân chia các bữa ăn trong ngày như thế nào cho phù hợp?  - Hs tiếp nhận nhiệm vụ  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - Học sinh:  ***+*** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân viết ý kiến của mình vào các góc giấy  + HS hoạt động nhóm thống nhất ý kiến ghi ở giữa tờ giấy.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  + Bữa sáng: sau khi ngủ dậy cần ăn đủ năng lượng cho lao động, học tập cả buổi sáng. Nên ăn vừa phải, không nên bỏ ăn sáng sẽ có hại cho cơ thể  + Bữa trưa: cần ăn nhanh nhưng đủ chất để có thời gian nghỉ ngơi tiếp tục làm việc  + Bữa tối: cần tăng khối lượng với các món ăn nóng, ngon, rau củ, quả để bù lại năng lượng tiêu hao trong ngày. Thời gian bữa ăn có thể dài hơn.  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - Đại diện các nhóm lên dán kết quả lên bảng.  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá.  GV chốt kiến thức trên phiếu học tập của học sinh.  GV lưu ý : *Ăn uống đúng bữa, đúng giờ, đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng…cũng là điều kiện cần thiết để đảm bảo sức khoẻ và góp phần tăng tuổi thọ.*  *?. Qua bài học hôm nay các em cần ghi nhớ những kiến thức trọng tâm nào?.*   * Hs nhắc lại những kiến thức trọng tâm của bài.   ***GVdẫn : Để giúp các em củng cố và khắc sâu kiến thức sau đây chúng ta cùng làm 1 số bài tập luyện tập*** | **II. Phân chia số bữa ăn trong ngày.**  - Dự kiến câu trả lời:  1 . - Hai bữa  - Ba bữa  - Nhiều bữa  2. - Không giống nhau do có hoàn cảnh, công việc, thời tiết, điều kiện kinh tế khác nhau.  - Cần phân chia bữa ăn hợp lý  + Bữa sáng: sau khi ngủ dậy cần ăn đủ năng lượng cho lao động, học tập cả buổi sáng. Nên ăn vừa phải, không nên bỏ ăn sáng sẽ có hại cho cơ thể  + Bữa trưa: cần ăn nhanh nhưng đủ chất để có thời gian nghỉ ngơi tiếp tục làm việc  + Bữa tối: cần tăng khối lượng với các món ăn nóng, ngon, rau củ, quả để bù lại năng lượng tiêu hao trong ngày. Thời gian bữa ăn có thể dài hơn. |

**C. Hoạt động luyện tập: 3’**

***a. Mục tiêu :***

- Củng cố, khắc sâu kiến thức về thế nào là bữa ăn hợp lý và cách phân chia số bữa ăn trong ngày.

***b. Nội dung****:* Kĩ thuật trình bày 1 phút.

***c. Sản phẩm*** *:* Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành vào vở viết.

***d. Tổ chức thực hiện***

***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

Gv : yêu cầu hs hđ cá nhân trả lời câu hỏi, làm bài tập

- Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo em vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?

- Hs tiếp nhận nhiệm vụ

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- Học sinh:

***+*** HS đọc yêu cầu.

+ HS suy nghĩ và viết ra giấy,

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- GV gọi đại diện một số em, mỗi em sẽ có thời gian 1 phút trình bày trước lớp về những điều các em đã học và những câu hỏi các em muốn được giải đáp.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét,giải đáp thắc mắc cho HS.

\*\*\*\*\*

**\*Bước 1: chuyển giao nhiệm vụ**

- GV yêu cầu Hs hoạt động cá nhân trả lời một số câu hỏi sau :

1. Cho biết thế nào là bữa ăn hợp lý?

2. Trong ngày nên ăn mấy bữa chính ? Vì sao?

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

- Hs tiếp nhận nhiệm vụ.

+ Đọc yêu cầu.

+ Suy nghĩ trả lời các câu hỏi vào vở viết.

- Dự kiến câu trả lời:

***1.***Bữa ăn hợp lý là sự phối hợp các loại thực phẩm với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỷ lệ thích hợp, đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cỏ thể .

**2.** Ba bữa chính: sáng, trưa , tối

+ Bữa sáng: sau khi ngủ dậy cần ăn đủ năng lượng cho lao động, học tập cả buổi sáng. Nên ăn vừa phải, không nên bỏ ăn sáng sẽ có hại cho cơ thể

+ Bữa trưa: cần ăn nhanh nhưng đủ chất để có thời gian nghỉ ngơi tiếp tục làm việc

+ Bữa tối: cần tăng khối lượng với các món ăn nóng, ngon, rau củ, quả để bù lại năng lượng tiêu hao trong ngày. Thời gian bữa ăn có thể dài hơn.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- 2- 3 Hs trả lời

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu :*** Hs vận dụng kiến thức về tổ chức bữa ăn hợp lí vào làm 1 số bài tập vận dụng.

***b. Nội dung:*** Hđ cá nhân.

***c. Sản phẩm :*** Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành vào vở bài tập.

**d. Tổ chức thực hiện**

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.***

- Gv tổ chức cho Hs hoạt động nhóm trả lời các câu hỏi sau.

1. Em hãy nhớ lại và liệt kê những thức ăn mà em đã ăn trong ba ngày gần đây ghi theo mẫu sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ngày** | **Bữa sáng** | **Bữa trưa** | **Bữa tối** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

* Thảo luận với bạn bè xem ăn như vậy đã hợp lí chưa? Giải thích vì sao? Nếu chưa thì cần điều chỉnh như thế nào cho hợp lí?

1. Hãy chọn câu trả lời đúng: *Tại sao không nên nhịn ăn sáng?*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Câu** | **Nội dung** | **Đúng** | **Sai** |
| 1 | Sau một giấc ngủ dài cả đêm, bụng đã đói |  |  |
| 2 | Dạ dày hoạt động không điều đọ, có hại co sức khỏe |  |  |
| 3 | Không bổ sung năng lượng kịp thời, ảnh hưởng đên lao động, học tập |  |  |
| 4 | Tất cả các lí do trên |  |  |

1. Quan sát bảng sau và nhận xét xem bạn nào biết cách bố trí thời gian bữa ăn trong ngày hợp lí nhất và giải thích sự lựa chọn của mình.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian bữa ăn** | **Bạn Lan** | **Bạn Hoa** | **Bạn Long** |
| Bữa sáng | 6 giờ 30 phút | 8 giờ | 9 giờ |
| Bữa trưa | 11 giờ 30 phút | 11 giờ | 12 giờ |
| Bữa tối | 18 giờ | 19 giờ | 20 giờ |
| Hợp lí nhất |  |  |  |

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

- HS tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ:

+ Đọc yêu cầu.

+ Suy nghĩ , Ghi câu trả lời ra giấy để chia sẻ với các bạn trong nhóm.

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- Hs có thể trả lời ngay trên lớp hoặc về về nhà suy nghĩ trả lời ra vở ghi chép.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá.

**Tuần 28 Ngày soạn:**

**Ngày dạy:**

**Tiết 55 – Bài 21**

**TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÍ TRONG GIA ĐÌNH (T.2)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

- Hiểu được nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình và hiệu quả của việc tổ chức bữa ăn hợp lý.

**2. Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**: Máy chiếu, phiếu học tập, giấy Ao, bút dạ.

**2. Học sinh:** Sách vở và đồ dùng học tập.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

***a.Mục tiêu:***

- Nhằm giúp HS huy động kiến thức, kĩ năng, kinh nghiệm của bản thân về vấn đề liên quan đến tổ chức bữa ăn, tạo hứng thú cho hs. Rèn khả năng hợp tác, tinh thần học tập lẫn nhau trong học sinh.

***b. Nội dung thực hiện:***

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

***c. Sản phẩm hoạt động***

- Trình bày miệng

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***

***- Giáo viên yêu cầu:*** Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy hoạt động nhóm trả lời câu hỏi sau:

*1. Bữa ăn hằng ngày ở gia đình em thường có những món nào?Có những loại chất dinh dưỡng nào? Em có thấy ngon miệng không?.*

*2. Nêu ví dụ về một bữa ăn hợp lý trong gia đình và giải thích vì sao đó là bữa ăn hợp lí?.*

- Hs tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- Học sinh:

***+*** HS đọc yêu cầu.

+ HS hoạt động cá nhân.

+ HS thảo luận.

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:HS trả lời theo ý hiểu

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- Đại diện nhóm trình bày.

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề : Việc tổ chức 1 bữa ăn hợp lý rất quan trọng tới sức khoẻ của các thành viên trong gia đình. Nhưng tổ chức 1 bữa ăn hợp lý cần tuân theo những nguyên tắc nào? Chúng ta cùng tìm hiểu về những nguyên tắc đó.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung (ghi bảng)** |
| **Hoạt động1** **: Tìm hiểu về nhu cầu của các thành viên trong gia đình**  ***a. Mục tiêu*** *:* Xác định được nhu cầu của các thành viên trong gia đình  ***b. Nội dung:*** Hđ cá nhân, hoạt động cặp đôi , hoạt động chung cả lớp ; Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ  ***c. Sản phẩm*** *:* Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d.Tổ chức thực hiện**  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.***  - GV yêu cầu hs hoạt động nhóm trả lời câu hỏi vào phiếu học tập  1. Gia đình em gồm có mấy thành viên? Đó là những ai?  2. Em hãy cho biết nhu cầu dd của mỗi thành viên trong gia đình ntn?(giống hay khác nhau).  Hs tiếp nhận nhiệm vụ.  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - Học sinh:  ***+*** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân trả lời 2 câu hỏi trên  + HS hoạt động nhóm.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  ***\*Báo cáo kết quả***  - Đại diện nhóm trình bày trên phiếu học tập.  ***\*Đánh giá kết quả***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV chốt :** Để định chuẩn cho việc chọn mua thực phẩm thích hợp cần tùy thuộc vào lứa tuổi, giới tính, thể trạng và công việc mà mỗi người đòi hỏi về nhu cầu dinh dưỡng.  ***GV dẫn :*** *. Em có nhận xét gì nếu cần phải đáp ứng đầy đủ nhu cầu khác nhau của từng thành viên trong gia đình trong bữa ăn?.*  GV: Để trả lời cho câu hỏi đó ta nghiên cứu mục  **Hoạt động 2: Tìm hiểu về điều kiện tài chính.**  ***a. Mục tiêu*** *:* Biết được điều kiện tài chính ảnh hưởng trực tiếp đến việc chọn mua thực phẩm.  ***b. Nội dung:*** Hđ cá nhân, hoạt động cặp đôi , hoạt động chung cả lớp ; Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ  ***c. Sản phẩm*** *:* Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ***  - GV cầu HS hoạt động cặp đôi trả lời câu hỏi:  1.Theo em điều kiện tài chính của các gia đình có giống nhau không?.  2. Điều kiện tài chính của gia đình có ảnh hưởng đến việc chọn mua thực phẩm không?.  3. Làm thế nào để có thể đảm bảo được nhu cầu dinh dưỡng của gia đình phù hợp với số tiền hiện có?  Hs thực hiện nhiệm vụ  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - Học sinh:  ***+*** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân trả lời 3 câu hỏi trên.  + HS hoạt động cặp đôi thống nhất ý kiến  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - Đại diện cặp đôi trả lời  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Cặp đôi khác nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV bổ sung:** Ngoài những thực phẩm phải dùng tiền để mua, một số vùng nông thôn, miền núi, hải đảo…có thể phối hợp các loại thực phẩm mà có nguồn từ các loại gia cầm, gia súc nuôi được; các loại rau, củ, quả trồng được…  **GV nhấn mạnh.** Nếu điều kiện tài chính cho phép thì có thể lựa chọn được các loại thực phẩm đáp ứng đủ nhu cầu bữa ăn, tuy nhiên để có một bữa ăn giầu chất dinh dưỡng, hợp lí không nhất thiết phải có nhiều tiền.  GV chốt kiến thức và ghi bảng.  **Hoạt động 3: Tìm hiểu về sự cân bằng các chất dinh dưỡng.**  ***a. Mục tiêu*** *:* Biết được sự cân bằng các chất dinh dưỡng trong bữa ăn.  ***b. Nội dung:*** Hđ cá nhân, hoạt động nhóm , hoạt động chung cả lớp ; Kĩ thuật đặt câu hỏi.  ***c. Sản phẩm*** *:* Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.***  - GV yêu cầu hs hoạt động nhóm trả lời câu hỏi:  1.Thế nào là cân bằng chất dinh dưỡng trong bữa ăn?  2. Em hãy cho ví dụ một thực đơn về sự cân bằng chất dinh dưỡng?. Loại thực phẩm em chon thuộc nhóm dinh dưỡng nào?.  ***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***  - Học sinh:  ***+*** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân tái hiện kiến thức dinh dưỡng để trả lời  + HS hoạt động nhóm.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - Đại diện cặp đôi trả lời  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Cặp đôi khác nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá điều chỉnh lại cho phù hợp.  **Gv chốt kiến thức**: *- Thế nào là cân bằng dinh dưỡng? (không ăn dư chất này, thiếu chất kia) phải có đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm thực phẩm. Sự cân bằng chất dinh dưỡng được thể hiện qua việc chọn mua thực phẩm phù hợp.*  **Hoạt động 4 : Tìm hiểu về sự thay đổi món ăn.**  ***a. Mục tiêu*** *:* Biết được mục đích và cách thay đổi món ăn cho hợp lý.  ***b. Nội dung:*** Hđ cá nhân, hoạt động chung cả lớp ; Kĩ thuật đặt câu hỏi  ***c. Sản phẩm*** *:* hoàn thành nội dung trong vở ghi  ***d. Tổ chức thực hiện***  ***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.***  GV cho HS đọc SGK mục 4 trả lời câu hỏi:   1. Tại sao phải thay đổi món ăn? 2. Làm thế nào để thay đổi được món ăn trong thực đơn bữa ăn.   - Hs lắng nghe và thực hiện nhiệm vụ  ***\*Bước 2:Thực hiện nhiệm vụ***  - Học sinh:  ***+*** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - 2 -3 Hs trả lời miệng  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  *Gv bổ sung*: Thay đổi món ăn trong thực đơn bữa ăn còn có tác dụng cân bằng các chất dinh dưỡng, thường xuyên bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết mà một loại thực phẩm không đáp ứng được.  **Hoạt động 4: Sự thay đổi món ăn**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  GV đưa ra câu hỏi và yêu cầu học sinh trả lời  ? Thay đổi phương pháp chế biến món ăn có tác dụng gì?  ? Thay đổi hình thức trình bày và màu sắc của món ăn có tác dụng gì?  - Trong bữa ăn có nên thêm món ăn cùng loại thực phẩm hoặc cùng phương pháp chế biến với món chính đã có sẵn không ? ví dụ?  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**  Học sinh trả lời câu hỏi  ***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***  - 2 -3 Hs trả lời miệng  ***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - GV chốt kiến thức:theo sgk | **III. Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.**  **1.Nhu cầu các thành viên trong gia đình:**  ***1.***Trong một gia đình thường gồm nhiều thành viên khác nhau như người lớn. trẻ em, nam, nữ.  - Người lớn : người già, người đang làm việc, phụ nữ có thai.  - Trử em: Ở các độ tuổi khác nhau.  ***2****.* Nhu cầu khác nhau ở từng độ tuổi  *-* Trẻ em đang lớn cần ăn nhiều loại thực phẩm để phát triển cơ thể.  - Người lớn đang làm việc, đặc biệt lao động chân tay, cần ăn các thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng.  - Phụ nữ có thai nên ăn những thực phẩm giàu chất đạm, chất canxi và chất sắt.  ***2. Điều kiện tài chính***    1. Không giống nhau.  2. Ảnh hưởng trực tiếp, nếu có nhiều tiền sẽ mua được nhiều loại thực phẩm ngon, ít tiến sẽ không có điều kiện mua nhiều loại thực phẩm ngon, giá trị dinh dưỡng cao.  3. Cần cân nhắc kĩ càng khi đi chợ mua thực phẩm như:  + Lựa chọn thực phẩm đáp ứng được về chất dinh dưỡng mà đa số thành viên trong gia đình cần.  + Lựa chọn loại thực phẩm mới, tươi, ngon, phổ thông.  + Lựa chọn loại thực phẩm không trùng về nhóm dinh dưỡng chính.  ***3. Sự cân bằng chất dinh dưỡng.***  - Dự kiến câu trả lời:  1. Phải có đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm dinh dưỡng để kết hợp thành một bữa ăn hoàn chỉnh:  + nhóm giàu chát đạm.  + nhóm giàu chất đường, bột.  + nhóm giàu chất béo  + nhóm giàu khoáng chất và vitamin.  2. Nhiều tình huống thực tế Hs trình bày, sẽ có các loại thực phẩm trùng nhau về nhóm dinh dưỡng hoặc lặp lại bởi cách chế biến.  - Dự kiến câu trả lời:  **1.** Thay đổi món ăn trong các bữa ăn để tránh nhàm chán hay thích ăn hơn, ăn ngon hơn, dễ ăn hơn…  **2.** Có nhiều hình thức thay đổi như:  + Thay đổi loại thực phẩm để làm một món ăn.  + Phối hợp các loại thực phẩm để làm một món ăn.  + Thay đổi cách chế biến món ăn.  + Đổi cách trình bày hình thức của món ăn.  + Phối hợp các loại món ăn trong 1 thực đơn hợp lý.  **4.Sự thay đổi món ăn.**  *-* để có món ăn ngon miệng.  *-* để bữa ăn thêm phần hấp dẫn  - không  ví dụ: bữa ăn đã có món cá kho thì không cần phải có thêm món cá hấp |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

***a. Mục tiêu :***

- Củng cố, khắc sâu kiến thức về nguên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.

***b. Nội dung:***

- Hđ cá nhân , hoạt động cả lớp, Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật trình bày 1 phút.

***c. Sản phẩm*** *:* Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành vào vở viết.

***d. Tổ chức thực hiện***

***\*Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ.***

*- Gv tổ chức cho Hs hoạt động cá nhân trả lời các câu hỏi sau.*

1.? Em hãy cho ví dụ về một thực đơn cân bằng dinh dưỡng? Loại thực phẩm nào em chọn thuộc nhóm dinh dưỡng nào?

2. Em hãy nêu nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình ?

3.Tại sao phải quan tâm đến chế độ ăn uống cho từng đối tượng khi tổ chức bữa ăn trong gia đình ?

4.Tại sao phải cân bằng chất dinh dưỡng trong bữa ăn?

- Hs tiếp nhận nhiệm vụ

***\*Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***

- Học sinh:

***+*** HS đọc yêu cầu.

+ HS hoạt động cá nhân.

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:

1. HS đưa ra 2-3 ví dụ và xác định giá trị dinh dưỡng.

2. HS nêu :

- Nhu cầu các thành viên trong gia đình

- Điều kiện tài chính

- Sự cân bằng chất dinh dưỡng.

- Sự thay đổi món ăn.

3. Tùy thuộc vào lứa tuổi, giới tính, thể trạng và công việc mà mỗi người có nhu cầu dinh dưỡng khác nhau.

4. Vì : Đảm bảo cung cấp đầy đủ cho cơ thể năng lượng và chất dinh dưỡng tránh tình trạng thừa thiếu chất trong mỗi bữa ăn, tránh nhàm chán, đảm bảo sức khỏe…

***\*Bước 3: Báo cáo, thảo luận***

- 4-5 Hs trả lời

***\*Bước 4: Kết luận, nhận định***

- Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

***a. Mục tiêu*** *:* Hs vận dụng kiến thức về tổ chức bữa ăn hợp lí vào làm 1 số bài tập vận dụng.

***b. Nội dung****:*Hoạt động cá nhân.

***c. Sản phẩm*** *:* Câu trả lời của học sinh trong vở ghi chép.

***d. Tổ chức thực hiện***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

- Gv: Yêu cầu hs vận dụng kiến thức đã học, trả lời các câu hỏi sau:

1. Em hãy xem lại cách ăn uống của mình và ghi ra những điều cần thực hiện để đảm bảo ăn uống hợp lí.

2. Em nên nhắc nhở người thân trong gia đình và bạn bè điều gì để cùng thực hiện ăn uống cho hợp lí?

3.Gia đình em thường ăn mấy bữa trong một ngày, gồm những món ăn như thế nào? Thời gian ăn và các món ăn như vậy đã hợp lí chưa? Trao đổi với bố mẹ để thay đổi nếu thấy sự phân chia thời gian, cách lựa chọn phối hợp các món ăn với nhau trong ngày của gia đình chưa hợp lí.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

- HS tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ:

+ Đọc yêu cầu.

+ Suy nghĩ ghi lại những điều đó và cùng gia đình thực hiện.

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

Ngày soạn :

Ngày dạy:

**Tiết 56 – Bài 22**

# **QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN (T.1)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

- Biết được khái niệm thực đơn là gì.

- Phân tích được nguyên tắc xây dựng thực đơn .

- Lựa chọn được thực phẩm cho thực đơn.

**2. Năng lực:**

**- Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:**

**- Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:**

- Máy chiếu, phiếu học tập, giấy Ao, bút dạ.

- Một số mẫu thực đơn chuẩn bị cho các bữa ăn hàng ngày, bữa tiệc, bữa cỗ.

- Phân bố nội dung bài giảng:

+ Tiết 1: I. Xây dưng thực đơn.

II. Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn

+ Tiết 2: III. Chế biến món ăn.

IV. Bày bàn và thu dọn sau ăn.

**2. Học sinh:**

**-** Sách vở và đồ dùng học tập.

- Một số mẫu thực đơn chuẩn bị cho các bữa ăn hàng ngày, bữa tiệc, bữa cỗ.

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:**

- Nhằm giúp HS huy động kiến thức, kĩ năng, kinh nghiệm của bản thân về vấn dề liên quan đến tổ chức bữa ăn, tạo hứng thú cho hs. Rèn khả năng hợp tác, tinh thần học tập lẫn nhau trong học sinh.

**b. Nội dung:**

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:**

- Trình bày miệng

**d. Tổ chức thực hiện:**

GV đặt vấn đề: Quy trình tổ chức bữa ăn thực chất là một vấn đề gồm nhiều mảng kiến thức. Do vậy hiểu quy trình tổ chức bữa ăn, thực hiện tổ chức bữa ăn cần phải có các thao tác chuẩn bị cho đáo, biểu hiện cụ thể là biết xây dựng kế hoạch chuẩn bị cho quy trình tổ chức bữa ăn như:

+ Xây dựng thực đơn;

+ Chọn lựa thực phẩm cho thực đơn;

+ Chế biến món ăn;

+ Trình bày bàn ăn và thu dọn sau khi ăn.

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- GV: Thảo luận nhóm cho biết

1. Nếu ta đảo các trình tự trên thì điều gì sẽ xẩy ra?

2. Em hiểu quy trình tổ chức bữa ăn là gì?

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh:

**+** HS đọc yêu cầu.

+ HS thảo luận.

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:

1.+ Chọn thực phẩm không theo thực đơn.

+ Không có thức ăn để trình bày.

+ Hoặc trình bày thức ăn chưa chế biến…

2. Tổ chức thực hiện công việc theo 1 trình tự nhất định.

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Đại diện nhóm trình bày.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề : Để hiểu rõ hơn về quy trình tổ chức bữa ăn cô và các em sẽ cùng nhau tìm hiểu và thực hiện trình tự trên theo các tiêt học.

- Gv ghi đầu bài lên bảng :

- GV phân bố bài giảng và nêu mục tiêu bài học.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Hoạt động1** **: Tìm hiểu thực đơn là gì ?**  **a. Mục tiêu:** Biết được khái niệm thực đơn là gì?.mục đích của việc chuẩn bị thực đơn cho bữa ăn.  **b. Nội dung:** Hđ cá nhân, hoạt động nhóm , hoạt động chung cả lớp, Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ  **c. Sản phẩm:** phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d. Tổ chức thực hiện:**  GV nêu vấn đề: Để hiểu được thực đơn là gì, chúng ta sẽ quan sát các hình ảnh sau. Gv chiếu cho Hs xem một số hình ảnh bày các món ăn của 1 bữa ăn gia đình, bữa tiệc , cỗ…  NV1:  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV: Quan sát các hình ảnh sau đó hoạt đông cặp đôi trả lời câu hỏi:   1. Em hãy liệt kê các món ăn ở hình ảnh vừa quan sát?. 2. Theo em thực đơn là gì?.   **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  1. HS liệt kê được 1 số món ăn.  2. Thực đơn là bảng ghi lại tất cả các món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa ăn( ăn thường, bữa cỗ hay tiệc).  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện cặp đôi trình bày.  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá chấm điểm chéo nhau.  - Giáo viên nhận xét, đánh giá.  - GV chốt kiến thức ghi bảng  Gv yêu cho HS quan sát một số mẫu thực đơn mẫu sau:  GV đưa ra 1- 2 thực đơn chiếu cho Hs quan sát.Ví dụ :   |  |  | | --- | --- | | Thực đơn 1  1. Súp gà nấm hương 2. Mực Chiên Giòn 3. Cá Điêu Hồng Nướng Muối Ớt 4. Gà Ta Hấp Bát Bửu Bánh Mì 5. Lẩu Hải Sản Chua Cay 6. Rau Câu Trái Cây | Thực đơn 2  1. Nộm đu đủ 2. Sườn xào chua ngọt. 3. Gà ta luộc 4. Cá quả hấp  5. Tôm chiên xù. 6. Thịt bò xào thập cẩm  7. Xôi ruốc  8.Dưa hấu |   **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV : Hoạt động nhóm trả lời câu hỏi sau vào phiếu học tập .   1. Em có nhận xét gì về trình tự được sắp xếp trong thực đơn?. 2. Mục đích của việc chuẩn bị thực đơn cho bữa ăn là gì?.   **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Dự kiến câu trả lời:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện nhóm trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên ghi nhận và bổ sung cho đầy đủ và giải thích cho HS hiểu món nào ăn trước, món nào ăn sau, món nào ăn kèm với món nào…  **GV lưu ý :** Trình tự sắp xếp các món ăn trong thực đơn phản ánh phần nào phong tục tập quán, đồng thời thể hiện sự dồi dào, phong phú về thực phẩm. Có thể nhìn vào thực đơn ta sẽ đánh giá được mức độ hiểu biết của người xây dựng thực đơn trong lĩnh vực ăn uống.  **GV nhấn mạnh :** Mục đích của việc chuẩn bị thực đơn cho bữa ăn, nếu được chuẩn bị kỹ càng thì ta sẽ dễ dàng thực hiệ, cụ thể:  - Sẽ mua những loại thực phẩm nào?.  - Mua thực phẩm đó ở đâu?  - Nếu không có loại thực phẩm như thực đơn thì ta sẽ thay thế bằng loại thực phẩm nào?.  **GV kết luận:** Có thực đơn, công việc thực hiện bữa ăn sẽ được tiến hành trôi chảy, khoa hoc.  **GV dẫn vào mục 2:** Vậy là chúng ta đã trả lời được câu hỏi thực đơn là gì?. Vậy khi xây dựng thực đơn ta cần tuân theo những nguyên tắc nào chúng ta cung tìm hiểu mục 2  **GV nêu vấn đề:** Khi xây dựng thực đơn, ta cần xác định sẽ xây dựng thực đơn cho loại bữa ăn nào: bữa tiệc, bữa cỗ, bữa ăn thường ngày…  GV: ? Căn cứ vào yếu tố nào để xây dựng được thực đơn?  - Căn cứ vào tính chất của bữa ăn.  - HS nhận xét. GV nhận xét ghi bảng nguyên tắc a,  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  Hoạt động nhóm theo kĩ thuật khăn trả bàn trả lời câu hỏi sau  1. Bữa cơm thường ngày em ăn những món ăn gì? gồm bao nhiêu món? Sử dụng những thực phẩm và cách chế biến như thế nào?.  2. Một bữa cỗ hoặc tiệc liên hoan, chiêu đãi em ăn những mon ăn gì? gồm bao nhiêu món?sử dụng những thực phẩm và cách chế biến như thế nào?.  3. Quan sát các bữa ăn thường ngày và bữa cỗ, tiệc…trong thực tế, nêu cơ cấu của các bữa ăn đó ?cho ví dụ ?  - Dự kiến câu trả lời:  - Hs thực hiện nhiệm vụ  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân trả lời 3 câu hỏi trên vào góc giấy .  + HS hoạt động nhóm thống nhất ý kiến ghi vào giữa giấy  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện nhóm lên dán kết quả lên bảng và trình bày.  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  GV nhận xét chốt kiến thức và yêu cầu hs bổ sung vào vở.  GV dẫn vào mục b,….  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV : Hoạt động nhóm trả lời câu hỏi hoàn thành phiếu học tâp sau:  1.Trong thực đơn, món ăn chính được hiểu như thế nào?  2. Bữa ăn thường ngày gồm các món chính nào?  3. Bữa liên hoan chiêu đãi.. gồm các món chính nào?  4. Bữa ăn có người phục vụ và dọn từng món lên bàn, em thấy các loại món ăn được cơ cấu như thế nào?.  - Hs thực hiện nhiệm vụ  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân trả lời 4 câu hỏi trên.  + HS hoạt động nhóm thống nhất ý kiến  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện nhóm trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV bổ sung**: Món ăn chính không phải cứ là những món có nhiều chất đạm, đường bột hay chất béo mà trong bữa ăn cần có đủ các loại món ăn cung cấp cho cơ thể 4 nhóm chất dinh dưỡng cần thiết.  - Nếu bữa ăn có các món ăn được dọn cùng một lúc lên bàn các loại món ăn thì hình thức tổ chức sẽ tùy thuộc vào tập quán ăn uống của từng địa phương. Mỗi loại thực đơn cần có đủ các loại món ăn và có thể thay đổi món ăn theo từng loại thực phẩm của các nhóm thức ăn.  - GV chốt kiên thức trên phiếu học tập của hs và yêu cầu cả lớp bổ sung vào vở.  GV dẫn vào mục c,….  **NV3:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  - GV cầu HS hoạt động cá nhân trả lời câu hỏi:  ? Làm thế nào để xây dựng được thực đơn vừa có thể đảm bảo được nhu cầu dinh dưỡng của gia đình vừa phù hợp với số tiền hiện có?  - Hs thực hiện nhiệm vụ  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân trả lời .  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện cặp đôi trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Cặp đôi khác nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV chốt nhấn mạnh :** Đây là nguyên tắc thể hiện tính hợp lý, phù hợp với hoàn cảnh kinh tế của người dự định xây dựng thực dơn  **Hoạt động 2: Tìm hiểu về lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.**  **a. Mục tiêu:** Biết cách lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.  **b. Nội dung:** Hđ cá nhân, hoạt động nhóm , hoạt động chung cả lớp ; Kĩ thuật đặt câu hỏi, kĩ thuật giao nhiệm vụ.  **c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d. Tổ chức thực hiện:**  **NV1:**  **- Bước 1: Thực hiện nhiệm vụ:**  Gv đưa ra một số câu hỏi.  **?Ta căn cứ vào đâu để lựa chọn thực phẩm cho thực đơn?**  **GV** : Khi mua thực phẩm cần chú ý đến:   * Loại thực phẩm định mua. * Số lượng thực phẩm định mua.   **? Ta nên mua loại thực phẩm như thế nào cho bữa ăn?**  **? Mua bao nhiêu thực phẩm cho thực đơn bữa ăn?**  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  + HS Hoạt động cá nhân hoàn thành các bài tập  + GV: quan sát và trợ giúp nếu cần  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  + Một HS lên bảng chữa, các học sinh khác làm vào vở  **- Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV nhận xét, đánh giá về thái độ, quá trình làm việc, kết quả hoạt động và chốt kiến thức.  GV mở rộng vấn đề lựa chọn thực phẩm ăn sẵn ( đã qua chế biến)   * Thịt, tôm, cá (loại nhiều đạm) phải thơm mùi đặc trưng. Mới chế biến, ko nát, không ôi thiu và được bảo quản đúng qui cách. * Rau, củ, quả chế biến sẵn ( nộm, dưa góp…) giữ được màu sắc, tươi, thơm, không bị ôi, nẫu hay bị biến dạng mốc, lên men… và cũng được bảo quản không bị vi khuẩn xân nhập. * Các loại thự phẩm được làm khô( phơi, sấy, tẩm…) cũng cần lưu ý đến chất lượng( rắn chắc, thơm, không ẩm mốc) * Các loại thực phẩm đóng hộp nên chọn hộp không bị bẹp, méo, rạn nứt và có thời hạn sử dụng rõ ràng.Tốt nhất là lựa chọn của cơ sở sản xuất có địa chỉ và tên tuổi.   **GV lưu ý:** Khi mua thực phẩm cần chú ý không những đến chất lượng mà còn phải chú ý đến số lượng thực phẩm.  **GV kết luận:** Chọn thực phẩm là khâu rất quan trọng trong việc tạo nên chất lượng của thực đơn. Cần phải mua thực phẩm tươi ngon, vừa đủ dùng và tùy thuộc vào số người dự bữa.  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV : Hoạt động nhóm trả lời các câu hỏi sau:   1. Đối với thực đơn hàng ngày nên chọn các loại thực phẩm như thế nào?. 2. Khi chuẩn bị thực đơn cho bữa ăn hàng ngày cần lưu ý điều gì?.   - Hs thực hiện nhiệm vụ  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  + HS hoạt động nhóm.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện nhóm trình bày  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  GV chốt kiến thức ghi bảng.  GV đưa vấn đề vào mục 2 : Thông thường khi tổ chức các bữa liên hoan, chiêu đãi vấn đề xây dựng thực đơn đãi khách được đặc biệt quan tâm và hàng loạt câu hỏi được đặt ra như:  - Sẽ tổ chức bữa tiệc, bữa liên hoan theo hình thức nào?.   * Thành phần của những người tham dự ra sao?. Bao nhiêu người? Giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp, vị trí công tác… * Thời gian như thế nào? Giữa buổi sáng, buổi trưa, chiều hay tối. * Sẽ lựa chọn loại thực đơn nào phù hợp với sở thích và điều kiện tài chính?. * Các câu hỏi trên sẽ là cơ sở cho việc xây dựng thực đơn dùng cho bữa liên hoan, chiêu đãi, từ đó có kế hoạch thực hiện lựa chọn thực phẩm cho thực đơn phù hợp và hiệu quả.   **NV3:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - Gv: Hoạt động cặp đôi trả lời câu hỏi :  **Em hãy lựa chọn thực phẩm cho thực đơn liên hoan ở gia đình em nhân ngày Quốc tế phụ nữ 8 tháng 3?**  - Hs thực hiện nhiệm vụ  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  + HS hoạt động cặp đôi.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện nhóm trình bày  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá điều chỉnh lại cho phù hợp.  GV chốt kiến thức ghi bảng  **NV4:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** Hoạt động cá nhân trả lời câu hỏi  - Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo em vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?  - Hs thực hiện nhiệm vụ  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - HS suy nghĩ và viết ra giấy.  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện một số em, mỗi em sẽ có thời gian 1 phút trình bày trước lớp về những điều các em đã học và những câu hỏi các em muốn được giải đáp.  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá điều chỉnh lại cho phù hợp.  **GV : Để giúp các em củng cố và khắc sâu kiến thức sau đây chúng ta cùng làm 1 số bài tập luyện tập.**  + HS lập ra 1 thực đơn gồm các món ăn đã được phân loại theo đúng trình tự cấu trúc của thực đơn, hoặc có thể nhớ lại 1 bữa cỗ và phân loại các món ăn | **I. Thực đơn là gì?.**  - Thực đơn là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, cỗ, liên hoan hay bữa ăn thường ngày…  1. - HS 1: Món nhiều đạm xếp ở trên.  - Hs 2: Món nhiều vitamin xếp ở trên  - HS 3: Món nhiều béo xếp ở….  2. Mục đích: Nếu có thực đơn thì việc chuẩn bị thực phẩm dễ dàng hơn.  **2. Tìm hiểu về nguyên tắc xây dựng thực đơn**  1. Bữa ăn thường ngày thường có 3 đến 4 món găn, thường sử dụng các loại thực phẩm thông thường, chế biến đơn giản.  2. có 4- 5 món trở lên: thường sử dụng thực phẩm cao cấp, được chế biến công phu, trình bày đẹp…  3. HS kể các loại món ăn (theo sgk):  + Các món canh hoặc súp: súp gà nấm hương, canh cua rau đay mồng tơi…  + Các món rau, củ, quả tươi hay trộn, muối chua: nộm đu đủ, xu xu luộc…  + Các món nguội: thịt gà luộc, giò chả…  + Các món xào, rán: thịt bò xào, tôm chiên xù…  + Các món mặn: củ từ nấu xương, thịt kho tàu, cá kho…  + Các món tráng miệng: dưa hấu, nho, quýt…  1. Là món giàu chất đạm, chất béo…  2. Bữa ăn thường ngày gồm các món chính: canh, măn, xào( hoặc luộc) 3. Bữa liên hoan chiêu đãi.. gồm các món nêu ở mục a  4. Cơ cấu của bữa ăn có người phục vụ và dọn từng món lên bàn:  + Món khai vị (súp, nộm..)  + Món ăn sau khai vị (món xào, rán, nguội…)  + Món ăn chính (món mặn như nấu, hấp, nướng…)  + Món ăn thêm (rau, canh..)  + Món tráng miệng: dưa hấu, nho, quýt…  + Đồ uống: bia, nước ngọt, rượu…  + Nên thay đổi nhiều loại thức ăn khác nhau trong cùng 1 nhóm.  + Cân bằng chất dinh dưỡng các nhóm thức ăn.  + Chọn thức ăn phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình.  + Vào loại món ăn có trong thực đơn vì nhìn vào món ăn ta biết phải mua loại thực phẩm nào.  \* Phải chọm loại thực phẩm có chất lượng tốt như   * Rau ,củ, quả phải tươi ngon, không dập nát, * Thịt ,tôm ,cá phải tươi ngon giữ được màu sắc đặc trưng.   Căn cứ vào số người ăn để tính toán số lượng thực phẩm cần có  **II. Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.**  **1. Đối với thực đơn thường ngày**  a. Nên chọn đủ thức các loại thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày (gồm đủ các nhóm thức ăn)  b. Khi chuẩn bị thực đơn thường ngày cần quan tâm đến số người, tuổi tác, tình trạng sức khoẻ, công việc, sở thích về ăn uống, lựa chọn thực phẩm đáp ứng nhu cầu năng lượng và định lượng khẩu phần ăn trong ngày  **2. Đối với thực đơn dùng trong các bữa liên hoan, chiêu đãi**  - Tuỳ hoàn cảnh và điều kiện sẵn có, tính chất bữa ăn mà chuẩn bị thực phẩm phù hợp, cân đối số người dự, không nên quá cầu kì, hoang phí.  1. Nên chọn đủ thức các loại thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày (gồm đủ các nhóm thức ăn)  2. Khi chuẩn bị thực đơn thường ngày cần quan tâm đến số người, tuổi tác, tình trạng sức khoẻ, công việc, sở thích về ăn uống, lựa chọn thực phẩm đáp ứng nhu cầu năng lượng và định lượng khẩu phần ăn trong ngày |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP 5 phút**

**a. Mục tiêu:**

- Củng cố, khắc sâu kiến thức về xây dựng thực đơn và lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.

