**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. Kĩ năng:** Cách bảo quản phù hợp để các chất dinh dưỡng không bị mất di trong quá trình chế biến.

**3. Thái độ**: Áp dụng hợp lý trong quá trình chế biến và bảo quản thực phẩm tạo nguồn dinh dưỡng tốt cho sức khỏe.

**4. Năng lực,phẩm chất:**

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

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

**II. CHUẨN BỊ:**

**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. PHƯƠNG PHÁP VÀ KĨ THUẬT DẠY HỌC**

- Phương pháp dạy học nêu vấn đề, thảo luận nhóm, quan sát.

- Kĩ thuật dạy học giao nhiệm vụ, thảo luận cặp đôi.

**IV. TIẾN** **TRÌNH TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC**.

**A. Khởi động: 5’**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung (ghi bảng)** |
| *1.Mục tiêu* : huy động kiến thức,tạo hứng thú cho hs.Rèn khả năng hợp tác cho hs.  *2.Phương thức*:Hđ cá nhân, hđn  *3.Sản phẩm* : Phiếu học tập  *4.Kiểm tra, đánh giá:*   * Hs đánh giá * Gv đánh giá   *5.Tiến trình*  ***\*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  ***\*Thực hiện nhiệm vụ***  -Hs : Hđ nhóm  Gv : theo dõi  ***\*Báo cáo kết quả***  Hs: đại diện nhóm báo cáo kết quả  ***\*Đánh giá kết quả***  - 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’)  *1.Mục tiêu* : nắm được cách bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến  *2.Phương thức*:Hđ cá nhân, hđn ,Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;  hoạt động cả lớp  *3.Sản phẩm* : Phiếu học tập cá nhân  phiếu học tập nhóm,hoàn thành nội dung trong vở ghi  *4.Kiểm tra, đánh giá:*   * Hs tự đánh giá, hs đánh giá lẫn nhau * Gv đánh giá   *5.Tiến trình*  ***\*Chuyển giao nhiệm vụ***  Gv : yêu câu 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  ***\*Thực hiện nhiệm vụ***  Hs : hđ cá nhân trả lời câu hỏi  ***\*Báo cáo kết quả***  Hs: đại diện báo cáo kết quả  ***\*Đánh giá kết quả***  - 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?  - HS trả lời.  - GV nhận xét, chốt.  - 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 ?  - HS đại diện trả lời, nhóm khác nhận xét, bổ sung  - 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.  - 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 ?  - HS hoạt động cá nhân trả lời, các bạn khác nhận xét, bổ sung.  - 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: 5’**

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

*2.Phương thức*:Hđ cá nhân.

hoạt động cả lớp

*3.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

*5.Tiến trình*

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 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. |  |  |

**D. Hoạt động vận dụng: 3’**

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

*2.Phương thức:*Hđ cá nhân.

hoạt động cả lớp

*3.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

*5.Tiến trình*

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.

**E. Hoạt động tìm tòi, mở rộng: 2’**

*1.Mục tiêu*: Tìm hiểu thêm để mở rộng kiến thức

*2.Phương thức*:Hđ cá nhân, trao đổi với người thân

*3.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, người thân đánh giá
* Gv đánh giá vào tiết học sau

*5.Tiến trình*

Gv : hướng dẫn, giao nhiểm vụ về nhà cho hs

m hãy tìm hiểu thêm thông tin trên mạng internet với từ khóa “ Bảo quản thực phẩm” hoặc trên tivi, báo chí để biết thêm các phương pháp bảo quản thực phẩm.

\* - Về nhà học thuộc bài.

- Làm bài tập 1, 2 trang 84 SGK

- Chuẩn bị giấy tiết sau kiểm tra 15 phút.

- Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến thức ăn ?

- Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng ?