**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. Kĩ năng** **:**

**-** Có kỹ năng vận dụng để xây dựng được những thực đơn phù hợp đáp ứng yêu cầu ăn uống của gia đình.

**3. Thái độ :**

**-** Giáo dục HS có ý thức biết lựa chọn thực phẩm, chế biến thực phẩm ngon, tiết kiệm.

**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.

**-** 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. 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**

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

*2. Phương thức thực hiện:*

- Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm

*3. Sản phẩm hoạt động*

- Trình bày miệng

*4. Phương án kiểm tra, đánh giá*

- Học sinh đánh giá.

- Giáo viên đánh giá.

*5. Tiến trình hoạt động:*

***\*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

***\*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.

***\*Báo cáo kết quả***

- 1- 2 Hs trả lời miệng.

***\*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 *:* 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 kỹ năng**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Nội dung (ghi bảng)** |
| **Hoạt động1** **: Bổ trợ kiến thức về thực đơn dùng cho bữa ăn thường ngày.**  *1. Mục tiêu :* Bổ trợ lại kiến thức đã học khi xây dựng thực đơn cho bữa ăn thường ngày.  *2. Phương thức:* Hđ cá nhân, hoạt động nhóm , hoạt động chung cả lớp ; Kĩ thuật đặt câu hỏi; Kĩ thuật giao nhiệm vụ  *3. Sản phẩm :* 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 : 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  ***\*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:  *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.  ***\*Báo cáo kết quả***  - 1-2 HS trình bày  ***\*Đánh giá kết quả***  - 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.  ***\*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  ***\*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:  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…  ***\*Báo cáo kết quả***  - Đại diện nhóm trình bày  ***\*Đánh giá kết quả***  - 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 .**  *1. Mục tiêu:* Biết được cách xây dựng thực đơn cho bữa ăn thường ngày thông qua ví dụ của cô.  *2.**Phương thức thực hiện***:** Đặt và giải quyết vấn đề, pp giảng giải, hđ nhóm.  *3.Sản phẩm:* Đáp án trả lời của HS  *4.Kiểm tra đánh giá:*   * Hs đánh giá, nhận xét. * Gv đánh giá, bổ sung và chốt lại.   *5.Tiến trình.*  ***\*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  ***\*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.  ***\*Báo cáo kết quả***  - 1-2 HS trình bày  ***\*Đánh giá kết quả***  - 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. Số món ăn:**  3-4 món, thuộc loại chế biến đơn giản, nhanh gọn  **2. Các món ăn:** 3 món chính: canh, măn, xào.1  hoặc 2 món phụ( nếu có)  **II . Ví dụ.** |

**C. Hoạt động luyện tập**

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

*2.**Phương thức thực hiện***:** Hoạt động cá nhân

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

*4.Kiểm tra đánh giá:*

* HS đánh giá, nhận xét.
* Gv đánh giá.

*5.Tiến trình*

***\*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.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ.

***\*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.

**\*Báo cáo , đánh giá kết quả.**

- Gv thu báo cáo của cả lớp., 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**

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

*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, hoàn thành vào vở bài tập.

*4. Kiểm tra, đánh giá:*

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

*5. Tiến trình*

***\*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.

- Hs tiếp nhận nhiệm vụ: HS thực hiện nhiệm vụ ở nhà

***\*Báo cáo kết quả***

- HS báo cáo kết quả vào giờ học sau.

**E. Hoạt động tìm tòi, mở rộng**

1. *Mục tiêu: -* HS tiếp tục tìm hiểu thêm để củng cố và mở rộng kiến thức về tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình

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

3*. Sản phẩm :* Hoàn thành vào vở ghi chép.

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*

***\*Chuyển giao nhiệm vụ.***

- 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.

**\* Rút kinh nghiệm.**