**b. Nội dung**

- Hđ cá nhân , hoạt động cả lớp, Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật trình bày 1 phút.

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành vào vở viết.

**d. Tổ chức thực hiện.**

**NV1:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Gv : yêu cầu hs hđ cá nhân tl câu hỏi:

1. Muốn tổ chức một bữa ăn chu đáo cần phải làm gì? .

2. Hãy nêu những điểm cần lưu ý khi xây dựng thực đơn?.

- Hs thực hiện nhiệm vụ

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

**+** HS đọc yêu cầu.

+ Hs trả lời vào vở bài tập

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:

1. Muốn tổ chức một bữa ăn chu đáo cần:

+ Xây dựng thực đơn;

+ Chọn lựa thực phẩm cho thực đơn;

+ Chế biến món ăn;

+ Trình bày bàn ăn và thu dọn sau khi ăn.

2. Cần lựa chọn thực phẩm cho thực đơn phù hợp với số người và đặc điểm của từng người trong gia đình. Thực đơn cần phải thích hợp với ngân quỹ của gia đình.

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- 2 – 3 Hs trả lời

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá.

**NV2:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- GV chiếu hình ảnh 1 số món ăn của một số bữa ăn yêu cầu HS quan sát yêu cầu Hs nhận xét xem những thực đơn đó đã hợp lí chưa?

- Hs thực hiện nhiệm vụ

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

**+** HS quan sát, nhận xét.

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- 1- 2 hs trả lời

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá điều chỉnh lại cho phù hợp.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG 4’**

**a. Mục tiêu:** Hs vận dụng kiến thức về quy trình tổ chức bữa ăn vào làm 1 số bài tập vận dụng.

**b. Nội dung:** Hđ cá nhân, hđn , Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành vào vở bài tập.

**d. Tổ chức thực hiện**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Gv: Yêu cầu hs vận dụng kiến thức đã học, trả lời các câu hỏi sau:

1. Em hãy tìm hiểu xem bữa ăn trong gia đình mình có đảm bảo theo bốn nguyên tắc đã học không? Em có thể vận dụng quy trình tổ chức bữa ăn đã học để xây dựng thực đơn cho bữa ăn hằng ngày và thực đơn cho bữa liên hoan ở gia đình?.

- Hs thực hiện nhiệm vụ

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

**+** HS về nhà tìn hiểu, ghi lại nhưng việc đã làm để báo cáo lại với cô và chia sẻ với bạn bè.

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- 1- 2 hs trả lờivào tiết học sau

**\* CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

\* - Về học bài và trả lời câu hỏi 1,2 SGk/112

- Xem bài 22 SGK Trang 110, phần III: IV .

- HS tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ:

**+** Đọc yêu cầu.

+ Về nhà sưu tầm.

**Tuần 29**

Ngày soạn :

Ngày dạy:

**Tiết 57 – Bài 22**

**QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN (T.2)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

- Biết cách chế biến món ăn và phục vụ bữa ăn chu đáo.

- Biết cách bày bàn và thu dọn bàn ăn sau khi ăn.

**2. Năng lực**:

- Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:**

**-** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

- Có ý thức vận dụng kiến thức đã học vào thực tế và làm việc theo quy trình. Có ý thức ăn uống hợp lí để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng và bảo vệ cơ thể.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:**

- Máy chiếu, phiếu học tập, giấy Ao, bút dạ.

- Một số mẫu thực đơn chuẩn bị cho các bữa ăn hàng ngày, bữa tiệc, bữa cỗ.

**2. Học sinh:**

- Sách vở và đồ dùng học tập.

- Một số mẫu thực đơn chuẩn bị cho các bữa ăn hàng ngày, bữa tiệc, bữa cỗ. GV:

- Nghiên cứu trước nội dung bài 22. Phần III, IV.

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: 5’**

**a. Mục tiêu:**  Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

**b. Nội dung:**

- Hoạt động cá nhân.

**c. Sản phẩm:**

- Trình bày miệng

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Giáo viên yêu cầu: Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy hoạt động cá nhân trả lời câu hỏi sau:

1. Em muốn ăn những món ăn gì vào bữa cơm tối nay của gia đình?

3. Khi đã lựa chọn được thực phẩm cho các món ăn. Em sẽ làm gì tiếp theo?

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh:

**+** HS đọc yêu cầu.

+ HS hoạt động cá nhân trả lời lần lượt từng câu hỏi.

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:

1,2. HS trả lời theo ý hiểu.

3. Nấu các món, dọn mâm ăn và rửa bát…

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Đại diện nhóm trình bày.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề : Đây chính là nội dung của tiết học hôm nay: GV ghi đầu bài lên bảng.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Hoạt động 1** **: Tìm hiểu kĩ thuật chế biến món ăn?**  **a. Mục tiêu:** Biết được quy trình chế biến món ăn. Có ý thức vận dụng kiến thức đã học vào thực tế và làm việc theo quy trình.  **b. Nội dung:** Hđ cá nhân, hoạt động nhóm , hoạt động chung cả lớp ; Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ  **c. Sản phẩm:** phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d. Tổ chức thực hiện:**  GV nêu vấn đề: Có thực phẩm tươi ngon, nhưng phải biết chế biến đúng kĩ thuật mới tạo ra các món ăn đặc sắc, hấp dẫn và đảm bảo đủ chất bổ dưỡng.  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV: Liên hệ kiến thức và kĩ năng đã học em hãy trả lời câu hỏi sau:   * Muốn chế biến món ăn phải qua các khâu nào?   **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** Liên hệ trả lời câu hỏi trên.  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - 1- 2 HS trình bày.  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá - > Để hiểu rõ hơn chúng ta lần lượt tìm hiểu các khâu trên.  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - GV: Hoạt động cặp đôi hoàn thành phiếu học tập bằng cách trả lời câu hỏi sau:  - Cho biết những hiểu biết của em về khâu sơ chế thực phẩm?. ( Khái niệm, quy trình, cho ví dụ cụ thể đối với mỗi quy trình).  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  + HS hoạt động cặp đôi thống nhất ý kiến  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện cặp đôi trình bày.  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá chấm điểm chéo nhau.  - Giáo viên nhận xét, đánh giá.  **GV lưu ý:** Mỗi vùng miền có phương pháp chế biến, tẩm ướp có thể khác nhau ví dụ người miền Trung sử dụng cay nhiều ,người miền Nam đặc trưng sủ dụng ngọt nhiều,còn người miền Bắc chúng ta các món ăn ăn có khẩu vị thanh đạm, nhẹ nhàng, có vị chua nhẹ;  - GV chốt kiến thức ghi bảng.  GV dẫn vào mục 2 : Sau khi sơ chế thực phẩm công đoạn tiếp theo là gì?...> **mục 2**  **NV3:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  Gv : Hoạt động nhóm hoàn thành phiếu học tập sau:   1. Em hãy kể tên các phương pháp chế biến thực phẩm đã học ?. 2. Xây dựng 1 thực đơn cho bữa ăn mà em yêu thích?.và chọn phương pháp thích hợp cho từng loại món ăn của thực đơn?. 3. Mục đích của việc chế biến món ăn là gì?.   **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  + HS hoạt động nhóm.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  HS xây dựng 1 thực đơn yêu thích và chọn phương pháp chế biến .  Mục đich: Làm cho thực phẩm chín, dễ tiêu hóa, hấp thu, tăng giá trị cảm quan… vì qua chế biến, thực phẩm thay đổi về trạng thái, hương vị, màu sắc…  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện nhóm trình bày  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV chốt kiến thức:** Có nhiều phương pháp chế biến món ăn, tuy nhiên cần tuân theo những phương pháp chế biến thực phẩm nhất định thích hợp cho từng loại món ăn của thực đơn.  **GV dẫn**: Khi các món ăn trong thực đơn đã được chế biến hoàn chỉnh. Việc trình bày các món ăn đó như thế nào cũng là một yêu cầu quan trọng ( thể hện mong muốn của người xây dựng thực đơn)  **NV4:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV cho HS quan sát một số hình ảnh món ăn có trang trí ( h.3.25 sgk/ 111)  Yêu cầu: Hoạt động cá nhân trả lời câu hỏi:  1**.** Tại sao phải trình bày món ăn?  2. Khi trình bày món ăn ta cần chú ý điều gì?.  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân trả lời.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - 1- 2 Hs trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **GV mở rông:** Trang trí món ăn cũng là một nghệ thuật. Bằng sự sáng tạo của mỗi người, các em hãy thực hiện trang trí các món ăn trong gia đình. GV cho HS quan sát 1 số hình ảnh món ăn có trang trí khác.  **GV lưu ý:** Trong quá trình chế biến món ăn cần đảm bảo giữ vệ sinh an toàn thực phẩm .  **GV dẫn:**  Để có một bữa ăn chu đáo, tươm tất ngoài việc chuẩn bị thực đơn, lựa chọn thực phẩm cho thực đơn và chế bến món ăn… người tổ chức cần chú ý đến việc bày dọn thức ăn lên bàn và thu dọn sau khi ăn.  **Hoạt động 2** **: Tìm hiểu bày bàn và thu dọn sau khi ăn.**  **a. Mục tiêu:** Biết được cách bày bàn và thu dọn sau ăn. Có ý thức vận dụng kiến thức đã học vào thực tế và làm việc theo quy trình.  **b. Nội dung:** Hđ cá nhân, hoạt động nhóm , hoạt động chung cả lớp ; Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ  **c. Sản phẩm:** phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d. Tổ chức thực hiện**  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV: Nghiên cứu thông tin mục IV sgk / 111. Hoạt động nhóm trả lời câu hỏi:  1. Tại sao cần chú ý đến việc bày dọn thức ăn lên bàn?.  2. Hình thức trình bày bàn ăn phụ thuộc yếu tố nào?  3. Để việc tổ chức bữa tiệc, liên hoan được chu đáo, cần quan tâm đến những vấn đề gì?.  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  + HS hoạt động nhóm.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện nhóm trình bày.  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  GV chốt kiến thức trên phiếu học tập của HS  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  Gv : yêu cầu hs hđ cá nhân trả lời câu hỏi:  - Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo em vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:suy nghĩ và viết ra giấy.  - Dự kiến câu trả lời:  - HS 1: Viết ghi nhớ.  - Hs 2: ........  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện 1 -2 em trả lời **trong 1 phút**  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - HS giải đáp  - Giáo viên nhận xét, giải đáp thắc mắc của hs  **GV :** Để giúp các em củng cố và khắc sâu kiến thức sau đây chúng ta cùng làm 1 số bài tập luyện tập | **III- Chế biến món ăn**  **1. Sơ chế thực phẩm**:  - Sơ chế thực là khâu  chuẩn bị thực phẩm trước khi chế biến.  **2. Chế biến món ăn.**  Gồm 3 khâu chính:  + Sơ chế thực phẩm  + Chế biến món ăn  + Trình bày món ăn  1. Sơ chế thực phẩm  a, Khái niệm: Sơ chế thực phẩm là khâu chuẩn bị thực phẩm trước khi chế biến.  Các phương pháp làm chín thực phẩm theo phương pháp sử dụng nhiệt là  + Làm chín thực phẩm trong nước: luộc, nấu, kho.  + Làm chín thực phẩm bằng hơi nước : hấp, đồ.  + Làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa: nướng.  \* Các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.  + Trộn dầu giấm.  + Trộn hỗn hợp.  + Muối chua.  b,Quy trình sơ chế thực phẩm.  - Làm sạch thực phẩm: Loại bỏ những phần không ăn được và sử dụng các biện pháp để thực phẩm được sạch như rửa, lau, nhúng, tráng….  - Pha chế thực phẩm: cắt thái thực phẩm theo yêu cầu của từng món ăn  - Tẩm ướp thực phẩm: sử dụng các loại gia vị, hương liệu… ướp thực phẩm theo nhu cầu và sở thích( nếu có).  c. Ví dụ :  - Loại thực phẩm cần làm sạch như rau muống: loại bỏ những lá sâu, già, héo úa, 🡪 rửa sạch dưới vòi nước chảy nhiều lần…  - Loại thực phẩm cần pha chế: thịt gà  + Luộc thì để cả con  + Rang , xào thì chặt miếng vừa ăn…  - Tẩm ướp thực phẩm: cá, thịt  + Trước khi nấu hoặc kho ta cần tẩm ướp các gia vị muối mắn tiêu…để gia vị ngấm đều vào thực phẩm ăn xẽ ngon hơn  3. Mục địch để tạo vẻ đẹp cho món ăn, tăng giá trị mĩ thuật của bữa ăn: hấp dẫn, kích thích ăn ngon miệng  Chú ý: Phải có tính thẩm mĩ, sáng tạo, vệ sinh và phù hợp với món ăn  1. Vì:  + Thể hiện sự chu đáo của người tổ chức.  + Tạo được ấn tượng thẩm mỹ.  + Tạo được sự hấp dãn.  + Tạo được không khí đầm ấm, gần gũi…  2. Phụ thuộc vào:  \* Chuẩn bị dụng cụ.  - Căn cứ vào thực đơn và số ng­ười dự bữa để tính số bàn ăn và các loại dụng cụ ...cho đầy đủ.  - Cần chọn dụng cụ đẹp, phù hợp với tính chất của bữa ăn.  \* Bày bàn ăn.  - Trang trí lịch sự, trang nhã. Món ăn được đ­ưa ra theo thực đơn trình bày đẹp.  - Cách bày bàn và bố trí chỗ ngồi cho khách phụ thuộc vào tính chất của bữa ăn  3. Cách phục vụ và thu dọn sau khi ăn.  a. Phục vụ  - Ân cần, niềm nở, hoà nhã, tỏ lòng quý trọng khách...  b. Dọn bàn ăn.  - Không thu dọn dụng cụ ăn uống khi còn ng­ười đang ăn.  - Xếp dụng cụ ăn uống theo từng loại.  **IV. Bày bàn và thu dọn sau khi ăn.**  **1. Chuẩn bị dụng cụ.**  **2. Bày bàn ăn.**  **3. Cách phục vụ và thu dọn sau khi ăn.** |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:**

- Củng cố, khắc sâu kiến thức về quy trình tổ chức bữa ăn.

**b. Nội dung**

- Hđ cá nhân , hoạt động cả lớp, Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật trình bày 1 phút.

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành vào vở viết.

**d. Tổ chức thực hiện.**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Gv : yêu cầu hs hđ cá nhân tl câu hỏi, làm bài tập.

Hãy chọn câu trả lời đúng nhất.

Câu1: Chế biến một món ăn được thực hiện qua các khâu:

a) Sơ chế thực phẩm, trình bày món ăn, chế biến món ăn.

b) Sơ chế thực phẩm, chế biến món ăn, trình bày món ăn.

c) Chế biến món ăn, trình bày món ăn.

d) Sơ chế thực phẩm, chế biến món ăn, bày bàn ăn.

Câu 2: Sơ chế thực phẩm là?

a) Nấu chín thực phẩm

b)Trình bày thực phẩm

c) Chuẩn bị thực phẩm

Câu 3: Em hãy chọn từ hoặc cụm từ thích hợp điền vào chỗ trống(…..) các câu sau đây?

a. Mục đích của chế biến món ăn là làm thực phẩm..…..., ………….., dễ tiêu hoá, thay đổi……..........,................. Và đảm bảo an toàn khi ăn.

b.Tuỳ theo yêu cầu của …………, sẽ chọn phương pháp

………..món ăn……….

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh:

**+** HS đọc yêu cầu.

+ HS hoạt động cá nhân trả lời .

- Dự kiến câu trả lời:

1. b

2. c

3.a, …chín, dễ hấp thụ….trạng thái , hương vị, màu sắc…

b, …..thực đơn,…………chế biến………thích hợp.

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- 1- 2 Hs trả lời

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Hs vận dụng kiến thức về quy trình tổ chức bữa ăn vào làm 1 số bài tập vận dụng.

**b. Nội dung:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành vào vở bài tập.

**d. Tổ chức thực hiện**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Gv: Yêu cầu hs vận dụng kiến thức đã học, trả lời các câu hỏi sau:

1. Kể tên những việc em đã làm để giúp bố mẹ chế biến, bày bàn và thu dọn sau ăn?.

2.Có bỏ qua khâu sơ chế thực phẩm được không? Tại sao?.

3.Tại sao không thu dọn dụng cụ ăn uống khi còn người đang ăn?.

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh:

**+** HS đọc yêu cầu và trả lời.

- Dự kiến câu trả lời:

1. - HS kể tên.

