

**TUẦN 19**  
**Bài 37 : THỰC HÀNH PHÂN TÍCH**  
**MỘT KHẨU PHẦN CHO TRƯỚC**

**A. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Nắm vững các bước thành lập khẩu phần
- Biết đánh giá được định mức đáp ứng của một khẩu phần mẫu .
- Biết cách tự lập được khẩu phần ăn hàng ngày.

**2. Kỹ năng:**

- Rèn kỹ năng phân tích , kỹ năng tính toán .
- Kỹ năng tìm kiếm và xử lí thông tin khi đọc SGK
- Kỹ năng hợp tác lắng nghe tích cực
- Kỹ năng tự tin khi trình bày ý kiến trước nhóm, trước tổ
- Kỹ năng xác định giá trị: Cần cung cấp hợp lí và đủ chất dinh dưỡng để có một cơ thể khỏe mạnh

**3. Thái độ :** Giáo dục ý thức bảo vệ sức khỏe, chống suy dinh dưỡng và béo phì

**B.TỔ CHỨC DẠY HỌC**

**I.Phương pháp thành lập khẩu phần.**

Bước 1: Kẻ bảng tính toán theo mẫu từ nhà.

- Bước 2: Điền tên thực phẩm và số lượng cung cấp vào cột A.

+ Xác định lượng thải bỏ:

$$A_1 = A \text{ (tỉ lệ \%)}$$

+ Xác định lượng thực phẩm ăn được:

$$A_2 = A - A_1$$

- Bước 3: Tính giá trị thành phần đã kê trong bảng và điền vào cột thành phần dinh dưỡng, năng lượng, muối khoáng, vitamin

- Bước 4:

+ Cộng các số liệu đã liệt kê.

+ Cộng đối chiếu với bảng “Nhu cầu khuyến nghị cho người Việt Nam” từ đó có kế hoạch điều chỉnh chế độ ăn cho hợp lí.

**II. Tập đánh giá một khẩu phần mẫu SGK.**

**- Bảng số liệu khẩu phần**

| Thực phẩm<br>(g) | Trọng lượng |                |                | Thành phần dinh dưỡng |       |        | Năng lượng |
|------------------|-------------|----------------|----------------|-----------------------|-------|--------|------------|
|                  | A           | A <sub>1</sub> | A <sub>2</sub> | Prôtêin               | Lipit | Gluxit | Kcal       |
| Gạo tẻ           | 400         | 0              | 400            | 31,6                  | 4     | 304,8  | 137        |
| Cá chép          | 100         | 40             | 60             | 9,6                   | 2,16  | 0      | 57,6       |
| .....            | .....       | .....          | .....          | .....                 | ..... | .....  | .....      |
| Tổng cộng        |             |                |                | 80,2                  | 33,31 | 383,48 | 2156,85    |

**Đáp án bảng 37.3 – Bảng đánh giá**

|                         | Năng lượng | Prôtêin                    | Muối khoáng |       | Vitamin |                |                |       |                           |
|-------------------------|------------|----------------------------|-------------|-------|---------|----------------|----------------|-------|---------------------------|
|                         |            |                            | Canxi       | Sắt   | A       | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | PP    | C                         |
| Kết quả tính toán       | 2156,85    | $80,2 \times 60\% = 48,12$ | 486,8       | 26,72 | 1082,5  | 1,23           | 0,58           | 36,7  | $88,6 \times 50\% = 44,3$ |
| Nhu cầu đề nghị         | 2200       | 55                         | 700         | 20    | 600     | 1,0            | 1,5            | 16,4  | 75                        |
| Mức đáp ứng nhu cầu (%) | 98,04      | 87,5                       | 69,53       | 118,5 | 180,4   | 123            | 38,7           | 223,8 | 59                        |

**III. Thu hoạch tự lập khẩu phần ăn cho bản thân.**

**Bảng 37 – 2. BẢNG SỐ LIỆU KHẨU PHẦN**

| Thực phẩm        | Khối lượng (g) |                |                | Thành phần dinh dưỡng |       |        | Năng lượng (kcal) | Muối khoáng |          | Vitamin |                     |                     |         |        |
|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------------|-------|--------|-------------------|-------------|----------|---------|---------------------|---------------------|---------|--------|
|                  | A              | A <sub>1</sub> | A <sub>2</sub> | Protein               | Lipit | Gluxit |                   | Canxi (mg)  | Sắt (mg) | A (µg)  | B <sub>1</sub> (mg) | B <sub>2</sub> (mg) | PP (mg) | C (mg) |
| Gạo tẻ           | 400            | 0              | 400            | 31,6                  | 4,0   | 304,8  | 137               | 120         | 5,2      | -       | 0,4                 | 0,12                | 6,4     | -      |
| Bánh mỳ          | 65             | 0              | 65             | 5,1                   | 0,5   | 34,2   | 62                | 18,2        | 13       | -       | 0,1                 | 0,1                 | 0,5     | -      |
| Đậu phụ          | 75             | 0              | 75             | 8,2                   | 4,0   | 0,5    | 71                | 18          | 1,7      | -       | -                   | -                   | 0,3     | -      |
| Thịt lợn ba chỉ  | 100            | 2              | 98             | 16,2                  | 21,0  | -      | 260               | 9           | 1,5      | 10      | 0,53                | 0,16                | 27,0    | 2,0    |
| Sữa đặc có đường | 15             | 0              | 15             | 1,2                   | 1,3   | 8,4    | 50                | 46,1        | 0,1      | 9,9     | -                   | -                   | -       | -      |
| Dưa cải muối     | 100            | 5              | 95             | 1,0                   | -     | 1,2    | 9,5               | 60          | -        | -       | -                   | -                   | -       | -      |
| Cà chếp          | 100            | 40             | 60             | 9,8                   | 2716  | -      | 57,6              | 10,2        | 0,5      | 108,6   | -                   | -                   | 0,9     | -      |
| Rau muống        | 200            | 30             | 170            | 5,4                   | -     | 4,3    | 39,0              | 170         | 2,4      | 646     | 0,2                 | 0,2                 | 1,2     | 39,1   |
| Đu đủ chín       | 100            | 12             | 88             | 0,9                   | -     | 6,8    | 31,0              | 35,2        | 2,3      | 308     | -                   | -                   | 0,4     | 47,5   |
| Đường kính       | 15             | 0              | 15             | -                     | -     | 14,9   | 60,0              | 0,1         | 0,02     | -       | -                   | -                   | -       | -      |
| Sữa su su        | 65             | 0              | 75             | 1,0                   | 0,35  | 8,38   | 40,75             | -           | -        | -       | -                   | -                   | -       | -      |
| Tổng cộng        |                |                |                | 80,2                  | 33,3  | 383,48 | 2158,8            | 486,8       | 26,72    | 1082,5  | 1,23                | 0,58                | 36,7    | 88,6   |

**Bảng 37 – 3. BẢNG ĐÁNH GIÁ**

|                         | Năng lượng | Prôtêin        | Muối khoáng |       | Vitamin |                |                |      |                   |
|-------------------------|------------|----------------|-------------|-------|---------|----------------|----------------|------|-------------------|
|                         |            |                | Canxi       | Sắt   | A       | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | PP   | C                 |
| Kết quả tính toán       | ?          | 80,2 x = 48,12 | 486,8       | 26,72 | 1082,3  | 1,23           | 0,58           | 36,7 | 88,6 x 50% = 44,3 |
| Nhu cầu đề nghị         | 2200       | 55             | 700         | 20    | 600     | 1,0            | 1,5            | 16,4 | 75                |
| Mức đáp ứng nhu cầu (%) |            |                |             |       |         |                |                |      |                   |

**Câu 1:** Dựa vào bảng đánh giá, em hãy nhận xét bạn nữ sinh này đã ăn uống hợp lí chưa? Dư loại chất nào và thiếu loại chất nào?

**Câu 2:** Liên hệ thực tế với bản thân: Để tránh béo phì và suy dinh dưỡng thì khẩu phần ăn hàng ngày của em phải như thế nào?

# **ÔN TẬP CUỐI HỌC KỲ I - SINH HỌC LỚP 8**

## **NĂM HỌC 2021-2022**

### **A. MỤC TIÊU CẦN ĐẠT**

#### **1. Kiến thức**

- Học sinh ôn tập, củng cố lại các kiến thức đã học.
- Biết cô đọng các kiến thức chính của nội dung từng bài.
- Hiểu được chức năng phù hợp với cấu tạo.

#### **2. Kỹ năng**

Có kỹ năng quan sát, so sánh, nhận biết kiến thức.

### **B. TỔ CHỨC DẠY HỌC**

#### **A. TRẮC NGHIỆM**

**Câu 1: Ở trẻ em, tử đỏ là nơi sản sinh**

- A. Tiểu cầu.
- B. Hồng cầu.
- C. Bạch cầu limphô.
- D. Đại thực bào

**Câu 2 : Máu bao gồm**

- A. Hồng cầu và tiểu cầu.
- B. Huyết tương và các tế bào máu
- C. Bạch cầu và hồng cầu.
- D. Hồng cầu, bạch cầu và tiểu cầu.

**Câu 3: Trong máu, huyết tương chiếm tỉ lệ bao nhiêu về thể tích ?**

- A. 75%
- B. 60%
- C. 45%
- D. 55%

**Câu 4: Vai trò của hồng cầu là?**

- A. Vận chuyển chất dinh dưỡng đi nuôi cơ thể
- B. Vận chuyển O<sub>2</sub> và CO<sub>2</sub>
- C. Vận chuyển các chất thải
- D. Cả A, B, C đều đúng

**Câu 5: Khi hồng cầu kết hợp với chất khí nào thì máu sẽ có màu đỏ tươi ?**

- A. N<sub>2</sub>
- B. CO<sub>2</sub>
- C. O<sub>2</sub>
- D. CO

**Câu 6: Bạch cầu được phân chia thành mấy loại chính ?**

- A. 3 loại
- B. 4 loại
- C. 5 loại
- D. 6 loại

**Câu 7: Các bạch cầu tham gia bảo vệ cơ thể bằng các cơ chế:**

- A. Thực bào.
- B. Tiết kháng thể để vô hiệu hoá kháng nguyên,
- C. Phá huỷ các tế bào đã bị nhiễm virus, vi khuẩn.
- D. Cả A, B và C đúng.

**Câu 8: Loại bạch cầu nào dưới đây tham gia vào hoạt động thực bào ?**

- A. Bạch cầu trung tính
- B. Bạch cầu limphô
- C. Bạch cầu ưa kiềm
- D. Bạch cầu ưa axit

**Câu 9: Trong cơ thể người, loại tế bào nào dưới đây có khả năng tiết kháng thể ?**

- A. Bạch cầu mônô
- B. Bạch cầu limphô B
- C. Bạch cầu limphô T
- D. Bạch cầu ưa axit

**Câu 10: Khi chúng ta bị ong chích thì nọc độc của ong được xem là**

- A. chất kháng sinh.
- B. kháng thể.
- C. kháng nguyên.
- D. prôtêin độc.

**Câu 11: Khả năng người nào đã từng một lần bị bệnh nhiễm bệnh nào đó, sau đó không mắc lại bệnh đó nữa được gọi là**

- A. Miễn dịch bẩm sinh.

- B. Miễn dịch chủ động
- C. Miễn dịch tập nhiễm.
- D. Miễn dịch bị động.

**Câu 12: Ở người bình thường, trung bình mỗi phút tim đập bao nhiêu lần ?**

- A. 85 lần
- B. 75 lần
- C. 60 lần
- D. 90 lần

**Câu 13. Chất nào dưới đây hầu như không bị biến đổi trong quá trình tiêu hoá thức ăn ?**

- A. Axit nucleic
- B. Lipit
- C. Vitamin
- D. Prôtêin

**Câu 14. Quá trình biến đổi lí học và hoá học của thức ăn diễn ra đồng thời ở bộ phận nào dưới đây ?**

- A. Khoang miệng
- B. Dạ dày
- C. Ruột non
- D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 15. Qua tiêu hoá, lipit sẽ được biến đổi thành**

- A. glixêrol và vitamin.
- B. glixêrol và axit amin.
- C. nuclêôtit và axit amin.
- D. glixêrol và axit béo.

