**BÀI 36: TIÊU CHUẨN ĂN UỐNG - NGUYÊN TẮC LẬP KHẨU PHẦN**

**I . MỤC TIÊU**

***1. Kiến thức:***

- Nêu được nguyên nhân của sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở các đối tượng khác nhau.

- Phân biệt được giá trị dinh dưỡng có ở các loài thực phẩm chính.

- Xác định được cơ sở và nguyên tắc xác định khẩu phần.

***2. Kĩ năng:***

- Phát triển kỹ năng và phân tích kênh hình.

- Rèn kỹ năng vận dụng kiến thức vào đời sống.

***3. Thái độ:***

-Giáo dục ý thức tiết kiệm nâng cao ý thức cuộc sống.

***4. Năng lực:***

-Năng lực tư duy sáng tạo, tự học, tự giải quyết vấn đề

-Năng lực phản hồi, lắng nghe tích cực, hợp tác trong quá trình thảo luận.

**II. CHUẨN BỊ**

-Tranh ảnh các nhóm thực phẩm chính.

-Tranh tháp dinh dưỡng.

-Bảng phụ lục ghi giá trị dinh dưỡng của 1 số loại thức ăn.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

***1. Ổn định tổ chức***

***2. Kiểm tra:***

***3. Bài mới :***

***a. Mở đầu***

***- Mục tiêu****:* ***Tạo tình huống/vấn đề học tập mà HS chưa thể giải quyết được ngay...kích thích nhu cầu tìm hiểu, khám phá kiến thức mới.***

-Vitamin là gì ? Vitamin có vai trò gì đối với cơ thể ?

-Khẩu phần ăn hằng ngày cần làm ntn để đảm bảo cung cấp đủ vitamin và muối khoáng cho cơ thể ?

**B1**: Gv: khi bố mẹ giao cho chúng ta chuẩn bị một bữa ăn trưa cho gia đình em sẽ chế biến các món ăn nào? Khi chăm người ốm thì nên nấu những món ăn nào?