2. Không

- Vì nếu bỏ qua khâu sơ chế sẽ không loại bỏ những phần thực phẩm không ăn được, thực phẩm sẽ rất bẩn

- Có những thực phẩm cần phải cắt thái, tẩm ướp gia vị chế biến món ăn mới ngon.

3. Như thế sẽ mất lịch sự.

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- 1- 2 Hs trả lời

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**GV:** Sau bài hoc hôm nay em hãy tích cực vận dụng kiến thức đã học giúp đỡ bố mẹ chế biến ,bày bàn và thu dọn sau ăn theo các khâu cô vừa hướng dẫn để trở thành nhũng nhà nội trợ thông minh, đảm đang trong tương lai.

**\* CHUẨN BỊ Ở NHÀ:**

1. Em hãy tìm hiểu trên các cuốn sách tạp chí nấu ăn, mạng internet một số món ăn ,nguyên liệu, cách chế biến, cách trình bầy những món ăn đó. Ghi lại những thông tin tìm hiểu dượcđể chia sẻ với cô giáo và các bạn trong lớp vào tiết hoc sau.

2.Dăn dò:

- HS học bài ghi- phần ghi nhớ sgk

- Chuẩn bị bài 23: TH: Xây dựng thực đơn.

- HS tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ:

+ Đọc yêu cầu.

+ Về nhà sưu tầm

**Tuần 29**

Ngày soạn :

Ngày dạy:

**Tiết 58 – Bài 23**

# **THỰC HÀNH : XÂY DỰNG THỰC ĐƠN ( T.1)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

- Biết cách xây dựng được thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày.

**2. Năng lực**

**-** Năng lực: Năng lực tự học, năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tư duy, năng lực hợp tác, năng lực sử dụng ngôn ngữ, năng lực phân tích, năng lực tổng hợp thông tin

**3. Phẩm chất**

**-** Phẩm chất: Yêu thương gia đình, quê hương, đất nước.

- Có trách nhiệm với bản thân, cộng đồng, đất nước, nhân loại và môi trường tự nhiên.

- Trung thực; Tự tin và có tinh thần vượt khó; Chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:**

- Máy chiếu, phiếu học tập, giấy Ao, bút dạ.

- Danh sách các món ăn thường ngày trong gia đình.

- Bảng cơ cấu thực hiện bữa ăn trong ngày.

**2. Học sinh:**

- Chuẩn bị đầy đủ sách vở và đồ dùng học tập, mẫu báo cáo.

- Một số mẫu thực đơn chuẩn bị cho các bữa ăn hàng ngày.

**3. Phân bố thời gian thực hành:**

- Tiết 1: I. Thực đơn dùng cho bữa ăn thường ngày.

- Tiết 2: II. Thực đơn dùng cho các bữa liên hoan chiêu đãi.

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:**  huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

**b. Nội dung:**

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:**

- Trình bày miệng

4. Phương án kiểm tra, đánh giá

- Học sinh đánh giá.

- Giáo viên đánh giá.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Giáo viên yêu cầu: Dựa vào kiến thức đã học các em hãy hoạt động nhóm trả lời câu hỏi sau:

1. Muốn tổ chức một bữa ăn chu đáo cần phải làm gì?

2. Hãy nêu những điểm cần lưu ý khi xây dựng thực đơn?

- Hs : tiếp nhận

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- HS: sũy nghĩ trả lời.

- GV : quan sát giúp đỡ( nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:

1. Muốn tổ chức một bữa ăn chu đáo cần:

+ Xây dựng thực đơn;

+ Chọn lựa thực phẩm cho thực đơn;

+ Chế biến món ăn;

+ Trình bày bàn ăn và thu dọn sau khi ăn.

2. Lưu ý:

+ Cần lựa chọn thực phẩm cho thực đơn phù hợp với số người và đặc điểm của từng người trong gia đình. Thực đơn cần phải thích hợp với ngân quỹ của gia đình.

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- 1- 2 Hs trả lời miệng.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học : Ở bài học trước các em đã biết tổ chức bữa ăn trong gia đình như thế nào là hợp lý và quy trình tổ chức bữa ăn như thế nào là phù hợp, hợp lý từ bữa ăn đơn giản hàng ngày, đến bữa cỗ hay bữa tiệc liên hoan.Từ vốn kiến thức đó hôm nay các em vận dụng vào việc xây dựng thực đơn cho bữa cơm hàng ngày của gia đinh em. ( tiết 1)

->Giáo viên phân bố thời gian thực hành và nêu mục tiêu bài học…

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Hoạt động 1** **: Bổ trợ kiến thức về thực đơn dùng cho bữa ăn thường ngày.**  **a. Mục tiêu:** Bổ trợ lại kiến thức đã học khi xây dựng thực đơn cho bữa ăn thường ngày.  **b. Nội dung:** Hđ cá nhân, hoạt động nhóm , hoạt động chung cả lớp ; Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ  **c. Sản phẩm:** phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d. Tổ chức thực hiện:**  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV : Nhớ lại kiến thức bài trước . Hoạt động cá nhân trả lời các câu hỏi sau:   1. Em cho biết thực đơn là gì? 2. Em cho biết nguyên tắc cơ bản khi xây dựng thực đơn thường ngày cho gia đình?.   - Hs thực hiện nhiệm vụ  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  + HS hoạt động nhóm.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - 1-2 HS trình bày  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  - GV cho HS xem H3.26/sgk .Danh mục các món ăn thường ngày và bảng cơ cấu thực đơn hợp lý của bữa ăn thường ngày.  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV yêu cầu HS:Quan sát H3.26/sgk/114. Danh mục các món ăn thường ngày và bảng cơ cấu thực đơn hợp lý của bữa ăn thường ngày.  Hoạt động nhóm trả lời câu hỏi sau :  1.Gia đình em thường dùng những món ăn gì thường ngày?  2. Em hãy nêu nhận xét về thành phần và số lượng món ăn của bữa cơm gia đình?  3. Em hãy kể tên các món ăn thuộc các thể loại: canh, mặn, xào? Và 1 số món phụ ăn kèm.  - Hs thực hiện nhiệm vụ  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  + HS hoạt động nhóm.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện nhóm trình bày  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá điều chỉnh lại cho phù hợp.  GV chốt kiến thức ghi bảng.  **Hoạt động 2 : GV thực hiện mẫu .**  **a. Mục tiêu:**  Biết được cách xây dựng thực đơn cho bữa ăn thường ngày thông qua ví dụ của cô.  **b. Nội dung:** Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải, hđ nhóm.  **c. Sản phẩm:** Đáp án trả lời của HS  **d. Tổ chức thực hiện**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** Liên hệ kiến thức thực tế : Hoạt động cá nhân trả lời câu hỏi sau:  Nhà em gồm những món chính nào?.Ngoài các món chính đó ra em còn ăn kèm với món nào khác?.  - Hs thực hiện nhiệm vụ  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời: Hs trả lời theo ý kiến riêng.  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - 1-2 HS trình bày  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá điều chỉnh lại cho phù hợp. | **I. Thực đơn dùng cho bữa ăn thường ngày.**  1. Thực đơn là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, cỗ, liên hoan hay bữa ăn thường ngày…  2. Nguyên tắc cơ bản khi xây dựng thực đơn thường ngày cho gia đình:  + Đảm bảo thực đơn có số lượng và chất lượng phù hợp với tính chất hàng ngày có từ 3 đến 4 món.  + Thực đơn đủ món chính theo cơ cấu bữa ăn: canh, món mặn, món xào, (hoặc luộc) và dùng với nước chấm.  + Thực đơn phải đảm bảo đủ yêu cầu về dinh dưỡng.  + Thực đơn phải đủ các nhóm thức ăn, phải phù hợp cho số người và quan tâm đến tuổi tác, tình trạng sức khỏe.  1. Các món ăn**:** 3 món chính: canh, măn, xào.thêm vào đó có 1hoặc 2 món phụ ăn kèm.  2. Nhận xét : Bữa ăn thường ngày có 3 đến 4 món ăn thường sr dụng các loại thực phẩm thông dụng, chế biến đơn giản.  3. Món canh: canh cua rau mồng tơi; canh ngao, canh cá rô đồng….  Món mặn: Cá kho, thịt kho tàu, thịt rang, trứng rán…  Món xào: Xu hào xào trứng, rau muống xào tỏi…  Món phụ : canh cua ăn kèm cà muối , dưa chua kèm nước chấm… |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** . Xây dựng thực đơn cho bữa ăn thường ngày của gia đình

**b. Nội dung:**  Hoạt động cá nhân

**c. Sản phẩm:** Sản phẩm thực hành của cá nhân.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- GV: yêu cầu cá nhân mỗi em tự xây dựng 1 thực đơn cho bữa com thường ngày ở gia đình em.

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** .

- HS triển khai các bước thực hiện theo hướng dẫn của GV.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm: mỗi hs một sản phẩm hoàn thành vào báo cáo theo mẫu ở vở bài tập.

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Gv thu báo cáo của cả lớp.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định:** nhận xét chung và chọn ra vài bài tiêu biểu nhận xét, rút kinh nghiệm mặt nào nên và chưa nên.

- Gv có thể cho điểm ngay 1 số bài đã nhận xét, số bài còn lại mang về nhà chấm.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Hs vận dụng kiến thức về tổ chức bữa ăn hợp lí vào làm 1 số bài tập vận dụng.

**b. Nội dung:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành vào vở bài tập.

4. Kiểm tra, đánh giá:

* Hs tự đánh giá, hs đánh giá lẫn nhau
* Gv đánh giá

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

1. Chia sẻ với người thân trong gia đình về cách xây dựng thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày.

2. Tham khảo 1 số món ăn trong hình 3.26 để xây dựng thực đơn cho bữa ăn ở gia đình em vào ngày cuối tuần.

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** : HS thực hiện nhiệm vụ ở nhà

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- HS báo cáo kết quả vào giờ học sau.

**\* CHUẨN BỊ Ở NHÀ:**

- Gia đình em có những ai? Suy nghĩ về đặc điểm của từng thành viên trong gia đình ( Có ai bị béo phì hoặc suy dinh dưỡng không? Có em nhỏ dưới 5 tuổi hay phụ nữ mang thai, cho con bú không? Có ông bà già yếu hay mắc bệnh tiểu đường không? Ai là người lao động nặng nhọc nhất trong gia đình.

- Hãy tìm hiểu trên sách báo hay trên mạng internet để biết thêm thông tin về chế độ dinh dưỡng và những món ăn lợi cho sức khỏe của từng người.Ghi lại những thông tin này, chia sẻ với bố mẹ và bàn cách thể hiện để đản bảo chế độ ăn.

**\*** Xem phần II. Thực đơn dùng cho bữa liên hoan, bữa cổ, chuẩn bị bài thực hành sau.

- Sưu tầm những mẫu thực đơn đã từng được ăn về các bữa tiệc, cỗ....

- HS tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ:

**+** Đọc yêu cầu.

+ Về nhà sưu tầm.

Tuần 30

Ngày soạn :

Ngày dạy:

**Tiết 59 – Bài 23**

# THỰC HÀNH : XÂY DỰNG THỰC ĐƠN ( T.2)

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

- Biết cách xây dựng được thực đơn dùng cho các bữa liên hoan hay bữa cỗ.

**2. Năng lực:**

**- Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:**

- Danh sách các món ăn dùng cho bữa cỗ, bữa liên hoan.

- Bảng cơ cấu thực hiện bữa ăn dùng cho bữa cỗ, bữa liên hoan.

**2. Học sinh:**

- Chuẩn bị đầy đủ sách vở và đồ dùng học tập.

- Một số mẫu thực đơn chuẩn bị cho các bữa ăn hàng ngày, bữa tiệc, bữa cỗ.

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:**  huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

**b. Nội dung:**

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:**

- Trình bày miệng

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- GV:** Trả bài và nhận xét bài thực hành tiết 1 rút kinh nghiệm cho bài thực hành tiếp theo.

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Gv : Dựa vào kiến thức thực tế em hãy kể tên một số món ăn mình đã ăn trong các bưa cỗ, liên hoan, chiêu đãi?.

- Hs thực hiện nhiệm vụ

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

**+** HS đọc yêu cầu.

+ HS hoạt động cá nhân.

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời: HS kể tên nhiều món ăn.

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- 1-2 hs trả lời miệng

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**-**Giáo viên gieo vấn đề vào bài học: Các em đã kể tên được rất nhiều món ăn mà các em đã ăn trong các bưa cỗ, liên hoan, chiêu đãi. Muốn biết được thực đơn các em vừa kể đã hợp lý chưa? Và cách xây dựng chúng như thế nào?. Chúng ta cùng tìm hiểu nội dung bài học hôm nay.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Hoạt động 1** **: Bổ trợ kiến thức về thực đơn dùng cho bữa liên hoan, bữa cỗ.**  **a. Mục tiêu:** Bổ trợ lại kiến thức đã học khi xây dựng thực đơn cho bữa liên hoan, bữa cỗ.  **b. Nội dung:** Hđ cá nhân, hoạt động nhóm , hoạt động chung cả lớp ; Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ  **c. Sản phẩm:** phiếu học tập nhóm, hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d. Tổ chức thực hiện:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV : yêu cầu hs quan sát h3.27 sgk/115. Hoạt động nhóm trả lời các câu hỏi  1. Nhớ lại bữa cỗ, bữa liên hoan gia đình em tổ chức (hoặc em được mời tham dự) nêu thành phần, số lượng món ăn?  2. Em hãy nêu nguyên tắc cơ bản khi xây dựng thực đơn bữa cỗ hoặc bữa liên hoan?.  - Hs thực hiện nhiệm vụ  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh:  **+** HS đọc yêu cầu.  + HS hoạt động cá nhân.  + HS hoạt động nhóm.  - Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  - Dự kiến câu trả lời:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện nhóm trình bày  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá điều chỉnh lại cho phù hợp.  GV chốt kiến thức ghi bảng. | **II.Thực đơn dùng cho bữa liên hoan, bữa cỗ.**  1. Các món ăn**:** có 4- 5 món trở lên: thường sử dụng thực phẩm cao cấp, được chế biến công phu, trình bày đẹp.  2. Các món được chia thành các loại sau:  + Các món canh hoặc súp.  + Các món rau, củ, quả tươi hay trộn, muối chua.  + Các món nguội.  + Các món xào, rán.  + Các món mặn.  + Các món tráng miệng.   * Nếu bữa liên hoan   + Món khai vị (súp, nộm..)  + Món ăn sau khai vị (món xào, rán, nguội…)  + Món ăn chính (món mặn như nấu, hấp, nướng…)  + Món ăn thêm (rau, canh..)  + Món tráng miệng: dưa hấu, nho, quýt…  + Đồ uống: bia, nước ngọt, rượu… |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Xây dựng thực đơn cho bữa cỗ, liên hoan.

**b. Nội dung:**  Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm.

**c. Sản phẩm:** Sản phẩm thực hành của nhóm.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- GV: yêu cầu mỗi tổ cùng bàn và xây dựng 1 thực đơn cho bữa cỗ hoặc bữa liên hoan.

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** .

- HS triển khai các bước thực hiện theo hướng dẫn của GV.

- Các tổ thảo luận tìm món ăn thích hợp đảm bảo đủ lượng và chất.

- GV quan sát, nhắc nhở, uốn nắn.

- Dự kiến sản phẩm:

+ Sau 20 phút các tổ nộp để GV nhận xét.

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: .**

**-** Mỗi tổ cử đại diện trình bày thực đơn của tổ mình trước lớp.

**- Bước 4: Đánh giá kết quả.**

- Hs nhận xét, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** HS biết vận dụng kiến thức đã học để xây dựng thực đơn cho gia đình dùng trong một ngày, một bữa liên hoan hay cỗ

**b. Nội dung:** Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành vào vở bài tập.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

1. Chia sẻ với người thân trong gia đình về cách xây dựng thực đơn dùng cho các bữa cỗ, liên hoan.

2. Em hãy so sánh bữa cỗ ( hoặc liên hoan) với các bữa ăn thường ngày, em có nhận xét gì?.

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** :

- Dự kiến sản phẩm:

1. HS thực hiện nhiệm vụ ở nhà.

2. Nhận xét : Số món nhiều hơn, hàm lượng chất dinh dưỡng trong các món ăn cao hơn

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- HS báo cáo kết quả vào giờ học sau.

**\* CHUẨN BỊ Ở NHÀ:**

- Về nhà tìm hiểu trên các phương tiện thông tin đại chúng về cách xây dựng thực đơn ngày thường và ngày lễ tết.

- Ôn tập kiến thức chương III.

- HS tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ:

**+** Đọc yêu cầu, Về nhà sưu tầm.

**Tuần 30**

**Ngày soạn :**

**Ngày dạy:**

# **TIẾT 60 : ÔN TẬP**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

**-** Sau khi học xong giáo viên phải làm cho học sinh.

- Biết hệ thống được những kiến thức cơ bản đã học, biết liên hệ với thực tiễn.

**2. Năng lực**

**- Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin

**3. Phẩm chất**

**- Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên :** Ra hệ thống câu hỏi, đáp án.

**2. Học sinh:** Đọc và nghiên cứu trước bài..

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:**  huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs, rèn khả năng hợp tác cho hs.

**b. Nội dung:**

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:**

- Trình bày miệng và làm vào vở

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- GV:** Nêu câu hỏi, hướng dẫn học sinh trả lời

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Gv : - Hs thực hiện nhiệm vụ

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

**+** HS suy nghĩ trả lời câu hỏi

+ HS hoạt động cá nhân.