**Câu 16 . Trong nước bọt có chứa loại enzym nào ?**

- A. Lipaza            B. Mantaza
- C. Amilaza        D. Prôtêaza

**Câu 17. Loại răng nào có vai trò chính là nghiền nát thức ăn ?**

- A. Răng cửa
- B. Răng hàm
- C. Răng nanh
- D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 18. Loại đường nào dưới đây được hình thành trong khoang miệng khi chúng ta nhai kĩ cơm ?**

- A. Lactôzơ      B. Glucôzơ  
C. Mantôzơ      D. Saccarôzơ

**Câu 19. Ở người, một cử động hô hấp được tính bằng**

- A. hai lần hít vào và một lần thở ra.  
B. một lần hít vào và một lần thở ra.  
C. một lần hít vào hoặc một lần thở ra.  
D. một lần hít vào và hai lần thở ra.

**Câu 20. Để bảo vệ phổi và tăng hiệu quả hô hấp, chúng ta cần lưu ý điều nào sau đây ?**

- A. Đeo khẩu trang khi tiếp xúc với khói bụi hay môi trường có nhiều hoá chất độc hại  
B. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao, bao gồm cả luyện thở  
C. Nói không với thuốc lá  
D. Tất cả các phương án còn lại

## **B.TỰ LUẬN**

**1.Các nhóm máu ở người? Nguyên tắc truyền máu.**

- Ở người có 4 nhóm máu chính O, A, B, AB
- Các nguyên tắc cần tuân thủ khi truyền máu:
  - + Khi truyền máu cần làm xét nghiệm trước để lựa chọn loại máu truyền cho phù hợp, tránh tai biến (hồng cầu người cho bị kết dính trong huyết tương người nhận gây tắc mạch)
  - + Tránh bị nhận máu nhiễm các tác nhân gây bệnh

**2. Tiêu hoá ở dạ dày**

- Nhờ cấu tạo đặc biệt của dạ dày nên thức ăn xuống đây được làm nhuyễn và đảo trộn cho thấm đều dịch vị
- Loại thức ăn Protêin được phân cắt một phần thành các chuỗi ngắn gồm 3 đến 10 axit amin
- Thức ăn được tiêu hoá ở đây từ 3 đến 6 giờ rồi được đẩy dần từng đợt xuống ruột non

**3. Trao đổi khí ở phổi và tế bào.**

- Trao đổi khí ở phổi: Gồm sự khuếch tán của *oxy* từ không khí ở phế nang vào *máu* và của *CO<sub>2</sub>* từ máu vào không khí phế nang

- Trao đổi khí ở tế bào: Gồm sự khuếch tán của oxy từ máu vào tế bào và của CO<sub>2</sub> từ tế bào vào máu

#### **4. Hút thuốc lá có hại ntn cho hệ hô hấp?**

-CO<sub>2</sub> chiếm chỗ O<sub>2</sub> trong hồng cầu làm cho cơ thể trạng thái thiếu o<sub>2</sub> đặc biệt là khi cơ thể hoạt động mạnh

-N<sub>2</sub> gây viêm sưng lớp niêm mạc cản trở sự trao đổi khí,có thể gây chết ở liều cao

-NiCoTin; làm tê liệt lớp lông rung trong phế quản ,giảm hiệu quả lọc sạch không khí ,có thể gây ung thư phổi .

#### **5. Biện pháp chống con vẹo cột sống:**

+ Ngồi học đúng tư thế

+ Lao động vừa sức

+ Mang vác đều hai bên.

#### **6.Vì sao trẻ em Việt Nam thường mắc bệnh còi xương.**

Vì thức ăn thiếu chất tạo xương như protein (trong thịt cá, cá trứng, sữa), muối khoáng vitamin A, C, D (có trong trái cây, rau, trứng, sữa.)

HẾT