|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ngày soạn8/11/2022 | Ngày dạy | 10-17/11/2022 | 10-17/112022 | 11-15/11/2022 |
| Tiết | 2 | 4 | 5 |
| Lớp | 6C | 6A | 6B |

**TUẦN 10-11 – TIẾT 10-11:**

**BÀI 5: THỤC PHẤM VÀ GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG**

Thời gian thực hiện: (02tiết)

1. **MỤC TIÊU**
2. **Kiến thức**
* Kể tên được các nhóm thực phẩm và nguồn cung cấp chính cho từng nhóm thực phẩm đó.

-Nêu được ỷ nghĩa của các chất dinh dưỡng chính đối với sức khoẻ con người.

* Trình bày được nguyên tắc xây dựng bữa ăn họp lí và mô tả được các bước tính toán sơ bộ dinh dưỡng, chi phí tài chính cho một bừa ăn gia đình.
* Nhận diện được các khuyến nghị dinh dường hợp lí cho từng lứa tuồi.
1. **Năng lực**

**a) Năng lực công nghệ**

* Sử dụng công nghệ : Đọc được tài liệu hướng dần sử dụng các thiết bị, sản phấm công nghệ phố biến trong gia đình. Sử dụng đúng cách, hiệu quả một số sản phẩm công nghệ trong gia đình.
* Đánh giá công nghệ : Đưa ra được nhận xét cho một sản phâm công nghệ phù họp về chức năng, độ bền, thấm mĩ, hiệu quả, an toàn. Lựa chọn được sản phấm công nghệ phù hợp trên cơ sờ các tiêu chí đánh giá.
* Biết lựa chọn, thay đối thực phấm trong các bừa ăn sao cho đảm bảo sức khoẻ và phù hợp với điều kiện tài chính cúa gia đình.
* Tính toán sơ bộ được dinh dường, chi phí tài chính cho một bừa ăn gia đình.

**b) Năng lực chung**

* Tự nghiên cứu thu thập thông tin dừ liệu qua nội dung SGK để trả lời câu hỏi.
* Hợp tác nhóm hiệu quả đê giải quyết các vấn đề trong nội dung bài học.
* Tự đánh giá được câu trả lời của bản thân cũng như của các thành viên trong nhóm, trong lóp.
1. **Phẩm chất**
* Chăm chỉ, ham học hởi. nhiệt tình tham gia vào các hoạt động của bài học.
* Có ý thức sử dụng thực phấm hợp lí đảm bảo sức khoẻ và phù hợp với điều kiện tài chính của gia đình.
1. **THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**
2. **Đối vói giáo viên:**
* SGK Công nghệ 6.
* Hình 5.1 trang 25 SGK, bảng 5.3 trang 28 SGK; hình 1, hình 2, bảng 1 phụ lục SGK khổ AO.
* Hình ảnh về các món ăn đặc trưng của tùng vùng, miền, địa phương. Hình ảnh một số món ăn phổ biến trong gia đình.
* Phiếu học tập.
* Các thẻ sử dụng cho trò chơi “Ai nhanh tay hơn?”.
1. **Đối vói học sinh:** Sgk, dụng cụ học tập, đọc bài trước theo sự hướng dẫn của giáo viên.
2. **HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG MỎ ĐẦU (HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG)**

1. **Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.
2. **Nội dung:** Câu hỏi khởi động trang 25 SGK.
3. **Sản phẩm học tập:** HS tiếp thu kiến thức và câu trả lời của HS
4. **Tổ chức thực hiện:**
* GV treo hình ảnh một số món ăn phổ biến trong gia theo từng địa phương) và chia nhóm HS. GV yêu cầu HS quan sát các hình và trả lời câu hỏi: Món ăn mà em ưa thích nhất là gì? Kể tên các thành phần trong món ăn đó?
* *HS xem tranh, tiếp nhận nhiệm vụ và nêu lên suy nghĩ của bản thân:* món thịt, rau xào, cá kho,... chứa chất đạm, vitamin
* *GV đặt vấn đề:* Làm thế nào để được cơ thể cân đối, khỏe mạnh? Thực phẩm có vai trò như thế nào đối với cơ thể? Đe tìm hiểu kĩ hơn, chúng ta cùng đến với **bài 5: Thực phấm và giá trị dinh dưỡng.**
1. **HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THÚC**

**Hoạt động 1: Các nhóm thực phẩm và nguồn cung cấp chính**

1. **Mục tiêu:** Nêu được khái niệm về thực phâm, liệt kê được nguồn cung cấp các nhóm thực phâm chính. Giải thích được lí do thực phâm được phân thành 4 nhóm chính
2. **Nội dung:** Câu hỏi hình thành kiến thức trang 25 SGK. Em hãy kế thêm các thực phẩm chế biến theo gợi ý ở cột (3) bảng 5.1. Quan sát Hình 5.1, cho biết các chât khoáng và vitamin có trong những thực phâm nào?
3. **Sản phấm học tập:** Câu trả lời của HS trên phiếu học tập số 1,2.
4. **Tố chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIẾN SẨN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**- GV yêu cầu HS đọc nội dung, quan sát bảng 5.1 và hình 5.1 trang 25 SGK.- GV yêu cầu HS hoàn thành phiếu HS hoàn thiện phiếu học tập số 1,2.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**+ HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận câu hởi và tiến hành thảo luận.+ GV quan sát, hướng dần khi học sinh cần sự giúp đỡ.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**+ HS trình bày kết quả+ GV gọi HS khác nhận xét và bổ sung**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức+ Hs ghi chép bài đầy đủ vào vở | **I. Các nhóm thực phẩm và nguồn cung cấp chính*** - Thực phâm là sản phẩm mà con người ăn, uống ở dạng tươi sống hoăc đã được sơ chế, chế biến và bảo quản.
* Có 4 nhóm thực phâm:

+ Nhóm giàu tinh bột, đường.+ Nhóm giàu chất đạm+ Nhóm giàu chất béo + Nhóm giàu vitamin, chất khoáng |

**Hoạt động 2: Vai trò của các chất dinh dưỡng chính đối vói sức khỏe con người**

**a. Mục tiêu:** Nêu được các vai trò đối với sức khoẻ con người của 5 chất dinh dường

**b. Nội dung:** Trò chơi “Ai nhanh tay hơn?”

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỰ KIÉN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**- GV chia nhóm HS, yêu cầu HS đọc nộidung phần II ở trang 26 SGK.- GV tổ chức trò chơi “Ai nhanh tay hơn?”, phát các tấm thẻ với nội dung gồm các chất dinh dưỡng chính, vai trò của các chất dinh dường với sức khoẻ con người cho các nhóm HS; GV yêu cầu HS gắn thẻ chất dinh dường chính ứng với thẻ vai trò đối với sức khoẻ con người phù hợp.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập** + HS nghe GV phổ biến luật chơi và tham gia+ GV quan sát, hướng dần khi học sinh cần sự giúp đỡ.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**+ HS các đội chơi trình bày kết quả + GV gọi HS khác nhận xét và bô sung **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**+ GV đánh giá, nhận xét, chuấn kiến thức + Hs ghi chép bài đầy đủ vào vở | **II. Vai trò của các chất dinh dưỡng chính đối vói sức khoe conngưòi*** Nhóm tinh bột, đường: có vai trò hồ trợ sự phát triển não và hệ thần kinh; điều hoạt hoạt động cơ thế,...
* Nhóm chất béo: giúp hấp thu các vitamin A,D,E,K; giúp phát triển các tế bào não và hệ thần kinh,...
* Nhóm chất đạm: giúp xây dựng tế bào, tăng sức đề kháng,...
* Nhóm chất khoáng: giúp hình thành, tăng trường và duy trì sự vừng chắc của xương, răng; điều hòa hệ tim mạch, tuần hoàn máu. tiêu hóa; duy trì cân bằng chất long trong cơ thể,...

Nhóm các vitamin: giúp chuyên hóa thức ăn thành năng lượng; tăng cường thị lực…. |

**Hoạt động 3: Tính toán sơ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình**

1. **Mục tiêu:**
* Hiểu được các bước tính toán sơ bộ dinh dường và chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình.