- >Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Học sinh trả lời

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên uốn nắn,kết luận vấn đề

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **a. Mục tiêu:**  -Huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.  **b. Nội dung:**  - Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm  **c. Sản phẩm:**  - Trình bày miệng và làm vào vở  **d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động  - GV: Nêu câu hỏi, hướng dẫn học sinh trả lời  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  Gv : Đưa ra các câu hỏi  HS:Tiếp nhận  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  **+** HS suy nghĩ trả lời câu hỏi  + HS hoạt động cá nhân.  - >Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Học sinh trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  ->Giáo viên uốn nắn,kết luận vấn đề  \* Hệ thống câu hỏi.  -GV: Phát đề cương ôn tập cho HS  **Chương I. May mặc trong gia đình**  -GV: Hướng dẫn học sinh trả lời  +HS: trả lời  **Chương II. Trang trí nhà ở**  GV: Hướng dẫn học sinh trả lời  HS:trả lời  **Chương III: Nấu ăn trong gia đình**  GV: Hệ thống câu hỏi  HS:Trả lời vào vở bài tập | **Chương I: May mặc trong gia đình**  Câu 1: Hãy nêu nguồn gốc, quy trình sản xuất, tính chất của vải sợi thiên nhiên?  Câu 2: Nêu nguồn gốc quy trình sản xuất, tính chất vải sợi hóa học, vải sợi pha?  Câu 3: Để có được trang phục đẹp cần chú ý đến điểm nào?  Câu 4: Sử dụng trang phục cần chú ý đến vấn đề gì?  **Chương II: Trang trí nhà ở**  Câu 1: Nhà ở có vai trò như thế nào đối với cuộc sống con người?  Câu 2: Cần phải làm gì để nhà ở gọn gang, ngăn nắp?  Câu 3: Cần phải làm gì để nhà ở luôn sạch sẽ, đẹp?  **Chương III: Nấu ăn trong gia đình**  Câu 1: Thức ăn có vai trò gì đối với cơ thể?  Câu 2: Tại sao phải giữ vệ sinh an toàn thực phẩm  Câu 3: Nêu những biện phám phong tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm thường làm?  Câu 4: Bảo quản chất dinh dưỡng phải tiến hành theo trường hợp nào?  Câu 5: Hãy kể tên các phương pháp làm chin thực phẩm thường được sử dụng hàng ngày?  Câu 6: Hãy kể phương pháp chế biến thức ăn không dùng nhiệt?  Câu 7: Nêu những yếu tố cần thiết để tổ chức bữa ăn hợp lý? |

**C+ D. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP, VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:**  huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

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

**c. Sản phẩm:**

- Trình bày miệng và làm vào vở

**d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động

GV: - gọi học sinh nhắc lại trọng tâm của từng bài

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Gv : - Hs thực hiện nhiệm vụ

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

**+** HS trả lời

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Học sinh trả lời

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Hs nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên nhắc nhở học sinh về ôn bài tiết sau kiểm tra

**Rút kinh nghiệm**

Tuần 31

Ngày soạn :

Ngày dạy:

**Tiết 61: Kiểm tra 1 tiết**

**I. MỤC TIÊU :**

**1. Kiến thức**

- Nhằm củng cố và đánh giá những kiến thức đã học chương nấu ăn trong gia đình của học sinh.

**2. Năng lực**

**-** Năng lực: Năng lực tự học, năng lực giải quyết vấn đề, năng lực tư duy, năng lực hợp tác, năng lực sử dụng ngôn ngữ, năng lực phân tích, năng lực tổng hợp thông tin

**3. Phẩm chất**

**-** Phẩm chất: Yêu thương gia đình, quê hương, đất nước.

- Có trách nhiệm với bản thân, cộng đồng, đất nước, nhân loại và môi trường tự nhiên.

- Trung thực; Tự tin và có tinh thần vượt khó; Chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

1. Giáo viên : Nhận đề kiểm tra

2. Học sinh : Học kĩ các kiến thức đã được ôn tập

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

**MA TRẬN ĐỀ KIỂM TRA CÔNG NGHỆ 6 CHƯƠNG III**

**Hình thức: Trắc nghiệm 30% + Tự luận 70%**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cấp độ**  **Chủ đề** | **Nhận biết** | | | **Thông hiểu** | | **Vận dụng** | | | | **Cộng** |
| **Cấp độ thấp** | | **Cấp độ cao** | |
| **TN** | | **TL** | **TN** | **TL** | **TN** | **TL** | **TN** | **TL** |  |
| **Cơ sở ăn uống hợp lý** | - Biết được có bao nhiêu nhóm chất dinh dưỡng | | | -Hiểu được vai trò của từng chất dinh dưỡng đối với cơ thể. | | - Biết thay thế các thực phẩm trong cùng một nhóm thức ăn. | |  | |  |
| Số câu  Số điểm  Tỉ lệ % | 1 câu  0,25 đ  2,5 % | |  | 1 câu  0,25 đ  2,5 % |  | 1 câu  0,25 đ  2,5 % |  |  |  | **3 câu**  **0,75 đ**  **7,5 %** |
| **Vệ sinh an toàn thực phẩm** | - Biết được các nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm | | | - Hiểu được khái niệm nhiễm trùng thực phẩm, nhiễm độc thực phẩm.  - Nêu được một số biện pháp phòng tránh nhiễm độc thực phẩm thường dùng | |  | |  | |  |
| Số câu  Số điểm  Tỉ lệ % | 1 câu  0,25 đ  2,5 % | |  | 2 câu  0,5 đ  5 % | 1 câu  2 đ  20 % |  |  |  |  | **3 câu**  **2,75 đ**  **27,5 %** |
| **Bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn** |  | | | Nêu được các biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến. Giải thích được vì sao phải bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn | |  | |  | |  |
| Số câu  Số điểm  Tỉ lệ % |  | |  |  | 1 câu  3 đ  30 % |  |  |  |  | **1 câu**  **3 đ**  **30 %** |
| **Các phương pháp chế biến thực phẩm .** | - Biết được đặc điểm cơ bản của món kho.  -Biết được các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước, phương pháp chế biến không sử dụng nhiệt. | | |  | |  | |  | |  |
| Số câu  Số điểm  Tỉ lệ % | 3 câu  0,75 đ  7,5 % | |  |  |  |  |  |  |  | **3 câu**  **0,75 đ**  **7,5 %** |
| **Tổ chức bữa ăn hợp lí trong gia đình** | - Hiểu được vai trò của bữa sáng đối với cơ thể. | | | Nêu được thế nào là bữa ăn hợp lý. Nêu được các nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình. | |  | |  | |  |
| Số câu  Số điểm  Tỉ lệ % | 1 câu  0,25 đ  2,5 % | |  |  | 1 câu  2 đ  20 % |  |  |  |  | **3 câu**  **2,25 đ**  **22,5 %** |
| **Quy trình tổ chức bữa ăn.** | - Biết được khái niệm thực đơn. | | | - Hiểu được quy trình tổ chức bữa ăn. | |  | |  | |  |
| Số câu  Số điểm  Tỉ lệ % | 1 câu  0,25 đ  2,5 % | |  | 1 câu  0,25 đ  2,5 % |  |  |  |  |  | **2 câu**  **0,5 đ**  **5 %** |
| **Tổng:**  **Số câu**  **Số điểm**  **Tỉ lệ %** | | **7 câu**  **1,75 đ**  **17,5 %** |  | **4 câu**  **1 đ**  **10 %** | **3 câu**  **7 đ**  **70 %** | **1 câu**  **0,25 đ**  **2,5 %** |  |  |  | **15 câu**  **10 đ**  **100 %** |

**Đề bài**

**I. Trắc nghiệm :** (3 Điểm)

Khoanh tròn vào chữ cái trước câu trả lời đúng.

**Câu 1**. Nhiễm độc thực phẩm là:

**A**.Sự xâm nhập của các chất hóa học vào thực phẩm .

**B.** Sự xâm nhập của các vi khuẩn vào thực phẩm.

**C.**Sự xâm nhập của các chất độc vào thực phẩm .

**D.** Sự xâm nhập của các sự độc hại vào thực phẩm.

**Câu 2:** Nhiễm trùng thực phẩm là:

**A.** Sự xâm nhập của các sự độc hại vào thực phẩm.

**B.** Sự xâm nhập của các chất hóa học vào thực phẩm.

**C.** Sự xâm nhập của các chất hóa học vào thực phẩm.

**D.** Sự xâm nhập của các vi khuẩn vào thực phẩm.

**Câu 3:** Chọn câu sai:

**A.**Món kho là món cần ít nước,vị mặn.

**B.** Món kho là món cần vị mặn,hơi sánh.

**C.** Món kho là món cần nhiều nước,vị mặn.

**D.** Món kho là món cần hơi sánh,ít nước.

**Câu 4 :** Thực đơn là:

**A.** Thực đơn còn gọi là menu.

**B.** Một bảng ghi lại những món mà khách hàng đã đặt trước khi đi ăn sinh nhật.

**C.** Một bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc,cỗ,liên hoan hay bữa ăn thường ngày.

**D.** Một cuốn tập hoặc sách ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc,cỗ,liên hoan hay bữa ăn thường ngày.

**Câu 5:** Các phương pháp làm chín trong nước là:

**A.** Rang,rán(chiên),xào.

**B.** Rang,rán(chiên),hấp.

**C.** Luộc,nấu,kho.

**D.** Luộc,nấu,hấp.

**Câu 6:** Có mấy nguyên nhân chính gây ra ngộ độc thực phẩm?

**A.** 1 **B.** 2

**C.**3 **D.**4

**Câu 7:** Có bao nhiêu nhóm chất dinh dưỡng :

**A.** 1 **B.** 2

**C.**3 **D.**4

**Câu 8:** Em hãy chọn một loại thực phẩm trong các thực phẩm sau đây để thay thế cá:

**A.** Rau muống **C.** Khoai lang

**B.** Đậu phụ **D.** Ngô

**Câu 9:** Không ăn bữa sáng là:

**A.** Có hại cho sức khoẻ. **C.** Tiết kiệm thời gian

**B.** Thói quen tốt  **D.** Góp phần giảm cân

**Câu 10 :** Muốn tổ chức bữa ăn chu đáo cần thực hiện theo quy trình

**A.** Xây dựng thưc đơn; lựa chọn thực phẩm cho thực đơn; chế biến món ăn; trình bày bàn ăn và thu dọn sau khi ăn

**B.** Xây dựng thưc đơn; trình bày bàn ăn; lựa chọn thực phẩm cho thực đơn; chế biến món ăn và thu dọn sau khi ăn

**C.** Xây dựng thưc đơn; chế biến món ăn; lựa chọn thực phẩm cho thực đơn; trình bày bàn ăn và thu dọn sau khi ăn

**D.** Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn; xây dựng thưc đơn; trình bày bàn ăn; chế biến món ăn và thu dọn sau khi ăn

**Câu 11:** Thiếu chất đạm cơ thể sẽ:

**A.** Mắc bệnh béo phì **C.** Mắc bệnh suy dinh dưỡng

**B.** Mắc bệnh về gan. **D.** Mắc bệnh về mắt.

**Câu 12:** Phương pháp nào sau đây thuộc loại phương pháp chế biến không sử dụng nhiệt.

**A.** Muối chua **C.** Xào

**B.** Kho **D.** Nướng

**II. Tự luận** : 7 đ

**Câu 1**: (3 điểm) Tại sao phải bảo quản chất đinh dưỡng trong chế biến món ăn? Nêu các biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến.

**Câu 2**: (2 điểm) Nêu một số biện pháp phòng tránh nhiễm độc thực phẩm thường dùng?

**Câu 3**: (2 điểm) Thế nào là bữa ăn hợp lý? Nêu các nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình?

**ĐÁP ÁN**

**PHẦN MỘT - / Trắc nghiệm ( 3 điểm ):**

**Mỗi câu trả lời đúng được 0.25đ** .

Câu 1C ( 0.25đ) Câu 2A ( 0.25đ) Câu 3D ( 0.25đ)

Câu 4B ( 0.25đ) Câu 5A ( 0.25đ) Câu 6A ( 0.25đ)

Câu 7C ( 0.25đ) Câu 8B ( 0.25đ) Câu 9D ( 0.25đ)

Câu 10C ( 0.25đ) Câu 11B ( 0.25đ) Câu 12B ( 0.25đ)

**II. Tự luận (7 điểm):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Câu hỏi** | **Nội dung** | **Điểm** |
| **Câu 1** | **Phải bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn vì:** Muốn cho việc ăn uống, sử dụng thực phẩm có tác dụng tốt đến sức khỏa và thể lực, cần phải bảo quản các chất đinh dưỡng của thực phẩm cho thật chu đáo trong quá trình chế biến thực phẩm (trong lúc chuẩn bị cũng như khi chế biến)  **Nêu được các các biện pháp sau:**  - Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.  - Khi nấu tránh khuấy nhiều, không nên hâm lại thức ăn nhiều lân.  - Không nên dùng gạo xát quá trắng và vo kĩ gạo khi nấu cơm.  - Không vo gạo quá kĩ, không nên chắt bỏ nước cơm trong khi nấu | (1đ)  (0,5đ)  (0,5đ)  (0,5đ)  (0,5đ) |
| **Câu 2** | **Nêu được các biện pháp phòng tránh nhiễm độc thực phẩm**  **-** Không dùng các thực phẩm có chất độc: cá nóc, khoai tây mọc mầm, nấm lạ... (sử dụng thịt cóc phải bỏ hết da, phủ tạng, nhất là gan và trứng)  - Không dùng các thức ăn bị biến chất hoặc bị nhiễm chất độc hóa học ...  - Không dùng những đồ hộp đã quá hạn sử dụng, những hộp bị phồng. | (1đ)  (0,5đ)  (0,5đ) |
| **Câu 3** | **Bữa ăn hợp lí:** Là bữa ăn có sự phối hợp các loại thực phẩm với đấy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và về các chất dinh dưỡng.  **Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lí trong gia đình:**  **-** Căn cứ vào nhu cầu các thành viên trong gia đình  - Dựa vào điều kiện tìa chính  - Cần chú ý sự cân bằng chất dinh dưỡng  - Cần thay đổi món ăn | (1đ)  (0,25đ)  (0,25đ) (0,25đ) (0,25đ) |

- Thu bài, nhận xét giờ kiểm tra

Tuần 31

Ngày soạn:

Ngày dạy:

**CHƯƠNG IV: THU CHI TRONG GIA ĐÌNH**

# TIẾT 62: THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH (T1)

**I.Mục tiêu**

**1. Kiến thức:**

- Biết được nguồn thu nhập của gia đình là gì

- Các nguồn thu nhập của gia đình

- Các nguồn thu nhập bằng tiền

- Các nguồn thu nhập bằng hiện vật

**2. Năng lực**

- Năng lực: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:**

- Phẩm chất: Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

1. Giáo viên: Sưu tầm một số tranh ảnh về ngành nghề trong xã hội, các ngành về kinh tế gia đình VAC các ngành dịch vụ

2. Học sinh: Đọc trước bài 25( trang124 SGK)

**IV. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

1. **HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: 5’**

**a. Mục tiêu:** huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.

**b. Nội dung:** Hđ cá nhân.

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập

**d. Tổ chức thực hiện**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

-Gv : Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy HĐN tl câu hỏi

+Nhu cầu sinh hoạt hàng ngày của một gia đình bao gồm những gì?

+Vậy thu nhập là gì? Thu nhập dưới những hình thúc nào?

Hs: tiếp nhận

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

-Hs : trả lời câu hỏi

Gv : theo dõi

-> Dự kiến sản phẩm

+ May mặc, ăn uống,giải trí.....

+ Thu nhập là tổng các khoản thu bằng tiền hoặc hiện vật do lao động của các thành viên trong gia đình tạo ra

+ Có 2 hình thức :

- Thu nhập bằng tiền

-Thu nhập bằng hiện vật

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

Hs trả lời.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học …

->Giáo viên nêu mục tiêu bài học…

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động 1:Tìm hiều về thu nhập của gia đình: 10’**  **a. Mục tiêu :** Biết được nguồn gốc thu nhập của gia đình  **b. Nội dung:** Hđ cá nhân.  hoạt động cả lớp  **c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d. Tổ chức thực hiện**  **\*Chuyển giao nhiệm vụ**  Gv : yêu câu hs hđ cá nhân nghiên cứu sgk, tl câu hỏi  +Vậy em hiểu lao động là gì?  +Mục đích của lao động là để làm gì?  Hs : Tiếp nhận kiến thức  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  Hs :tl  -> Dự kiến sản phẩm  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  Hs trả lời nhanh  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  ->Giáo viên chốt kiến thức và ghi bảng | **I.Thu nhập của gia đình là gì?**  + Phải làm việc, phải sử dụng bàn tay,khối óc  +Để tạo ra thu nhập đáp ứng cho nhu cầu của con người  - Là tổng các khoản thu bằng tiền hoặc hiện vật do lao động của các thành viên trong gia đình tạo ra |

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Hoạt động 2:Các nguồn thu nhập của gia đình: 22’’**  1.Mục tiêu : Biết được nguồn thu nhập trong gia đình bằng tiền  **b. Nội dung:** Hđ cá nhân.  **c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân, hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d. Tổ chức thực hiện**  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  Gv hướng dẫn học sinh quan sát hình đầu chương IV SGK trang 123  +Trong gia đình ai tạo ra nguồn thu nhập?  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  học sinh quan sát  -> Dự kiến sản phẩm…  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Đại diện từng cá nhân,  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  -Gv yêu cầu hs: dựa vào hình 4.1trang 124  +Thu nhập bằng tiền của gia đình em có từ những nguồn gốc nào?  +Gia đình em có những ai đi làm?  +Hàng tháng gia đình em có những khoản thu bằng nguồn nào?  -HS tiếp nhận  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  Hs quan sát trả lời câu hỏi  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  - Học sinh trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  -Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  -Giáo viên nhận xét đánh giá  GV giải thích thêm 1 số nội dung:  +Tiền lương  +Tiền thưởng  +Tiền phúc lợi xã hội  +Tiền bán sản phẩm  +Tiền lãi tiết kiệm  +Chợ cấp xã hội  ->Giáo viên chốt kiến thức và ghi bảng | II.Các nguồn thu nhập của gia đình.  => Bố mẹ đi làm và hưởng tiền lương  1/ Thu nhập bằng tiền  - Tiền lương, tiền thưởng  - Tiền lãi bán hàng  - Tiền bán sản phẩm  - Tiền làm ngoài giờ  - Tiền lãi tiết kiệm  - Tiền trợ cấp xã hội |

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH** | **SẢN PHẨM THỰC HIỆN** |
| **a. Mục tiêu :** Biết được nguồn thu nhập trong gia đình bằng hiện vật  **b. Nội dung:** Hđ cá nhân.  **c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân  phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  **d. Tổ chức thực hiện**  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  GV hướng dẫn hs quan sát hình 4.2 trang 125  +Nêu các sản phẩm vật chất do hoạt động kinh tế của gia đình tạo ra?  +Gia đình em tự sản xuất ra những sản phẩm nào?  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  Học sinh quan sát  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  Học sinh trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  -Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  -Giáo viên nhận xét đánh giá  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  Dựa vào 2 hình 4.1 và 4.2 em hãy cho biết  +hình thức thu nhập chính của gia đình mình?  +Có gia đình em nào trực tiếp sản xuất ra sản phẩm không?  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  HS quan sát trả lời  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  HS trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  -Học sinh nhật xét, bố sung, đánh giá  -Giáo viên nhận xét, đánh giá  -> Giáo viên bổ sung: Mỗi gia đình có hình thức thu nhập riêng, song thu nhập bằng hình thức nào là còn tùy thuộc vào từng địa phương, từng vùng. | 2.Thu nhập bằng hiện vật  - Hoa quả  - Sản phẩm thủ công mỹ nghệ  - Mây, tre , đan, may mặc  - Rau,củ  - Ngô,lúa,khoai  - Tôm,cá  - Gà, vịt,lợn |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP 5’**

**a. Mục tiêu:**

-Biết được thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu

-Biết các nguồn thu nhập trong gia đình bằng tiền-bằng hiện vật

**b. Nội dung:**  Hđ cặp đôi.

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cặp đôi.

