## **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. Kĩ năng:**

## **- Biết cách chế biến món ăn ngon bổ dưỡng, hợp vệ sinh, sử dụng phương pháp chế biến phù hợp để đáp ứng đúng mức nhu cầu ăn uống của con người.**

## **3. Thái độ:**

## **- 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.**

## **4. Năng lực:**

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

## II. CHUẨN BỊ CỦA GIÁO VIÊN, HỌC SINH

## **- GV:**

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

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

## **- HS :**

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

**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. Hoạt động khởi động : 5’**

*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. Phương thức*:Hđ cá nhân.

*3. Sản phẩm* : Trình bày miệng.

*4. Kiểm tra, đánh giá:* Hs đánh giá, Gv đánh giá

*5. Tiến trình*

\* 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**

## **\*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…**

## **\*Báo cáo kết quả: Hs trình bày miệng**

## **\*Đánh giá kết quả:**

## **-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 giáo viên và học sinh** | **Nội dung** |
| **HĐ 1: Tìm hiểu phương pháp luộc : 10’*****1.Mục tiêu* : - Biết được cách thực hiện món luộc.*****2.Phương thức*:Hđ cá nhân, hđn.** **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 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****\*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:*****-* Luộc là pp làm chín thực phẩm trong 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.****\*Báo cáo kết quả:****- Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.****\*Đánh giá kết quả:****- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá****- Giáo viên nhận xét, đánh giá****GV: 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 phẩm trong môi trường nhiều nước với thời gian đủ để thực phẩm chín mềm.****- Quy trình thực hiện:****- Yêu cầu kỹ thuật:****. 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’*****1.Mục tiêu* : - Biết được cách thực hiện món nấu.*****2.Phương thức*:Hđ cá nhân, hđn.****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 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****\*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:*****-* 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.****\*Báo cáo kết quả:****- Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.****\*Đánh giá kết quả:****- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá****- Giáo viên nhận xét, đánh giá****GV: 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.****\* Yêu cầu kĩ thuật.** **(SGK)** |
| **HĐ3: Tìm hiểu phương pháp kho: 7’***1.Mục tiêu* : - Biết được cách thực hiện món kho.*2.Phương thức*: Hđ cá nhân, hđn.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 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**\*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:- 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.**\*Báo cáo kết quả:**- Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.**\*Đánh giá kết quả:**- 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’***1.Mục tiêu* : - Biết được cách thực hiện phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước.*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 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**\*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:- 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.**\*Báo cáo kết quả:**- Đại diện nhóm hs trình bày kết quả thảo luận nhóm.**\*Đánh giá kết quả:**- 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: 3’**

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

*2.Phương thức*: Hđ cá nhân.

hoạt động cả lớp

*3.Sản phẩm* : Phiếu học tập cá nhân

*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 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

**\*Thực hiện nhiệm vụ:**

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

**\*Báo cáo kết quả:**

- Hs trình bày nhanh

**\*Đánh giá kết quả:**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**D. Hoạt động vận dụng:3’**

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

*2.Phương thức*: Hđ cá nhân, Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ;

hoạt động cả lớp

*3.Sản phẩm* : Phiếu học tập cá nhân

*4.Kiểm tra, đánh giá*:

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

*5.Tiến trình*

***\*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?

**\*Thực hiện nhiệm vụ:**

-HS: Làm việc cá nhân:

**\*Báo cáo kết quả:**

- HS lên bảng làm bài

**\*Đánh giá kết quả:**

- Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá

- Giáo viên nhận xét, đánh giá

**E. Hoạt động tìm tòi, mở rộng: 2’**

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

*2.Phương thức*: Cá nhân tìm hiểu qua sách báo, mạng internet, trao đổi với người thân...

*3.Sản phẩm* : Phiếu học tập cá nhân

*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

* Học vở ghi và SGK.

- Tìm hiểu thêm các món ăn được chế biến có sử dụng nhiệt: nướng, rán, rang, xào trong gia đình em và ở địa phương. Ghi lại công thức chế biến các món ăn mà em tìm hiểu được để chia sẻ với các bạn và báo cáo với giáo viên vào tiết học tiếp theo.

**\*Rút kinh nghiệm.**