**BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (TIẾT 1)**

**I. Mục tiêu**

1 **Kiến thức**

- Nêu đuợc vai trò của các chất dinh dưỡng: Sinh tố, khoáng, chất xơ, nước và giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn trong bữa ăn hàng ngày.

- Nắm được nhu cầu của mỗi chất dinh dưỡng đối với cơ thể và nhu cầu dinh dưỡng với cơ thể trong một ngày.

2 **Kĩ năng**

- Nhận biết, lựa chọn được một số nguồn lương thực, thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người như: chất khoáng, vitamin, chất xơ, nước và các nhóm thức ăn.

- Lựa chọn và sử dụng được một số nguồn lương thực, thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người một cách hợp lí

**3 Thái độ:** Có ý thức vận dụng kiến thức đã học vào thực tế.

**4 Định hướng năng lực:** Rèn năng lực giao tiếp,quan sát, hợp tác, tư duy

**II. Chuẩn bị**

**1. Giáo viên**

- Sưu tầm một số tranh ảnh về các nguồn dinh dưỡng, thông tin về các chất dinh dưỡng: vitamin, chất khoáng, nước, chất xơ.

- Sưu tầm một số tranh ảnh về tác dụng của các chất dinh dưỡng với cơ thể, thông tin về các chất dinh dưỡng và nhu cầu của cơ thể.

- Bảng phụ.

- GV: Tìm hiểu trước bài

**2. Học sinh**

- Học và đọc trước bài.

**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**.

***1. Các hoạt động đầu giờ***

***Kiểm tra:*** ? Gọi 3 học sinh lên bảng, lần lượt lấy ví dụ về các chất đạm, chất đường bột, chất béo và nêu chức năng của các chất đó.

**2. Tiến trình bài dạy**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

1 *Mục tiêu* : phát huy tính tích cực chủ động, sáng tạo tìm tòi kiến thức tạo hứng thú cho hs.

*2 Phương thức*: Hđ cá nhân

*3 Sản phẩm* : Phiếu học tập

*4 Kiểm tra, đánh giá*:

- Hs đánh giá

- Gv đánh giá

5 Tiến trình

***\*Chuyển giao nhiệm vụ***

- Gv : Dựa vào kiến thức thực tế các em hãy HĐN tl câu hỏi: Để cơ thể luôn khỏe mạnh, qiúp con người sống và học tập tốt cần đáp ứng đủ các chất dinh dưỡng. Đó là chất dinh dưỡng nào?

***\*Thực hiện nhiệm vụ***

*- Học sinh tiếp nhận trả lời*

***Các chất dinh dưỡng :*** Đạm, béo, đường bột, vitamin, khoáng,…

*- Học sinh nhận xét, bổ sung.*

*- Giáo viên nhận xét, đánh giá*

*->Giáo viên gieo vấn đề cần tìm hiểu trong bài học*

**Đặt vấn đề : C**húng ta đã tìm hiểu về các chất dinh dưỡng cần thiết nhất đối với cơ thể con người. Ngoài những chất dinh dưỡng trên, cơ thể còn cần những chất dinh dưỡng nào khác nữa, và giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn ra sao ?

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

*- Mục tiêu* : HS nắm nguồn cung cấp, vai trò của các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày: Chất sinh tố, chất khoáng,nước, xơ. Biết được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn.

-  *Nhiệm vụ* : HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra, trao đổi thảo luận nhóm

- *Phương thức hoạt động* : hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm.

*- Sản phẩm* : Nội dung câu trả lời cá nhân của HS, sản phẩm của nhóm ghi vào phiếu học tập