**d. Tổ chức thực hiện**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

-> Giáo viên:

Câu 1: có những nguồn thu nhập nào bằng tiền?

Câu 2: Có những nguồn thu nhập nào bẳng hiện vật?

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

-> Học sinh suy nghĩ trả lời

**- Bước 3: Báo cáo kết quả**: Cá nhân trả lời

-> Dự kiến sản phẩm:

+ Tiền lương, tiền phúc lợi, tiền tiết kiệm, tiền thưởng,tiền hưu trí, tiền bảo hiểm

+Các sản phẩm vật chất tạo ra ( lúa, ngô,khoai, sắn, cá, lợn,gà, mây,tre…)

**- Bước 4: Kết luận, nhận định:**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 2 phút**

**a.Mục tiêu :** -Biết được thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu

-Biết các nguồn thu nhập trong gia đình bằng tiền-bằng hiện vật

**b. Nội dung:** Hđ cá nhân.

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân,phiếu học tập nhóm

**d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động

**\*Chuyển giao nhiệm vụ**

Gv yêu cầu

+có mấy loại thu nhập trong gia đình?

- Học sinh tiếp nhận…

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh hđ cá nhân

- Giáo vien q/s hướng dẫn

- >Dự kiến sản phẩm: Có 2 loại là thu nhập bằng tiền và thu nhập bằng hiện vật

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- HS báo cáo cá nhân

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**\* CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Về nhà học thuộc bài.

- Chuẩn bị nghiên cứu tiếp phần III,IV.

Tuần 32

Ngày soạn:

Ngày dạy:

# TIẾT 63: THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH (TT)

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

-Biết được các khoản chi tiêu trong gia đình là gì

-Làm thế nào để cân đối thu,chi trong gia đình

**2. Năng lực**

- Năng lực: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác, Năng lực khái quát hóa, Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**- GV** :+ Nghiên cứu sách giáo khoa, tài liệu tham khảo, soạn giáo án.

+ Đồ dùng dạy học: Tranh và các biểu đồ

**- HS** : Chuẩn bị bài theo hướng dẫn của GV.

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: 5’**

|  |
| --- |
| **a. Mục tiêu:**  Tạo tình huống có vấn đề liên quan đến bài học.  **b. Nội dung:**  - Hoạt động nhóm  **c. Sản phẩm:**  - Trình bày phiếu học tập  **d. Tổ chức thực hiện:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - Giáo viên yêu cầu:  ? Thu nhập của gia đình là gì  ? Có những loại hình thu nhập nào  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh tl  -> Dự kiến sản phẩm:- là tổng các khoản thu bằng tiền hoặc hiện vật do lao động của cac thành viên trong gia đình tạo ra  - Có 2 loại là bằng tiền và hiện vật  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học … ta đã biết mỗi tổng thu nhập khác nhau, từ các nguồn khác nhau.Cụ thể ở nước ta các gia đình có hình thức thu nhập như thế nào? Và làm cách nào để có thể thu nhập cho mỗi gia đình?  ->Giáo viên nêu mục tiêu bài học… |

**B. HOẠT ĐỘNG: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN VÀ HỌC SINH** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Hoạt động 1:Giáo viên giới thiệu và giúp học sinh xác định từng loại thu nhập của các loại hộ gia đình ở Việt Nam: 20’**  **a. Mục tiêu:**  -Biết được các khoản chi tiêu trong gia đình là gì  -Làm thế nào để cân đối thu,chi trong gia đình  **b. Nội dung:**  - Hoạt động nhóm.  **c. Sản phẩm:**  - Phiếu học tập của nhóm  **d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động  **NV1:**  **\*Chuyển giao nhiệm vụ**  - Giáo viên yêu cầu  + Hãy kể tên các loại hộ gia đình ở Việt Nam mà em biết?  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh… suy nghĩ trả lời.  - Giáo viên q/s, hướng dẫn  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: :**  - HS: Trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  **NV2:**  **- Bước 1:** **Chuyển giao nhiệm vụ**  Gv yêu cầu: Điền vào chỗ trống những từ trong khung bên phải vào các mục a,b,c,d,e  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh suy nghĩ trả lời.  - Giáo viên q/s, hướng dẫn  -> Dự kiến sản phẩm:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: :**  - HS: Đại diện nhóm báo cáo  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  -> Giáo viên chốt kiến thức ghi lên bảng  **NV3:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  GV y/c:Tiếp tục điền vào chỗ trống trong SGK trang 126  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - HS trả lời  - GV quan sát  ->Dự kiến sản phẩm:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: :**  - HS:dại diện nhóm trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  -> Giáo viên chốt kiến thức ghi lên bảng  **NV4:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  GV: Điền tiếp vào ô trống SGK trang 126  HS tiếp nhận  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - HS trả lời  - GV quan sát  ->Dự kiến sản phẩm:  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: :**  -Hs tl  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  -> Giáo viên chốt kiến thức ghi lên bảng  **Hoạt động 2: Tìm hiểu biện pháp tăng thu nhập cho gia đình: 15’**  **a. Mục tiêu:**  -Biết được các khoản chi tiêu trong gia đình là gì  -Làm thế nào để cân đối thu,chi trong gia đình  **b. Nội dung:**  - Hoạt động cá nhân.  **c. Sản phẩm:**  - Phiếu học tập cá nhân.  4. Phương án kiểm tra, đánh giá  - Học sinh đánh giá lẫn nhau.  **d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  GV y/c:ghi vào vở những nội dung thích hợp ở bảng bên vào chỗ trống các mục a,b,c  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - HS suy nghĩ trả lời  - GV quan sát  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: :**  -Hs :cá nhân trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  -> Giáo viên chốt kiến thức ghi lên bảng  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  GV: yêu cầu  + Em có thể làm gì để góp phần tăng thu nhập cho gia đình?  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - HS trả lời tự do  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: :**  - HS trả lời  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Giáo viên khẳng định theo 2 ý cũng góp phần đắng kể tăng thu nhập cho gia đình  +Tiết kiệm(không lãng phí)  +Chi tiêu hợp lý(đủ - khoa học)  **NV3:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  GV:  + Em có thể làm gì để giúp đỡ gia đình trên mảnh vườn xinh xắn?  +Em có thể giúp đỡ gia đình phát triển chăn nuôi không?  Hs tiếp nhận  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - HS trả lời  -> Dự kiến sản phẩm:  +Nhặt cỏ,cuốc đất, tưới cây…  +Cho các con vật ăn,tắm…  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: :**  -Hs tl cá nhân  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xét, đánh giá  -> Giáo viên chốt kiên thức | III. Thu nhập của các hộ gia đình  -> Dự kiến sản phẩm…hộ gia đình ở thành phố và hộ gia đình ở nông thôn  1.Thu nhập của gia đình công nhân viên chức.  a/ tiền lương,tiền thưởng  b/ lương hưu, lãi tiết kiệm  c/ học bổng  d/ trợ cấp xã hội,lãi tiết kiệm  2. Thu nhập của gia đình sản xuất  a/tranh sơn mài, khảm trai, hàng ren,khan thêu, giỏ mây, nón…  b/khoai,sắn,ngô,thóc,lợn,gà…  c/rau, hoa,quả…  d/cá,tôm,hải sản…  e/ muối  3. Thu nhập của người buôn bán, dịch vụ  a/tiền lãi,  b,c/tiền công  **IV. Biện pháp tăng thu nhập gia đình**  1. Phát triển kinh tế gia đình bằng cách làm thêm nghề phụ  -Tăng năng xuất lao động, tăng ca sắp xếp, làm thêm giờ  -Làm kinh tế phụ,làm gia công tại gia đình.  -Dạy thêm(gia sư), tận dụng thời giant ham gia quảng cáo bán hàng  2. Em có thể làm gì góp phần tăng thu nhập cho gia đình  - Làm vườn, chăm sóc gia xúc, gia cầm, giúp đỡ gia đình những việc trong nhà, việc nội trợ |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP 4’**

**a. Mục tiêu:**

-Biết được thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu

-Biết các nguồn thu nhập trong gia đình bằng tiền-bằng hiện vật

**b. Nội dung:**  Hđ cá nhân.

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập cá nhân, phiếu học tập nhóm

4.Kiểm tra, đánh giá**:**

-Hs tự đánh giá, hs đánh giá lẫn nhau

-Gv đánh giá

**d. Tổ chức thực hiện**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

- Giáo viên:? Theo em những ai có thể tham gia đóng góp vào thu nhập cho gia đình

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

-> Học sinh suy nghĩ trả lời

-> dự kiến sản phẩm: mọi thành viên đều phải tham gia đóng góp

**- Bước 3: Báo cáo kết quả**:

- Cá nhân trả lời

**- Bước 4: Kết luận, nhận định:**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D.HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 3’**

**a. Mục tiêu :**

-Biết được thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu

-Biết các nguồn thu nhập trong gia đình bằng tiền-bằng hiện vật

**b. Nội dung:** Hđ cặp đôi.

**c. Sản phẩm:** Phiếu học tập

**d. Tổ chức thực hiện**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

Gv: ?Người lao động có thể tăng thu nhập bằng cách nào

?Người đã nghỉ hưu ngoài lương hưu còn có thể làm thêm gì

- Học sinh tiếp nhận…

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh hoạt động cặp đôi.

- Giáo viên q/s hướng dẫn

-> Dự kiến sản phẩm:

- Tăng năng xuất lao động, tăng ca sản xuất, làm thêm giờ

- Kinh tế phụ, làm gia công tại nhà để tăng thu nhập

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** cá nhân b/c

**- Bước 4: Kết luận, nhận định:** cá nhân nx

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**\* CHUẨN BỊ Ở NHÀ**

- Về nhà học thuộc bài.

- Nghiên cứu bài 26

Tuần 32

Ngày soạn:

Ngày dạy:

# Tiết 64: CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH

**I. MỤC TIÊU**

**1.Kiến thức :**

- Biết được chi tiêu trong gia đình là gì, các khoản chi tiêu trong gia đình

**2. Năng lực**: Bồi dưỡng cho HS năng lực tư duy kĩ thuật, làm việc trên tinh thần hợp tác nhóm.

**3. Phẩm chất:**

- Giáo dục học sinh có ý thức tiết kiệm không chi tiêu hoang phí

**- Phẩm chất:** Tự lập, tự tin, tự chủ

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

1. GV: Hình minh họa đầu chương SGK

2. HS: SGK + đồ dùng học tập

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

1. **HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: 5’**

|  |
| --- |
| **a. Mục tiêu:**  - Biết được chi tiêu trong gia đình là gì, các khoản chi tiêu trong gia đình  **b. Nội dung:**  - Hoạt động cá nhân  **c. Sản phẩm:**  - Trình bày miệng  **d. Tổ chức thực hiện:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - Giáo viên yêu: ?Con người cần có nhu cầu gì trong cuộc sống  - Học sinh tiếp nhận  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL  - Giáo viên QS  - Dự kiến sản phẩm : ăn uống, may mặc, đi chơi…  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: cặp đôi đại diện báo cáo**  **- Bước 4: Kết luận, nhận định cặp đôi đại diện nhận xét**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học .  \* Giáo viên giới thiệu bài hàng ngày con người có nhiều hoạt động, các hoạt động đó được thể hiện theo 2 hướng cơ bản.  -Tạo ra của cải vật chất cho xã hội-Tiêu dùng những của cải vật chất của xã hội. Trong điều kiện kinh tế hiện nay con người sống cần ăn mặc và các vật dụng phục vụ cho cuộc sống, học tập, công tác, vui chơi giải trí.  ->Giáo viên nêu mục tiêu bài học… |

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Hoạt động 1: Tìm hiểu về chi tiêu trong gia đình: 15’**  **a. Mục tiêu:**  - Biết được chi tiêu trong gia đình là gì, các khoản chi tiêu trong gia đình  **b. Nội dung:**  - Hoạt động cá nhân  **c. Sản phẩm:**  - Trình bày miệng  4. Phương án kiểm tra, đánh giá  - Học sinh đánh giá  **d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV: +Chi tiêu trong gia đình là gì?  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh trả lời  - Giáo viên quan sát  -> Dự kiến sản phẩm…Các chi phí về vật chất, văn hóa tinh thần của các các viên trong gia đình  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  **-**HS: báo cáo cá nhân  **- Bước 4: Kết luận, nhận định nhóm báo cáo**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  - Giáo viên nhận xé đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá chốt ghi bảng  **Hoạt động 2: Tìm hiểu về các khoản chi tiêu trong gia đình: 17’**  **a. Mục tiêu:**  - Biết được chi tiêu trong gia đình là gì, các khoản chi tiêu trong gia đình  **b. Nội dung:**  - Hoạt động cá nhân  **c. Sản phẩm:**  - Trình bày miệng  **d. Tổ chức thực hiện:**  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV yêu cầu:  +Kể tên các sản phẩm dùng cho việc ăn uống của gia đình?  + Các loại sản phẩm may mặc mà bản thân và gia đình dùng hàng ngày?  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL  - Giáo viên QS  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  HS: trả lời cá nhân  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá  ->Giáo viên chốt ghi bảng  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  Gv:+kể tên các hoạt động văn hóa, tinh thần của gia đình mình phải chi tiêu  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL  - Giáo viênQS  -> Dự kiến sản phẩm:Học tập,giao tiếp, giải trí,thăm quan…  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  HS: trả lời cá nhân  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá  ->Giáo viên chốt ghi bảng | **I. Chi tiêu trong gia đình là gì**  Là các chi phí để đáp ứng nhu cầu vật chất và văn hóa tinh thần của các thành viên trong gia dình từ nguồn thu nhập của họ.  **II. Các khoản chi tiêu trong ga đình**  1/ Chi cho nhu cầu vật chất  -Chi cho ăn uống, may mặc, ở.  -Chi cho nhu cầu đi lại.  -Chi bảo vệ sức khỏe  2/ Chi cho nhu cầu văn hóa, tinh thần  - Chi cho học tập  - Chi cho nhu cầu nghỉ ngơi, giải trí  - Chi cho nhu cầu giao tiếp xã hội  Đời sống kinh tế nâng cao các nhu cầu văn hóa, tin thần càng tăng, do đó mức chi tiêu cho nhu cầu này càng tăng lên |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP 4’**

**a. Mục tiêu:** Bồi dưỡng cho HS năng tự học, tự giải quyết vấn đề, làm việc trên tinh thần hợp tác nhóm.

**b. Nội dung:**  - Hoạt động cá nhân

**c. Sản phẩm:** : - Kết quả thảo luận cặp đôi.

**d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

GV nêu câu hỏi củng cố, HS suy nghĩ và lựa chọn phương án trả lời.

Câu 1: Nêu các khoản chi cho nhu cầu vật chất trong gia đình ?

+HS: suy nghĩ trả lời.

Câu 2: Nêu các khoản chi cho nhu cầu văn hóa, tinh thần trong gia đình?

+HS: tiếp nhận

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh…TL

- Giáo viên…Q/S

-> Dự kiến sản phẩm:

+ Chi cho ăn uống, may mặc, ở, chi cho nhu cầu đi lại, chi bảo vệ sức khỏe...

+ Chi cho học tập,chi cho nhu cầu nghỉ ngơi, giải trí , chi cho nhu cầu giao tiếp xã hội

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Học sinh báo cáo theo cặp

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG : 3’**

**a. Mục tiêu:** Bồi dưỡng cho HS năng tự học, tự giải quyết vấn đề, làm việc trên tinh thần hợp tác nhóm.

**b. Nội dung:**

- Hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:** :

- Phiếu học tập của nhóm

4. Phương án kiểm tra, đánh giá: - Học sinh đánh giá lẫn nhau

**d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

GV yêu càu:

+Hàng ngày em di học bằng phương tiện gì?

+Học sinh tự liên hệ gia đình mình số người, bố và mẹ làm gì ? ở đâu ? họ đi làm bằng những phương tiện gì?

- Học sinh tiếp nhận…

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh…TL

- Giáo viên…Q/S

-> Dự kiến sản phẩm:+ đi bộ, xe đạp, xe đạp điện, ô tô

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Học sinh trả lời.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Học bài cũ, trả lời câu hỏi SGK.

- Hoàn thành câu hỏi phần vận dụng, tìm tòi mở rộng

- Chuẩn bị bài mới

Tuần 33

Ngày soạn:

Ngày dạy:

**Tiết 65 – Bài 26**

# CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH( T.2)

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** Biết sự khác nhau về mức tiêu của hộ gia đình ở Việt Nam

**2. Năng lực:**

**- Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Giáo viên:** Máy chiếu, phiếu học học, bảng phụ.

**2. Học sinh**: Chuẩn bị đầy đủ sách vở và đồ dùng học tập như hướng dẫn ở tiết trước.

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:**

- Nhằm giúp HS huy động kiến thức, kĩ năng, kinh nghiệm của bản thân về vấn đề liên quan đến tổ chức bữa ăn, tạo hứng thú cho hs. Rèn khả năng hợp tác, tinh thần học tập lẫn nhau trong học sinh.

**b. Nội dung:**

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:**

- Trình bày miệng

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Giáo viên yêu cầu: Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy hoạt động nhóm trả lời câu hỏi sau:

Trong gia đình em có các khoản thu nhập nào? Đã chi tiêu các khoản gì hàng tháng?

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh:

**+** HS đọc yêu cầu.

+ HS thảo luận.