**B2**: Học sinh thực hiện nhiệm vụ và trả lời câu hỏi

**B3**: Gv nhận xét câu trả lời

**B4**: Gv: để có kiến thức về cách lập khẩu phần và nguyên tắc lập khẩu phần ăn chúng ta cùng nguyên cứu bài hôm nay:

***b. Hình thành kiến thức:***

*-* ***Mục tiêu:******Trang bị cho HS những KT mới liên quan đến tình huống/vấn đề học tập nêu ra ở HĐ Khởi động.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh | Nội dung |
| **Hoạt động 1**:  ***Mục tiêu:*** *Nêu được nguyên nhân của sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở các đối tượng khác nhau.*  - Gv yêu cầu HS nghiên cứu thông tin □ đọc bảng “nhu cầu dinh dưỡng khiến nghị cho người việt nam” (trang 120) → trả lời các câu hỏi  + Nhu cầu dinh dưỡng ở các lứa tuổi khác nhau như thế nào ? Vì sao có sự khác nhau đó ?  + Sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở mỗi cơ thể phụ thuộc những yếu tố nào ?  + Vì sao trẻ em suy dinh dưỡng ở các nước đang phát triển chiếm tỉ lệ cao ? | - HS tự thu nhận thông tin, trả lời  + Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em cao hơn người trưởng thành.  + Lứa tuổi, giới tính, lao động …  - Ở các nước đang phát triển chất lượng cuộc sống của người dân còn thấp → trẻ bị suy dinh dưỡng chiếm tỉ lệ cao. | **I. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể :**  - Nhu cầu dinh dưỡng của từng người không giống nhau.  - Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc :  + Lứa tuổi.  + Giới tính.  + Trạng thái sinh lý.  + Lao động |
| **Hoạt động 2** :  *Mục tiêu:* ***Phân biệt được giá trị dinh dưỡng có ở các loài thực phẩm chính***  + Hoàn thành phiếu học tập   |  |  | | --- | --- | | Loại thực phẩm | Tên thức ăn | | **-** Giàu gluxit  **-** Giàu Prôtêin  **-** Giàu lipit  **-** Nhiều vitamin và muối khoáng | - Gạo, ngô, khoai, sắn…  - Thịt, cá, trứng sữa, đậu đỏ…  - Mỡ động vật, dầu thực vật…  - Rau tươi và muối khoáng |   + Sự phối hợp các loại thức ăn có ý nghĩa gì?  - Gv chốt lại kiến thức. | - HS tự thu nhận thông tin, quan sát tranh vận dụng kiến thức vào thực tế, thảo luận nhóm → hoàn thành phiếu học tập.  HS trả lời | **II. Giá trị dinh dưỡng:**  - Giá trị dinh dưỡng của thức ăn biểu hiện ở:  + Thành phần các chất.  + Năng lượng chứa trong nó.  - Cần phối hợp các loại thức ăn để cung cấp đủ cho nhu cầu của cơ thể. |
| **Hoạt động 3:**  *Mục tiêu:*  + Khẩu phần là gì ?  + Khẩu phần ăn uống của người mới ốm khỏi có gì khác người bình thường ?  + Vì sao trong khẩu phần thức ăn cần tăng cường rau, quả tươi ?  + Để xây dựng khẩu phần hợp lý cần dựa vào những căn cứ nào ?  + Tại sao những người ăn chay vẫn khoẻ mạnh ? | - HS đọc thông tin và trả lời.  - Người mới ốm khỏi → cần thức ăn bổ dưỡng để tăng cường sức khoẻ.  - Tăng cường vitamin,  - Tăng cường chất xơ → dễ tiêu hoá  - HS suy nghĩ và trả lời.  - Họ dùng sản phẩm từ thực vật như đậu, vừng, lạc chứa nhiều prôtêin. | **III. Khẩu phần và nguyên tắc lập khẩu phần:**  - Khẩu phần là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong 1 ngày.  - Nguyên tắc lập khẩu phần:  + Đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng với đối tượng: lứa tuổi, thể trạng, tình trạng sức khoẻ.  + Đảm bảo cân đối thành phần và giá trị dinh dưỡng của thức ăn.  + Đảm bảo cung cấp dủ năng lượng, vitamin, muối khoáng và cân đối về thành phần các chất hữu cơ |

***c. Luyện tập***

***- Mục tiêu:*** *Giúp HS hoàn thiện KT vừa lĩnh hội được.*

-HS đọc phần ghi nhớ SGK

-Khoanh tròn vào chữ cái a, b, c… ở đầu câu trả lời đúng nhất.

1) Bữa ăn hợp lí cần có chất lượng là :

-Có đủ thành phần dinh dưỡng, vitamin, muối khoáng.

-Có sự phối hợp đảm bảo cân đối tỉ lệ các thành phần thức ăn.

-Cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể

2) Để nâng cao chất lượng bữa ăn gia đình cần:

a. Phát triển kinh tế gia đình.

b. Làm bữa ăn hấp dẫn ngon miệng.

c. Bữa ăn, nhiều thịt, cá, trứng, sữa …

d. Chỉ a,b.

e. Cả a, b, c.

***d. Vận dụng***

***- Mục tiêu****:*

*-Giúp HS vận dụng được các KT-KN trong cuộc sống, tương tự tình huống/vấn đề đã học.- Giúp HS tìm tòi, mở rộng thêm những gì đã được học, dần hình thành nhu cầu học tập suốt đời.*

- Em hãy lập khẩu phần ăn cho người béo phì

- Học sinh thực hiện nhiệm vụ

- Học sinh trả lời

- Giáo viên nhận xét.

- Em hãy tìm số liệu trẻ em bị suy dinh dưỡng, béo phì ở trên địa bàn em sinh sống

***\* Hướng dẫn về nhà***

Học bài , trả lời câu hỏi SGK .

Đọc mục “Em có biết”

Xem kĩ bảng 31.1, ghi tên các thực phẩm cần tính ở bảng 37.2.

\* Rút kinh nghiệm bài học:

…………………………………………………………………………………………………