*Gợi ý tiến trình hoạt động*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** | **Nội dung** |
| ***Hoạt động 1: Tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn: 15’***  - Yêu cầu hs nghiên cứu tài liệu, quan sát hình 4.1  ? Kể tên các loại thức ăn và giá trị dinh dưỡng của từng nhóm?  ? Việc phân chia các nhóm thức ăn như vậy có ý nghĩa gì với việc tổ chức bữa ăn hàng ngày của chúng ta?  ? Quan sát thực tế hàng ngày, em thấy bữa ăn của gia đinh đã đủ 4 nhóm thức ăn chưa?  ? Vì sao phải thay thế thức ăn? Nên thay bằng cách nào?  ? Ở nhà mẹ em thường thay đổi món ăn như thế nào? (GV có thể gợi ý cho hs về thay thế thức ăn trong 3 bữa sáng, trưa, tối )  **Hoạt động 2** .**Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể: 15’**  GV cho Hs hoạt động theo nhóm, sau đó đại diện các nhóm trình bày, nhóm khác theo đợi và nhận xét.  *1.Mục tiêu* : nắm được nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể  *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 chiếu 1 số hình ảnh con người suy dinh dưỡng, béo phì, bình thường, ... và phát phiếu học tập, yêu cầu hs quan sát  - GV hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ, làm báo cáo kết quả, lắng nghe ý kiến nhóm khác đánh giá kết quả.  - GV nhận xét, chốt.  ? Em có nhận xét gì về thể trạng của cậu bé. Em bé mắc bệnh gì và do nguyên nhân nào gây nên?  - Thiếu chất đạm trầm trọng ảnh hưởng như thế nào đối với trẻ em?  - Nếu ăn thừa chất đạm sẽ có tác hại như thế nào ?  - GV hướng dẫn HS xem hình 4.2 trang 26 và trả lời các câu hỏi SGK  - Em sẽ khuyên cậu bé đó như thế nào để gầy bớt đi?  - Ăn thiếu chất đường bột như thế nào?  - Em hãy cho biết thức ăn nào có thể làm răng dễ bị sâu ? đường  - Ăn quá nhiều chất béo thì cơ thể như thế nào ? sẽ bị hiện tượng gì ?  - Ăn thiếu chất béo cơ thể như thế nào?  \* GV hướng dẫn, nhận xét. | - HS kể tên 4 nhóm thức ăn và các chất dinh dưỡng mà mỗi nhóm cung cấp cho con người.  - Giúp ta dễ dàng lựa chọn và thay đổi thực phẩm cho bữa ăn.  -HS tự đưa ra và nhận xét, các hs khác bổ sung,  - Trả lời theo sgk.  - HS: nhận xét, trả lời theo Ví dụ.  HS quan sát sau đó hoạt động nhóm hoàn thành nội dung yêu cầu trong phiếu học tập vào bảng A0  Hs : nghe và làm các thao tác sau  ***\*Thực hiện nhiệm vụ***  *Hs : hđn* Gv : theo dõi  ***\*Báo cáo kết quả***  - Đại diện nhóm trả lời,  ***\*Đánh giá kết quả***  - Học sinh nhận xét, bổ sung, đánh giá nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - HS quan sát nhận xét.  - HS trả lời.  - HS trả lời.  - HS quan sát nhận xét.  - HS quan sát nhận xét.  - HS quan sát nhận xét.  - HS quan sát nhận xét.  - HS quan sát nhận xét. | **1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn.**  Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng, có 4 nhóm thức ăn:  - Nhóm giàu chất đạm  - Nhóm giàu chất đường, bột  - Nhóm giàu chất béo  - Nhóm giàu vitamin, chất khoáng  Mỗi ngày, trong khẩu phần ăn nên chọn đủ thực phẩm của 4 nhóm chính để cơ thể phát triển và khỏe mạnh.  **III- Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể**  Cơ thể luôn đòi hỏi phải có đủ chất dinh dưỡng để nuôi sống và phát triển. Mọi sự thừa hoặc thiếu đều có hại cho sức khoẻ.  **-** Nếu ăn uống thiếu chất thì bị suy dinh dưỡng làm cho cơ thể phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển. Ngoài ra trẻ em còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.  - Nếu ăn uống thừa so với nhu cầu cơ thể, kèm theo lười vận động gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch,. . . |

**C. HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH /LUYỆN TẬP: 5’**

*1.Mục tiêu* : Học sinh vận dụng kiến thức vừa học để làm bài tập.

*2.Phương thức:* Hđ cá nhân, hoạt động cả lớp

*3.Sản phẩm* : Nội dung trả lời cá nhân của HS vào vở, 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

***\*Chuyển giao nhiệm vụ***

- 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 trả lời một số câu hỏi và hoàn thiện một số bài tập

**C1- Những chất nào sau đây không phải chất dinh dưỡng nhưng rất quan trọng**

A. Chất đạm và chất béo B. Chất bột và đường

C. Nước và chất xơ D. Vitamin và chất khoáng

**C2: Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào những yếu tố nào sau đây?**

A. Lứa tuổi

B. Giới tính và tình trạng sinh lí

C. Mức độ lao động và hoạt động thể lực

D. Tất cả các yếu tố trên.

**C3:Những dấu hiệu nào sau đây cho biết cơ thể em đang thiếu chất dinh dưỡng.**

A. dễ bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

B. thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ bị mệt, đói.

C. Trẻ em sẽ bị bệnh suy dinh dưỡng, mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

***\*Thực hiện nhiệm vụ***

-Hs : **HS** Hđ cá nhân.

- GV: gọi một em trả lời, em khác nhận xét.

- Dự kiến sản phẩm: C1: C; C2: D, C3: C

- Giáo viên nhận xét, đánh giá, chốt kt

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG*,* TÌM TÒI, MỞ RỘNG: 5’**

*Mục tiêu* : Học sinh vận dụng kiến thức vừa học để trả lời câu hỏi.

*Nhiệm vụ* : Thực hiện yêu cầu các câu hỏi GV giao cho.

*Phương thức hoạt động* : HĐ cặp đôi

*Sản phẩm* :. Câu trả lời của học sinh.

*Gợi ý tiến trình hoạt động*

- Hãy tìm những món ăn có trong thực đơn khác có sử dụng những thực phẩm tương đương có thể thay thế cho những thực phẩm trong thực đơn sau( lấy ít nhất 3 ví dụ)

1. Thịt lợn rang

2. Đậu rán

3. Canh cua rau đay mồng tơi

4. Cà muối

- Ăn uống hợp lí phải kèm theo chế độ vận động hợp lí. Em hãy quan sát tháp dinh dưỡng- vận động phía sau, liên hệ với bản thân và điền vào bảng sau những việc em cần thực hiện để có chế độ vận động phù hợp, tốt cho sức khỏe.

**\***- Về nhà học thuộc bài.

- Về nhà học bài, làm bài tập 1, 2, 3, 4, 5 trang 29, 30 SGK.

- Chuẩn bị tiếp phần phân chia số bữa ăn hợp lí.

- Sưu tầm tranh hình.

***\* Rút kinh nghiệm***