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:HS trả lời theo ý hiểu

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Đại diện nhóm trình bày.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề : Vậy để kiểm tra xem phần trả lời các câu hỏi trên của các bạn đẫ đúng và đầy đủ hay chưa chúng ta hãy cùng cô tìm hiểu bài học ngày hôm nay.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** | |
| **Hoạt động 1** . **Tìm hiểu chi tiêu của các hộ gia đình ở Việt Nam.**  **a. Mục tiêu:**  - Biết được chi tiêu trong gia đình ở các khu vực  **b. Nội dung:**  - Hoạt động cá nhân  **c. Sản phẩm:** : Trình bày miệng  **d. Tổ chức thực hiện:**  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV: Chi tiêu trong gia đình là gì?  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** :  Học sinh TL- Giáo viênQS  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** nhóm báo cáo  **- Bước 4: Kết luận, nhận định:** nhóm báo cáo  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV yêu cầu:  ?Hãynhắc lại các hình thức thu nhập của các hộ thành phố và nông thôn?  - GV yêu cầu HS hoạt động nhóm 4 bạn trong thời gian 3 phút đánh dấu (X) vào các cột ở bảng sau đây cho thích hợp và rút ra kết luận về sự khác nhau giữa chi tiêu chủ yếu của các loại hộ gia đình.  - Đại diện nhóm trình bày, nhóm khác nhận xét, bổ sung để hoàn thiện rút ra kết luận về sự khác nhau giữa chi tiêu chủ yếu của các loại hộ gia đình.  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL  - Giáo viênQS  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá chốt ghi bảng | | **III. Chi tiêu của các loại hộ gia đình ở Việt Nam.**  - Gia đình nông thôn sản xuất ra sản phảm vật chất và trực tiếp tiêu dùng.  - Gia đình thành thị thu nhập bằng tiền nên phải mua hoặc chi trả. |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Hộ gia đình  Nhu cầu | Nông thôn | | Thành phố | | | Tự cấp | Mua hoặc chi trả | Tự cấp | Mua hoặc chi trả | | Ăn uống | x |  |  | x | | May mặc |  | x |  | x | | ở ( nhà,điện,nước...) | x | x |  | x | | Đi lại |  | x |  | x | | Bảo vệ sức khoẻ |  | x |  | x | | Học tập |  | x |  | x | | Nghỉ ngơi, giải trí | x |  |  | x | | | |
| **Hoạt động 2** . **Tìm hiểu cân đối thu chi trong gia đình.**  **a. Mục tiêu:**  - Biết được cách cân đối chi tiêu trong gia đình ở các khu vực  **b. Nội dung:**  - Hoạt động cá nhân  **c. Sản phẩm:** : Trình bày miệng  **d. Tổ chức thực hiện:**  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV: Chi tiêu trong gia đình là gì?  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** :  Học sinh TL- Giáo viênQS  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: nhóm báo cáo**  **- Bước 4: Kết luận, nhận định nhóm báo cáo**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV yêu cầu: - Yêu cầu HS đọc mục II - SGK - liên hệ thực tế.  - Em hiểu thế nào là cân đối thu chi trong gia đình?  - Muốn cân đối thu chi tốt theo em cần phải làm gì?  - Dựa vào mục 1.. đọc 4 ví dụ SGK. Em cho biết chi tiêu ở 4 gia đình đã hợp lý chưa? như thế nào gọi là chi tiêu hợp lý?  - HS cá nhân liên hệ chi tiêu của gia đình để trả lời.  - GV bổ sung và kết luận  - Nếu chi tiêu không hợp lý, thiếu phần tích luỹ thì sẽ dẫn đến hậu quả gì? Liên hệ ở gia đình em?  - Dựa vào mục 2 SGK. Nêu các biện pháp cân đối thu chi?  - Thế nào là chi tiêu theo kế hoạch?  - Gv chiếu hinh 4.3 quyết định mua hàng khi nào trong 3 trường hợp: Rất cần- Cần ( hàng đắt cũng phải mua.)- Chưa cần?( hàng rẻ cũng không mua ) - gợi ý để HS thảo luận: - Mua hàng khi nào – Mua hàng loại nào – Mua hàng ở đâu? ). Có những biện pháp chi tiêu nào để đảm bảo cân đối thu chi ở gia đình?  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL  - Giáo viênQS  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá chốt ghi bảng | - Gia đình nông thôn sản xuất ra sản phảm vật chất và trực tiếp tiêu dùng.  **IV. Cân đối thu chi trong gia đình.**    **1. Chi tiêu hợp lý.**  **a) Ở thành thị**  **b) Ở nông thôn**  - Thỏa mãn các nhu cầu thiết yếu của gia đình theo khả năng thu nhập  - Có phần tích luỹ  **2. Biện pháp cân đối thu chi.**  **a)Chi tiêu theo kế hoạch.**  - Xác định trước định nhu cầu chi tiêu và cân đối với khả năng thu nhập.  **b)Tích luỹ ( tiết kiệm)**  - Tích lũy nhờ tiết kiệm chi tiêu hàng ngày  - Tích lũy giúp chúng ta có một khoản chi cho những việc đột xuất, mua sắm thêm các đồ dùng khác hoặc để phát triển kinh tế gia đình | |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP 4’**

**a. Mục tiêu:** Bồi dưỡng cho HS năng tự học, tự giải quyết vấn đề, làm việc trên tinh thần hợp tác nhóm.

**b. Nội dung:**  Hoạt động cá nhân

**c. Sản phẩm:** : Phiếu học tập.

**d. Tổ chức thực hiện:** hoạt động

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

GV nêu câu hỏi củng cố, HS suy nghĩ và lựa chọn phương án trả lời.

- Một gia đình sống ở thành phố, bố là giảng viên của một trường đại học cách nhà 5km. Mẹ bán hàng tại nhà, hai con gái đều đang học phổ thông Hãy hoạt động cá nhân 3 phút liên hệ, tìm hiểu, hoàn thành bảng chi tiêu dưới đây cho gia đình trên.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Chi tiêu cho nhu cầu vật chất** | **Chi tiêu cho nhu cầu tinh thần** | **Các biện pháp tiết kiệm chi tiêu** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

- Thu nhập 1 tháng của gia đình trên khoảng bao nhiêu là phù hợp?

- Từng em trình bày kết quả liên hệ, tìm hiểu, các thành viên nhận xét, góp ý để hoàn thiện bài tập.

- Mức chi tiêu của gia đình ở thành phố và nông thôn có gì khác nhau không?

- Làm thế nào để cân đối thu, chi trong gia đình?

- Em hãy kể tên những khoản chi tiêu của gia đình em mà em biết?

- HS đọc phần ghi nhớ SGK/133.

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh…TL

- Giáo viên…Q/S

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Học sinh báo cáo theo nhóm

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG : 3’**

**a. Mục tiêu:** Bồi dưỡng cho HS năng tự học, tự giải quyết vấn đề, làm việc trên tinh thần hợp tác nhóm.

**b. Nội dung:**  Hoạt động cá nhân.

**c. Sản phẩm:** : Phiếu học tập.

**d. Tổ chức thực hiện:** hoạt động

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

Em hãy về nhà tìm hiểu về một số nội dung liên quan trong bài học, tổng hợp trả lời các câu hỏi theo hướng dẫn sau đây và nộp sản phẩm cho cô vào buổi học sau:

Các việc làm để giảm bớt chi tiêu.

- Gia đình em đã áp dụng biện pháp nào để giảm bớt chi tiêu?

- Bản thân các em đã có những việc làm gì để giảm bớt chi tiêu?

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh…TL

- Giáo viên…Q/S

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Học sinh trả lời.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Học bài cũ, trả lời câu hỏi SGK.

- Hoàn thành câu hỏi phần vận dụng, tìm tòi mở rộng

- Chuẩn bị bài mới

**Tuần 33**

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy:**

**Tiết 66 - Bài 27**

# THỰC HÀNH : BÀI TẬP TÌNH HUỐNG VỀ THU, CHI TRONG GIA ĐÌNH ( T.1)

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** Thông qua bài học thì học sinh nắm được các kiến thức cơ bản về thu, chi trong gia đình.

**2. Năng lực:**

**- Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:**

**- Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Giáo viên:** Máy chiếu, phiếu học học, bảng phụ.

**2. Học sinh**: Chuẩn bị đầy đủ sách vở và đồ dùng học tập như hướng dẫn ở tiết trước.

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG: 5’**

**a. Mục tiêu:**

- Nhằm giúp HS huy động kiến thức, kĩ năng, kinh nghiệm của bản thân về vấn đề liên quan đến cách thu chi trong gia đình, tạo hứng thú cho hs. Rèn khả năng hợp tác, tinh thần học tập lẫn nhau trong học sinh.

**b. Nội dung:**

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:**

- Trình bày miệng

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Giáo viên yêu cầu Từ các nhu cầu tối thiểu của bản thân, hãy liên hệ thực tế ở gia đình em xác định chi tiêu của em hàng tháng và các khoản chi tiêu trong gia đình em?

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh:

**+** HS đọc yêu cầu.

+ HS thảo luận.

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:HS trả lời theo ý hiểu

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Đại diện nhóm trình bày.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề : Vậy để kiểm tra xem phần trả lời các câu hỏi trên của các bạn đẫ đúng và đầy đủ hay chưa chúng ta hãy cùng cô tìm hiểu bài học ngày hôm nay.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **HOẠT ĐỘNG I: Tìm hiểu cách xác định thu nhập của gia đình.**  **a. Mục tiêu:**  - Biết được cách xác định các khoản thu nhập củac gia đình  **b. Nội dung:**  - Hoạt động cá nhân  **c. Sản phẩm:** - Trình bày miệng  4. Phương án kiểm tra, đánh giá- Học sinh đánh giá  **d. Tổ chức thực hiện:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV: Phân công cho từng nhóm.  GV: Yêu cầu học sinh thực hành với từng nội dung.  + Nhóm 1: Lập phương án thu, chi cho gia đình ở thành phố.  + Nhóm 2.Lập phương án thu, chi cho gia đình ở nông thôn.  + Nhóm 3: Cân đối thu chi cho gia đình em với mức thu nhập 1 tháng.  GV: Hướng dẫn học sinh thực hành theo  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL  - Giáo viênQS  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá chốt ghi bảng | **I.Chuẩn bị**  **II. Nội dung thực hành**  **1)Xác định thu nhập của gia đình**  **a)Gia đình ở thành phố**  **\*Giải**  - Tổng thu nhập của gia đình là:  900.000 + 350.000 + 1.000.000 + 800.000 = 3.050.000 đ  **b) Gia đình ở nông thôn**  **\*Giải**  - Số thóc đem bán đi là:  5 (tấn) -1,5 (tấn ) = 3,5 (tấn )  Số tiền bán thóc là .  3,5 (tấn ) x 2.000 đ = 7.000.000đ  -Tổng thu nhập của gia đình là:  1.000.000 đ + 7.000.000đ = 8.000.000 đ  **c)Gia đình ở miền trung du Bắc Bô**  - Tổng thu nhập trong 1 năm là  = 10.000.000+ 1.000.000+ 200.000+ 1.800.000  = 13.000.000 **III. Thực hành**  **IV. Đánh giá -Nhận xét** |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP 15’**

**a. Mục tiêu:** Bồi dưỡng cho HS năng tự học, tự giải quyết vấn đề, làm việc trên tinh thần hợp tác nhóm.

**b. Nội dung:**  - Hoạt động cá nhân

**c. Sản phẩm:** : Bài kiểm tra 15p

**d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động

\*Hình thức hoạt động: GV đưa ra câu hỏi, HS suy nghĩ và làm bài vào giấy kiểm tra 15p.

Câu 1: Nêu các khoản chi cho nhu cầu vật chất trong gia đình em ?

+HS: suy nghĩ trả lời.

Câu 2: Nêu các khoản chi cho nhu cầu văn hóa, tinh thần trong gia đình em?

+HS: suy nghĩ trả lời

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Bồi dưỡng cho HS năng tự học, tự giải quyết vấn đề, làm việc trên tinh thần hợp tác nhóm.

**b. Nội dung:**  - Hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:** - Phiếu học tập của nhóm

**d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

Em hãy về nhà tìm hiểu về một số nội dung liên quan trong bài học, tổng hợp trả lời các câu hỏi theo hướng dẫn sau đây và nộp sản phẩm cho cô vào buổi học sau:

- Chi tiêu cho nhu cầu vật chất, tinh thần của gia đình em hàng tháng là bao nhiêu?

- Các biện pháp có thể để tiết kiệm chi tiêu?

- Học sinh tiếp nhận…

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh…TL

- Giáo viên…Q/S

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Học sinh báo cáo theo nhóm

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Học bài cũ, trả lời câu hỏi SGK.

- Hoàn thành câu hỏi phần vận dụng, tìm tòi mở rộng

- Chuẩn bị bài mới

Ngày dạy:

**Tiết 67 - Bài 27**

**THỰC HÀNH : BÀI TẬP TÌNH HUỐNG VỀ THU, CHI TRONG GIA ĐÌNH ( T.2)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** Thông qua bài học thì học sinh nắm được các kiến thức về thu, chi trong gia đình.

**2. Năng lực:**

**- Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất:**

**- Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Giáo viên:** Máy chiếu, phiếu học học, bảng phụ.

**2. Học sinh**: Chuẩn bị đầy đủ sách vở và đồ dùng học tập như hướng dẫn ở tiết trước.

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:**

- Nhằm giúp HS huy động kiến thức, kĩ năng, kinh nghiệm của bản thân về vấn đề liên quan đến chi tiêu trong gia đình, tạo hứng thú cho hs. Rèn khả năng hợp tác, tinh thần học tập lẫn nhau trong học sinh.

**b. Nội dung:**

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:**

- Trình bày miệng

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

- Giáo viên yêu cầu: Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy hoạt động nhóm trả lời câu hỏi sau:

Từ các nhu cầu tối thiểu của bản thân, hãy liên hệ thực tế ở gia đình em xác định chi tiêu của em hàng tháng và các khoản chi tiêu trong gia đình em?

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh:

**+** HS đọc yêu cầu.

+ HS thảo luận.

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:HS trả lời theo ý hiểu

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Đại diện nhóm trình bày.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề : Vậy để kiểm tra xem phần trả lời các câu hỏi trên của các bạn đẫ đúng và đầy đủ hay chưa chúng ta hãy cùng cô tìm hiểu bài học ngày hôm nay.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **HĐ 1. Tìm hiểu cách xác định chi tiêu của gia đình.**  **a. Mục tiêu:**  - Biết được cách xác định các khoản chi tiêu trong gia đình  **b. Nội dung:** Hoạt động cá nhân  **c. Sản phẩm:**  - Trình bày miệng  **d. Tổ chức thực hiện:**  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV yêu cầu HS hoạt động nhóm 6 phúthọc sinh tính toán các khoản thu nhập trong một tháng và một năm của mỗi gia đình - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL- Giáo viên QS  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận: nhóm báo cáo**  **- Bước 4: Kết luận, nhận định nhóm báo cáo**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV yêu cầu: Hãynhắc lại các hình thức thu nhập của các hộ thành phố và nông thôn?  - GV yêu cầu HS hoạt động nhóm 4 bạn trong thời gian 3 phút đánh dấu (X) vào các cột ở bảng sau đây cho thích hợp và rút ra kết luận về sự khác nhau giữa chi tiêu chủ yếu của các loại hộ gia đình.  - Đại diện nhóm trình bày, nhóm khác nhận xét, bổ sung để hoàn thiện rút ra kết luận về sự khác nhau giữa chi tiêu chủ yếu của các loại hộ gia đình.  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL  - Giáo viên QS  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá chốt ghi bảng | **I. Cách xác định chi tiêu của gia đình.**  - Dự kiến sản phẩm…Các chi phí trong gia đình của các vùng miền |
| **HD 2. Tìm hiểu cân đối thu chi**  **a. Mục tiêu:**  - Biết được cách xác định các khoản chi tiêu trong gia đình  **b. Nội dung:** Hoạt động cá nhân  **c. Sản phẩm:** - Trình bày miệng  **d. Tổ chức thực hiện:**  **NV1:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  GV yêu cầu HS hoạt động nhóm 6 phúthọc sinh tính toán các khoản thu nhập trong một tháng và một năm của mỗi gia đình  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL- Giáo viênQS  - Dự kiến sản phẩm…Các chi phí trong gia đình của các vùng miền  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận**: nhóm báo cáo  **- Bước 4: Kết luận, nhận định nhóm báo cáo**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá  **NV2:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  **GV:** Hướng dẫn học sinh cách tính cân đối thu, chi theo các ý a,b,c.  **- HS:** Thực hiện nhóm 5 phút dưới sự giám sát chỉ bảo của giáo viên hoàn thành báo cáo thực hành.  - Đại dienj nhóm lên bảng trình bày, nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL  - Giáo viên QS  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  **- Bước 4: Kết luận, nhận định**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  ->Giáo viên nhận xé đánh giá chốt ghi bảng | **II. Cân đối thu chi**  a) Gia đình em có 4 người, mức thu nhập của một tháng là 2.000.000 đồng ( ở thành phố) và 800.000 đồng  ( ở nông thôn). Em hãy tính mức chi tiêu cho các nhu cầu cần thiết sao cho mỗi tháng có thể tiêt kiệm ít nhất được 100.000 đồng  b) Mỗi ngày bố mẹ cho em 1.500đồng để ăn sáng. Em thường mua quà sáng 1.000 đồng /ngày. Số tiền còn lại em mua truyện và quà tặng bạn nhân ngày sinh nhật. Em có để dành được tièn không ?  c) Em tham gia kế hoạch nhỏ như. Nuôi gà, trồng rau và hoa ở vườn, gom sách báo cũ ..để bán lấy tiền và tiền mừng tuổi tết ….  Tổng số tiền mỗi năm em có khoảng 200.000 đồng  Em sử dụng khoản tiền đó như thế nào?  Em để dành được bao nhiêu ?  **III.Đánh giá -nhận xét** |

**C. HOẠT ĐỘNG -LUYỆN TẬP:**

**a. Mục tiêu:**

- Biết được cách xác định các khoản chi tiêu trong gia đình

**b. Nội dung:** Hoạt động cá nhân

**c. Sản phẩm:** - Trình bày miệng

**d. Tổ chức thực hiện:**

GV nêu câu hỏi củng cố, HS suy nghĩ và lựa chọn phương án trả lời.

Câu 1: Nêu các khoản chi cho nhu cầu vật chất trong gia đình ?

+HS: suy nghĩ trả lời.

Câu 2: Nêu các khoản chi cho nhu cầu văn hóa, tinh thần trong gia đình?

+HS: suy nghĩ trả lời

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Bồi dưỡng cho HS năng tự học, tự giải quyết vấn đề, làm việc trên tinh thần hợp tác nhóm.

**b. Nội dung:**  - Hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:** - Phiếu học tập của nhóm

**d. Tổ chức thực hiện:**  hoạt động

**- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

Em hãy về nhà tìm hiểu về một số nội dung liên quan trong bài học, tổng hợp trả lời các câu hỏi theo hướng dẫn sau đây và nộp sản phẩm cho cô vào buổi học sau:

- Chi tiêu cho nhu cầu vật chất, tinh thần của gia đình em hàng tháng là bao nhiêu?

- Các biện pháp có thể để tiết kiệm chi tiêu?

- Học sinh tiếp nhận…

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh…TL

- Giáo viên…Q/S

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Học sinh báo cáo theo nhóm

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Học bài cũ, trả lời câu hỏi SGK.

- Hoàn thành câu hỏi phần vận dụng, tìm tòi mở rộng

- Chuẩn bị bài mới

**Tuần 34**

**Ngày soạn:**

**Ngày dạy:**

# Tiết 68, 69: ÔN TẬP CHƯƠNG IV

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:** HS Thông qua tiết ôn tập, HS nhớ lại các phần nội dung đã được học trong chương IV và một số kiến thức trọng tâm của chương III..

