**BÀI 37: THỰC HÀNH: PHÂN TÍCH MỘT KHẨU PHẦN CHO TRƯỚC**

**I. MỤC TIÊU**

***1. Kiến thức:***

- Nắm vững các bước thành lập khẩu phần.

- Biết đánh giá được định mức đáp ứng của 1 khẩu phần mẫu.

- Biết cách tự xây dựng khẩu phần hợp lí cho bản thân.

***2. Kỹ năng:***

-Rèn kỹ năng phân tích, kĩ năng tính toán.

***3. Thái độ:***

-Giáo dục ý thức bảo vệ sức khoẻ chống suy dinh dưỡng, béo phì.

 ***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:**

- Gv: Photo bảng 1, 2, 3. photo đáp án bảng 2, 3.

- HS Kẻ bảng 2: Bảng số liệu khẩu phần. Kẻ bảng 3: Bảng đánh giá.

III. HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC

***1. Ổn định tổ chức.***

***2. Kiểm tra: lồng bài mới***

***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.***

-Khẩu phần là gì ? Nêu các nguyên tắc xác định khẩu phần ?

=> GV em hãy kể tên thực đơn của gia đình em trong một ngày

Học sinh kể tên những thức ăn của gia đình trong một ngày và một vài bạn báo cáo trước lớp

Giáo viên: Với thực đơn như vậy thì với các em đã đảm bảo dinh dưỡng chưa, để tìm hiểu về vấn đề này chúng ta cùng nghiên cứu bài học ngày 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.***

Chúng ta đã biết nguyên tắc lập khẩu phần. Vậy, hãy vận dụng những hiểu biết đó để tập xây dựng một khẩu phần ăn hợp lí cho bản thân.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh | Nội dung |
| **Hoạt động 1**:***Mục tiêu:*** *Nắm vững các bước thành lập khẩu phần.* **B1:**Gv giới thiệu lần lượt các bước tiến hành.**B2**: Gv hướng dẫn nội dung bảng 37.1.+ Phân tích ví dụ thực phẩm là đu đủ theo 2 bước như SGK. - Lượng cung cấp A. - Lượng thải bỏ A1 - Lượng thực phẩm ăn được A2­**B3:** Gv dùng bảng 2 lấy 1 ví dụ để nêu cách tính: - Thành phần dinh dưỡng - Năng lượng -Muối khoáng, vitamin.Chú ý:- Hệ số hấp thụ của cơ thể với prôtêin là 60%.- Lượng vitamin C thất thoát là 50%. |  | **1. Phương pháp thành lập khẩu phần:**  4 bước.- Bước 1: kẻ bảng tính toán theo mẫu.- Bước 2:+ Điền tên thực phẩm và số lượng cung cấp A.+ Xác định lượng thải bỏ A1.+ Xác định lượng thực phẩm ăn được A2 .A2 = A – A1- Bước 3: Tính giá trị từng loại thực phẩm đã kê trong bảng.- Bước 4: + Cộng các số liệu đã liệt kê.+ Đối chiếu với bảng “Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam" → Có kế hoạch điều chỉnh hợp lí. |
| **Hoạt động 2**:***Mục tiêu:*** *Biết đánh giá được định mức đáp ứng của 1 khẩu phần mẫu.*- Gv yêu cầu HS nghiên cứu bảng 2 để lập bảng số liệu.- Gv công bố đáp án đúng. | - HS đọc kĩ bảng 2 bảng số liệu khẩu phần.- Đại diện nhóm lên hoàn thành bảng, các nhóm khác nhận xét, bổ sung. | **2. Tập đánh giá một khẩu phần.** |
| Thực phẩm | Thành phần dinh dưỡng | Năng lượng (calo) |
| A | A2 | P | L | G |  |
| Gạo tẻ | 400 | 400 | 31,6 | 4 | 304,8 | 1477,4 |
| Cá chép | 100 | 60 | 9 | 2,16 |  | 59,44 |
| Tổng cộng |  |  | 79,8 | 33,78 | 391,7 | 22957 |
| **-** Gv yêu cầu Hs tự thay đổi một vài loại thức ăn rồi tính toán lại số liệu cho phù hợp. | **-** Từ bảng 37.2 đã hoàn thành, HS tính toán mức đáp ứng nhu cầu và điền vào bảng đánh giá (37.3)- HS tập xác định 1 số thay đổi về loại thức ăn và khối lượng dựa vào bữa ăn thực tế rồi tính lại số liệu cho phù hợp với mức đáp ứng nhu cầu. |  |

***c. Luyện tập***

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

-GV nhận xét tinh thần thái độ của HS trong giờ thực hành.

-Kết quả bảng 37.2 và 37.3 là nội dung để Gv đánh giá 1 số nhóm

***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.*

- Tập xây dựng một khảu phần ăn cho bản thân dựa vào bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam và bảng phụ lục dinh dưỡng thức ăn.

Vì sao trẻ em ở những nước đang phát triển thường bị suy dinh dưỡng

***\* Hướng dẫn về nhà.***

Tập xây dựng một khẩu phần ăn cho bản thân

Đọc trước bài “bài tiết và cấu tạo hệ bài tiết nước tiểu”

\* Rút kinh nghiệm bài học:

…………………………………………………………………………………………………