Hình thành thói quen ăn, uống khoa học

**b. Nội dung:** Có mấy nguyên tắc đề xây dựng bữa ăn hợp lí? Có mấy bước để xây dựng bữa ăn hợp lí?

1. **Sản phấm học tập:** Câu trả lời của **HS.**

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **DỤ ’KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**- GV yêu cầu HS đọc nội dung phần III trang 27 SGK và trả lời câu hởi.: Có mấy nguyên tắc để xây dựng bữa ăn hợp lí? Có mấy bước để xây dựng bừa ăn hợp lí?**Bưóc 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập** + HS nghe GV giảng bài, tiếp nhận câu hỏi và tiến hành thảo luận.+ GV quan sát, hướng dần khi học sinh cần sự giúp đờ.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**+ HS trình bày kết quả+ GV gọi HS khác nhận xét và bố sung GV hướng dần HS tra cứu thông tin khuyến nghị về chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hình 1, hình 2, bảng 1 ở phụ lục trang 83 và 84 SGK.+ Tháp dinh dưỡng (hình 1) có dạng hình kim tự tháp với đáy rộng và nhỏ dần khi lên cao. Tháp dinh dưỡng được chia thành 6 tầng tương ứng với 4 nhóm thực phâm chính và 2 loại gia vị (đường và muối). Dựa vào hình dạng của tháp dinh dưỡng, xác định được những thực phâm nên ăn nhiều và những thực phẩm cần hạn chế trong chế độ dinh dưỡng hằng ngày. Trên chóp của tháp dinh dưỡng là muối, loại gia vị nên ăn hạn chế. Tầng tiếp theo phía dưới tháp dinh dưỡng là đường, nên ăn ít. Tầng càng thấp là những thực phẩm tốt nên ăn theo mức độ khuyến cáo+ Bảng 1 nêu các loại thực phẩm trong tháp dinh dường và lượng khuyến nghị cho từng lứa tuổi. + Hình 2 là định mức quy đổi từng đơn vị ứng với mồi loại thực phẩm, cho biết khối lượng từng thực phẩm cụ thể cần có cho chế biến các món ăn theo thực đơn.**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**+ GV đánh giá, nhận xét, chuân kiên thức + Hs ghi chép bài đầy đủ vào vở | **III. Tính toán sơ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình**1. **Nguyên tắc xây dựng bữa ăn họp lí**
* Cần đảm bảo: đủ năng lượng, đủ và cân dối các chất dinh dưỡng cần thiết, đa dạng thực phẩm và phù họp với điều kiện kinh tế gia đình
1. **Tính toán SO’ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bùa ăn gia đình**
* Bước 1: Xác định các nhóm thực phẩm cần thiết cho bừa ăn theo khuyến nghị về chế độ dinh dưỡng hợp lí
* Bước 2: Lên thực đơn cho bừa ăn
* Bước 3: Xác định nguyên liệu, Số lượng để làm các món ăn.

Bước 4: Tính giá thành cho bữa ãn đê có thê điêu chỉnh theo khả năng |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Cúng cố lại kiến thức đã học thông qua bài tập.

1. **Nội dung:** Sử dụng sgk, kiến thức đã học để hoàn thành bài tập
2. **Sản phẩm học tập:** Kết quả của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

* *GVỵêu cầu HS thực hiện trá lời câu hỏi:*

1) Em hãy chia các loại thực phẩm sau đây theo nhóm thực phấm: cá thu, tôm sú, gà, cam, bưởi, rau muống, gạo. khoai, sắn?

1. Trong các chất dinh dường sau: đường, đạm, chất khoáng, chất béo, loại nào không cung cấp năng lượng cho cơ thể?
2. GV chia nhóm HS và yêu cầu HS tìm hiểu ví dụ ờ trang 27 SGK và hoàn thành phiếu học tập số 3.
* *HS tiếp nhận nhiệm vụ, trả lời câu hởi:*
1. Nhóm tinh bột: gạo, khoai, sắn

Nhóm chất đạm: cá thu, tôm sú, gà

Nhóm chất khoáng, vitamin: cam, bưởi, rau muống

1. Chất khoáng không cung cấp năng lượng cho cơ thể.
2. GV hướng dẫn HS làm từng bước đế hoàn thành phiếu học tập.

+ Ớ bước 1. Căn cứ vào tháp dinh dưỡng, HS nêu đủ 4 nhóm thực phẩm chính: nhóm giàu tinh bột, đường; nhóm giàu chất béo; nhóm giàu chất đạm; nhóm giàu chất khoáng và các vitamin.

+ ơ bước 2. Khi xây dựng thực đơn, HS cần áp dụng các nguyên tắc xây dựng bữa ãn hợp lí có đủ 4 nhóm thực phấm, với mồi nhóm nên có ít nhất 2-3 món ăn, chú ý có món ăn cung cấp nước (canh, nước rau quả, sữa,...). Ví dụ: Trong nhóm thực phẩm giàu chất đạm của thực đơn có 2 món ăn là thịt lợn rang và đậu phụ sốt cà chua; nhóm thực phẩm giàu tinh bột, đường có cơm, khoai lang;...

+ Ớ bước 3: HS liệt kê nguyên liệu/thực phẩm có trong từng món ăn, phân chia các nguyên liệu trong món ăn vào từng nhóm thực phâm. Căn cứ vào bảng 1 ở phụ lục, HS xác định lượng đơn vị khuyến nghị trong 1 ngày (đơn vị/ngày) cho từng thành viên và cả gia đình (con, bố và mẹ); tiếp theo tính lượng thực phẩm khuyến nghị cho cả gia đình trong 1 bữa (đơn vị/bừa), với giả thiết tất cả thành viên trong gia đình đêu thực hiện chê độ ăn 3 bữa/ngày thì tì lệ khuyên cáo lượng thực phâm cho bừa sáng là 20 - 25%; bừa trưa 40%, bữa tối 35 - 40% tổng khuyến nghị đó trong ngày. HS sử dụng món ăn trong thực đon và hình 2 đế tính khối lượng từng loại thực phàm có trong tùng món ăn (bảng 5.3, trang 28 SGK). HS có thê điêu chỉnh loại, lượng thực phấm trong cùng nhóm sao cho đủ số đon vị ăn quy định và thực đơn (bước 2) cũng có thế thay đồi theo. Ví dụ: Cả gia đình, một bừa cần ăn 18 đơn vị tinh bột/ngũ cốc thì dùng 12 đơn vị cho cơm, 6 đơn vị cho khoai lang như bảng 5.3, trang 28 SGK và thực đon giữ nguyên. Neu dùng cả 18 đon vị cho thực đon không có món khoai lang.

+ Ở bước 4: HS dựa vào đơn giá cụ thể của từng thực phẩm ở địa phương để tính giá thành bữa ăn. Chú ý: Lượng cơm thay đổi theo từng loại gạo, thông thường lượng cơm gấp 2 - 2,5 lần lượng gạo.

* HS thực hiện tính toán và hoàn thành phiếu học tập.
* *GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức.*

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

1. **Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiền cuộc sống.
2. **Nội dung:** Sử dụng kiến thức đã học để hởi và trả lời, trao đồi
3. **Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS
4. **Tổ chức thực hiện:**
* *GVyêu cầu HS về nhà:*
1. Hoàn thành phiếu học tập số 3
2. Neu bạn của em có chiều cao thấp hơn so với lứa tuôi, em sẽ khuyên bạn nên ăn thêm những thực phẩm nào? Vì sao?
3. Đọc Em có biết trang 26,27, tính lượng nước cần thiết cho cơ thể mình trong một ngày, tính năng lượng nhận được khi ăn một sản phấm (thông tin về năng lượng được ghi trên bao bì sán phấm).
4. Tính sơ bộ dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bừa ăn của gia đình (của bản thân HS hoặc gia đình người thân với HS) theo 4 bước.
* *HS tiếp nhận nhiệm vụ, về nhà hoàn thành nhiệm vụ và báo cáo vào tiết học sau.*
* *GV tông kết lại thức cần nhớ của bài học, đánh giá kết quả học tập trong tiết học.*