**2. Năng lực:**

**- Năng lực**: Năng lực tự học; Năng lực hợp tác; Năng lực khái quát hóa; Năng lực phân tích, tổng hợp thông tin.

**3. Phẩm chất**

**- Phẩm chất:** Trung thực, tự tin, chấp hành kỉ luật.

- Có ý thức tự giác tham gia tích cực vận dụng kiến thức đã học vào xây dựng bài.

- Thông qua tiết ôn tập rèn luyện tính siêng năng, nhanh nhẹn, biết vận dụng kiến thức bằng phương pháp khoa học .

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Giáo viên:** - Máy chiếu, giấy A0, bút dạ

- Câu hỏi ôn tập và đề cương ôn tập.

2. Học sinh: Chuẩn bị đầy đủ sách vở và đồ dùng học tập như hướng dẫn ở tiết trước.

**III. TIẾN** **TRÌNH DẠY HỌC**.

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:**

- Nhằm giúp HS huy động kiến thức, kĩ năng, kinh nghiệm của bản thân về vấn đề liên quan đến tổ chức bữa ăn, tạo hứng thú cho hs. Rèn khả năng hợp tác, tinh thần học tập lẫn nhau trong học sinh.

**b. Nội dung:**

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

**c. Sản phẩm:**

- Trình bày miệng

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\*** GV tổ chức trò chơi “ Nhìn tranh nhớ bài”:

+ GV chiếu hình ảnh cho HS quan sát sau đó nêu tên các bài đã được học. HS khác nhận xét, GV nhận xét, chốt.

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh:

**+** HS đọc yêu cầu.

+ HS thảo luận.

- Giáo viên: Quan sát hỗ trợ (nếu cần)

- Dự kiến câu trả lời:HS trả lời theo ý hiểu

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Đại diện nhóm trình bày.

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

->Giáo viên gieo vấn đề : Vậy để kiểm tra xem phần trả lời các câu hỏi trên của các bạn đẫ đúng và đầy đủ hay chưa chúng ta hãy cùng cô tìm hiểu bài học ngày hôm nay.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **a. Mục tiêu:**  - Biết được cách xác định các khoản chi tiêu trong gia đình  **b. Nội dung:** Hoạt động cá nhân  **c. Sản phẩm:** - Trình bày miệng  **d. Tổ chức thực hiện:**  **- Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - Gv chia lớp thành 4 nhóm thảo luận khoảng 15 phút  - Gv ghi câu hỏi lên bảng phụ và gọi Hs đọc **Nhóm 1.** **Câu 1.**  \*Cho biết biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm? Nêu ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn  - Hs thảo luận trả lời, nhận xét, bổ sung  - Gv bổ sung và kết luận  - Hs trả lời ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn, Gv kết luận  **Câu 2.**  \* Để tổ chức bữa ăn hợp lý phù hợp với hoàn cảnh của từng gia đình, cần dựa vào những nguyên tắc nào?  \*Tại sao lại phân chia số bữa ăn trong ngày?  - Hs thảo luận trả lời, nhận xét, bổ sung  - Gv bổ sung và kết luận  **Nhóm 2**  **Câu 3.**  \*Hãy kể các phương pháp làm chín thực phẩm thường được sử dụng hàng ngày?  - Hs thảo luận trả lời, nhận xét, bổ sung  **-** Gv bổ sung và kết luận  **Câu 4**  \*Trình bày quy trình thực hiện một món nộm mà em thích.( Chuẩn bị, chế biến, trình bày)  - Hs thảo luận trả lời, nhận xét, bổ sung  **Nhóm 3**.  **Câu 5.**  \*Thu nhập của gia đình là gì và có những loại thu nhập nào?  - Hs thảo luận trả lời, nhận xét, bổ sung  - Gv bổ sung và kết luận  **Nhóm 4**.  **Câu 6.**  \*Em đã làm gì để góp phần tăng thu nhập gia đình?.  - Yêu cầu học sinh hệ thống lại kiến thức  - Gv hệ thống lại kiến thức đã ôn tập  - Học sinh tiếp nhận…  **- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - Học sinh TL- Giáo viênQS  - Dự kiến sản phẩm…Các chi phí trong gia đình của các vùng miền  **- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** nhóm báo cáo  **- Bước 4: Kết luận, nhận định nhóm báo cáo**  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá  **vụ**  - Học sinh TL  - Giáo viên qs  **->Giáo viên nhận xé đánh giá chốt ghi bảng** | **I.** **Các nhóm thảo luận theo nội dung** **phân công**  **II**.**Thảo luận trước lớp.**  **Trả lời câu 1.**  - An toàn thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm trùng, nhiễm độc, biến chất.  + An toàn thựcc phẩm khi mua sắm: thực phẩm đảm bảo tươi, không ôi, úa, ươn…đồ hộp phải chú ý đến hạn sử dụng.  + An toàn thực phẩm khi chế biến: vi khuẩn xâm nhập vào thức ăn khi chế biến thức ăn trong nhà bếp, khi sơ chế… Nếu thức ăn không được nấu chín hay bảo quản không chu đáo vi trùng sẽ phát triển mạnh, gây ngộ độc. tiêu chảy, nôn mửa.  **Trả lời câu 2.**  + Đáp ứng nhu cầu các thành viên trong gia đình.  + Phù hợp với điều kiện tài chính.  + Sự cân bằng chất đinh đưỡng chọn đủ 4 nhóm thức ăn cân bằng dinh dưỡng.  + Thay đổi món ăn, thay đổi cách chế biến để ăn ngon hơn.  **Câu 3.**  - Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.( luộc, nấu, kho)  - Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước.( hấp)  - Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa.  - Phương pháp làm chín thực phẩm bằng chất béo.( rán, rang, xào)  **Câu 4**  - ( HS tự chọn món và trả lời)  **Câu 5.**  - Thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu bằng tiền hoặc bằng hiện vật do lao động của các thành viên trong gia đình tạo ra.  - Có những loại thu nhập bằng tiền hoặc bằng hiện vật.  **Câu 6**  -Tiết kiệm ( không lãng phí)  - Chi tiêu hợp lý.( đủ – khoa học)  - Làm các công việc giúp đỡ gia đình tuỳ theo sức của mình. .( HS nêu một số công việc đã làm ở gia đình) |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:**

- Biết được cách xác định các khoản chi tiêu trong gia đình

**b**. **Nội dung :** HS sử dụng SGK và vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm:** - Trình bày miệng

**d. Tổ chức thực hiện:**

GV nêu câu hỏi củng cố, HS suy nghĩ và lựa chọn phương án trả lời.

Câu 1: Nêu các khoản chi cho nhu cầu vật chất trong gia đình ?

+HS: suy nghĩ trả lời.

Câu 2: Nêu các khoản chi cho nhu cầu văn hóa, tinh thần trong gia đình?

+HS: suy nghĩ trả lời

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:**

- Biết được cách xác định các khoản chi tiêu trong gia đình

**b.** **Nội dung :** HS sử dụng SGK và vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm:** - Trình bày miệng

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức trò chơi ai nhanh, ai nhanh bằng cách GV chia lớp làm 6 nhóm sau đó GV đưa ra các câu hỏi có nhiều lựa chọn yêu cầu trong thời gian ngắn nhất đội nào trả lời được nhiều câu đúng nhất đội đó sẽ chiến thắng. Phần thưởng cho đội chiến thắng sẽ là một phần quà bí mật.

**Câu 1: Những thực phẩm giàu chất đạm:**

A. Mía C. Rau các loại

B. Trứng, thịt cá, đậu tương D. Gạo, ngô

**Câu 2: Những thực phẩm giàu tinh bột:**

A. Mía C. Gạo, ngô, khoai, sắn

B. Thịt, cá D. Rau xanh

**Câu 3: Người ta phân chia thức ăn thành mấy nhóm:**

A. 2 nhóm B. 3 nhóm C. 4 nhóm D. 5 nhóm

**Câu 4: Bữa ăn thường ngày gồm:**

A. 5 - 6 món C. 2 món B. 3 - 4 món D. Nhiều món

**Câu 5: Nếu thiếu chất đạm trầm trọng làm cho trẻ em :**

A. Dễ béo phì B. Dễ bị đói mệt

C. Thiếu năng lượng D. Bị suy dinh dưỡng, phát triển kém.

**Câu 6: Nếu ăn thừa chất đạm:**

A. Làm cơ thể bị suy dinh dưỡng

B. Trí tuệ phát triển kém

C. Cơ thể ốm yếu

D. Gây bệnh béo phì, huyết áp cao, bệnh tim mạch

Gọi 1-> 2 học sinh nhắc lại trọng tâm của từng bài.

- GV nhận xét ý thức, thái độ, tinh thần học tập của HS kết quả tiết ôn tập.

- Học sinh tiếp nhận…

**- Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

- Học sinh…TL

- Giáo viên…Q/S

**- Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

- Học sinh báo cáo theo nhóm

**- Bước 4: Kết luận, nhận định**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Học bài cũ, trả lời câu hỏi SGK.

- Hoàn thành câu hỏi phần vận dụng, tìm tòi mở rộng

- Chuẩn bị bài mới

Tuần 35

Ngày soạn:

Ngày dạy:

**Tiết 70**

**KIỂM TRA HỌC KÌ II**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

- Qua bài kiểm tra đánh giá mức độ nhận thức , khả năng vận dụng kiến thức của học sinh.

**2. Năng lực:**

**- Năng lực**:Năng lực tự học, năng lực tư duy, năng lực sáng tạo, tự quản lí, tính toán.

**3. Phẩm chất:**

**- Phẩm chất:** Trung thực; Nghiêm túc; Tự tin và có tinh thần vượt khó; Chấp hành kỉ luật

**II. HÌNH THỨC ĐỀ KIỂM TRA: Trắc nghiệm và tự luận**

**Hình thức kiểm tra: Trắc nghiệm và tự luận**

**MA TRẬN**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cấp độ**  **Chủ đề** | **Nhận biết** | | **Thông hiểu** | | **Vận dụng** | | | |
| **Cấp độ thấp** | | **Cấp độ cao** | |
| **TNKQ** | **TL** | **TNKQ** | **TL** | **TNKQ** | **TL** | **TNKQ** | **TL** |
| **Cơ sở của ăn uống hợp lý** | Biết được các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể |  |  | Hiểu được nguồn gốc và vai trò của các chất dinh dưỡng | Phân  biệt được TPdinh dưỡng trong một số TP |  |  |  |
| 25%TSĐ  =2.5điểm | 10%TSĐ  =0.25điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 80%TSĐ  =2điểm | 10%TSĐ  =0.25điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm |
| **Vệ sinh an toàn thực phẩm** | Nhận biết được nguyên nhân gây ngộ độc |  | Hiểu đựợc thế nào là an toàn vệ sinh thực phẩm | Hiểu rõ về nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm |  | Trình  bày các PP phòng tránh |  |  |
| 30%TSĐ  =3điểm | 16%TSĐ  =0.5điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 8%TSĐ  =0.25điểm | 34%TSĐ  =1điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 42%TSĐ  =1.25điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm |
| **Tổ chức bữa ăn hợp lí trong gia đình** | Nêu được sự cần thiết của ăn uống hợp lý |  | Hiểu sự cần thiết của việc phân chia số bữa ăn |  | Vận dụng ăn uống khoa học trong thực tế |  |  |  |
| 10%TSĐ  =1điểm | 50%TSĐ  =0.5điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 25%TSĐ  =0.25điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 25%TSĐ  =0.25điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm |
| **Xây dựng thực đơn** |  |  | Hiểu được cơ cấu các món ăn trong các bữa ăn | Hiểu được nguyên tắc cơ bản trong xây dựng thực đơn |  |  |  | Vận dụng vào thực tế xây dựng được thực đơn |
| 32.5%TSĐ  =3.25điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 8%TSĐ  =0.25điểm | 30%TSĐ  =1điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ =0điểm | 62%TSĐ  =2điểm |
| **Thu, chi trong gia đình** |  |  | Phân biệt được các khoản thu nhập |  |  |  |  |  |
| 2.5%TSĐ  =0.25điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 100%TSĐ  =0.25điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm | 0%TSĐ  =0điểm |
| **TSĐ:10- số câu 10** | 1.25 điểm  12.5% | 0điểm  0% | 1điểm  10% | 4điểm  40% | 0.5điểm  5% | 1.25điểm  12.5% | 0điểm  0% | 2điểm  20% |

**ĐỀ KIỂM TRA CHẤT LƯỢNG HỌC KỲ II**

**I. Trắc nghiệm(3đ)**

**\* Khoanh tròn vào đáp án đúng nhất**

**Câu 1: Bữa ăn thường ngày có:**

1. 3 - 4 món. b. 4 - 6 món. c. 5 - 6 món. d. 7 - 8 món.

**Câu 2: Khoảng cách giữa các bữa ăn là:**

a. 3 đến 5 giờ. c. 4 đến 6 giờ.

b. 4 đến 5 giờ. d. 5 đến 6 giờ.

**Câu 3: Món ăn chính được dùng trong bữa tiệc là:**

1. Súp măng cua. c. Gỏi thập cẩm.
2. Gà luộc + Xôi mặn. d. Tôm hấp bia.

**Câu 4: Đâu là cách thu nhập bằng hiện vật?**

1. Tiền trợ cấp xã hội.
2. Làm đồ thủ công mĩ nghệ.
3. Tiền tiết kiệm qua bỏ heo.
4. Tiền lãi bán hàng.

**Câu 5: Ăn khoai tây mầm, cá nóc… là ngộ độc thức ăn do:**

1. Do thức ăn có sẵn chất độc.
2. Do thức ăn nhiễm độc tố vi sinh vật.
3. Do thức ăn bị biến chất.
4. Do thức ăn bị nhiễm chất độc hóa học.

**Câu 6: Thành phần dinh dưỡng chính trong thịt, cá là:**

1. Chất béo. c. Chất đạm.
2. Chất đường bột. d. Chất khoáng.

**Câu 7: Bữa ăn hợp lý là bữa ăn :**

a. Đắt tiền.

b. Cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động.

c. Cung cấp đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể.

d. Có nhiều loại thức ăn .

**Câu 8: Bữa tối nên ăn như thế nào?**

1. Ăn thức ăn nóng, dễ tiêu.
2. Ăn thức ăn giàu lipit.
3. Ăn loại thức ăn giàu lipit, giàu năng lượng.
4. Ăn thật no để bù đắp năng lượng.

**Câu 9: Sinh tố có thể tan trong chất béo là:**

a. Sinh tố A, B,C,K. b. Sinh tố A,D,E,K.

c. Sinh tố A,C,D,K . d. Sinh tố A,B,D,C.

**Câu 10: Chất cần thiết cho việc tái tạo các tế bào đã chết:**

a. Chất đạm . b.Chất béo.

c. Chất đường bột . d. Chất khoáng và viatmim .

**Câu 11: An toàn thực phẩm là giữ cho thực phẩm:**

a. Tươi ngon không bị héo. b. Khỏi bị biến chất , ôi thiu.

c. Khỏi bị nhiễm trùng, nhiễm độc . d. Khỏi bị nhiễm trùng, nhiễm độc và biến chất.

**Câu 12:Nhiệt độ an toàn trong nấu nướng là:**

a. 500C đến 800C. b. 00C đến 370C.

c. 1000C đến 1150C. d. 800C đến 900C.

**II Tự luận(8đ):**

Câu 1: (2đ)Nêu nguồn cung cấp và chức năng dinh dưỡng của chất đạm?

Câu 2: (2đ)Thế nào là nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm? Nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn và biện pháp phòng tránh?

Câu 3: (3đ) Nêu nguyên tắc xây dựng thực đơn? Em hãy xây dựng thực đơn cho một bữa tiệc cưới?

**ĐÁP ÁN ĐỀ KIỂM TRA CHẤT LƯỢNG HỌC KỲ II**

**I. Phần trắc nghiệm (3đ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Câu | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Đáp án | **a** | **b** | **b** | **b** | **a** | **c** | **c** | **a** | **b** | **a** | **d** | **c** |
| Thang điểm | 0.25đ | 0.25đ | 0.25đ | 0.25đ | 0.25đ | 0.25đ | 0.25đ | 0.25đ | 0.25đ | 0.25đ | 0.25đ | 0.25đ |

**II. Phần tự luận (7đ)**

**Câu 1: Nêu nguồn cung cấp và chất năng dinh dưỡng của chất đạm?**

**\* Nguồn cung cấp(0.5đ):**

- Đạm động vật: Thịt nạc, cá, trứng, sữa…

- Đạm thực vật: Đậu nành, chế phẩm từ đậu nành, nấm…

**\* Chức năng dinh dưỡng(1.5đ):**

- Giúp cơ thể phát triển tốt

- Cần thiết cho việc tái tạo các tế bào đã chết

+ Tóc này rụng, tóc khác mọc

+ Răng sữa thay thế bằng răng trưởng thành

- Tăng sức đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

**Câu 2: Thế nào là nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm? Nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn và biện pháp phòng tránh?**

**\*** **Nhiễm trùng** **(0.25đ)**là sự xâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm

**\* Nhiễm độc** **(0.25đ)**là sự xâm nhập của chất độc vào thực phẩm.

**\* Nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn(1đ):**

- Do thức ăn bị nhiễm vi sinh vật và độc tố của vi sinh vật

- Do thức ăn bị biến chất.

- Do bản thân thức ăn có sẵn chất độc.

- Do thức ăn bị nhiễm các chất hóa học, chất bảo vệ thực vật, chất phụ gia..

**\* Biện pháp phòng tránh(0.5đ):**

- Không ăn những thức ăn có sẵn chất độc

- Không sử dụng các thực phẩm bị nhiễm độc hoặc biến chất

- Không sử dụng đồ hợp đã quá hạn.

**Câu 3: Nêu nguyên tắc xây dựng thực đơn? Em hãy xây dựng thực đơn cho một bữa tiệc cưới?**

**\* Nguyên tắc xây dựng thực đơn(1đ):**

- Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn

- Thực đơn phải có đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn

- Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng và hiệu quả kinh tế

**\*Xây dựng thực đơn cho một bữa tiệc cưới(2đ)**

**Yêu cầu có các món sau**

1**.**Món khai vị 2. Món sau khai vị

3.Món ăn chính (no) 4.Món ăn thêm (chơi)

5.Đồ uống + Tráng miệng

**III**. **Củng cố, dặn dò.**

- Nhận xét giờ kiểm tra

- Vận dụng các kiến thức đã học.

\* **Rút kinh nghiệm.**