

CHƯƠNG 2:
BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

BÀI 4:
THỰC PHẨM
VÀ
DINH DƯỠNG

Các hoạt động:

01

MỞ ĐẦU

02

HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

2.1 Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn

2.2 Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

2.3 Chế độ ăn uống khoa học

2.4 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý

03

LUYỆN TẬP

04

MỞ RỘNG

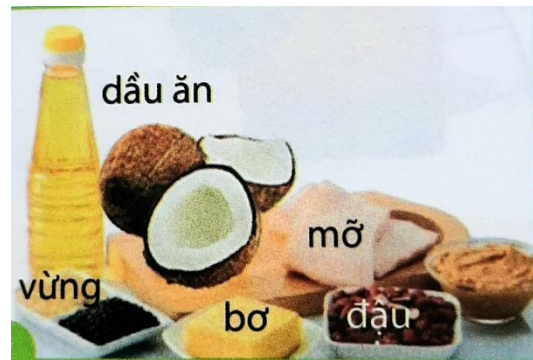
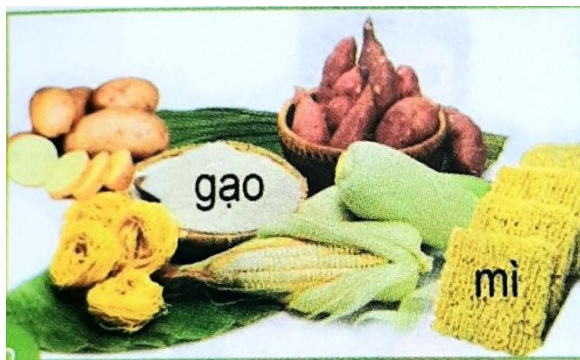




Hoạt động 1: Mở đầu



HOẠT ĐỘNG NHÓM: Dựa vào các hình sau đây, các em hãy hoàn thành tên thực phẩm vào Phiếu học tập số 1



Phiếu học tập số 1:

STT	TÊN THỰC PHẨM	TÊN NHÓM THỰC PHẨM	VAI TRÒ ĐỐI VỚI CƠ THỂ
1			
2			
3			
4			

đậu

sữa



Đáp án:

STT	TÊN THỰC PHẨM	TÊN NHÓM THỰC PHẨM	VAI TRÒ ĐỐI VỚI CƠ THỂ
1	Đậu, cá, trứng, thịt gà, thịt heo, thịt bò, sữa		
2	Khoai tây, khoai lang, gạo, bắp, mì		
3	Dầu ăn, vừng, bơ, mỡ, đậu		
4	Cua, cá hồi, tôm, cà chua, cà rốt, cà tím, ớt chuông, tỏi, rau cải		

Vì sao hằng ngày chúng ta phải sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau?

Các chất dinh dưỡng đó là gì?



Cơ thể chúng ta cần chúng như thế nào?



Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

2.1 Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn



Hoạt động nhóm: Dựa vào cột tên thực phẩm, các em hãy hoàn thành cột tên nhóm thực phẩm ở phiếu học tập số 1.

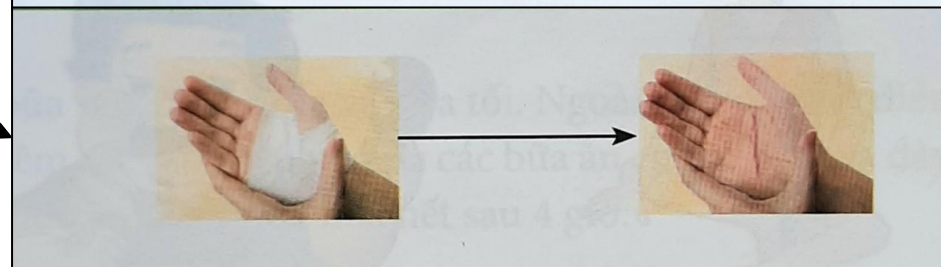
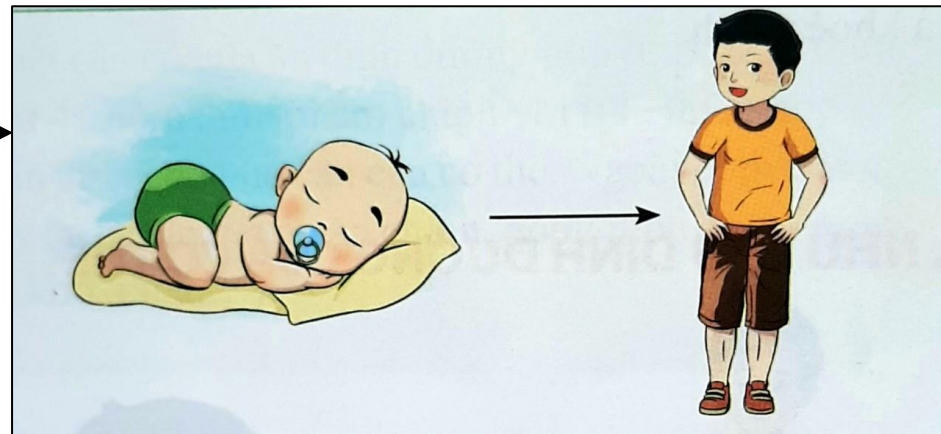
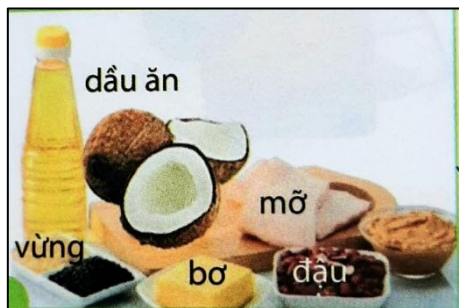
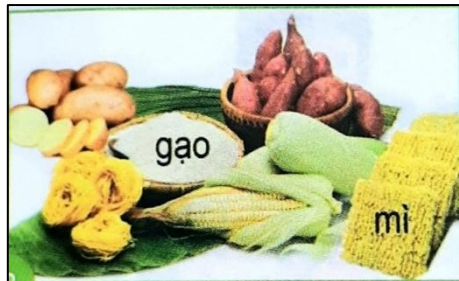
STT	TÊN THỰC PHẨM	TÊN NHÓM THỰC PHẨM	VAI TRÒ ĐỐI VỚI CƠ THỂ
1	Đậu, cá, trứng, thịt gà, thịt heo, thịt bò, sữa	Nhóm thực phẩm giàu chất đạm	
2	Khoai tây, khoai lang, gạo, bắp, mì	Thực phẩm giàu chất đường, bột	
3	Dầu ăn, vừng, bơ, mỡ, đậu	Thực phẩm giàu chất béo	
4	Cua, cá hồi, tôm, cà chua, cà rốt, cà tím, ớt chuông, tỏi, rau cải	Thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin.	

2.1 Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn



Hoạt động nhóm: Dựa hình 7.1, các em hãy hoàn thành cột vai trò của cơ thể ở phiếu học tập số 1.

STT	TÊN THỰC PHẨM	TÊN NHÓM THỰC PHẨM	VAI TRÒ ĐỐI VỚI CƠ THỂ
1	Đậu, cá, trứng, thịt gà, thịt heo, thịt bò, sữa	Nhóm thực phẩm giàu chất đạm	Giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển
2	Khoai tây, khoai lang, gạo, bắp, mì	Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột	Nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể
3	Dầu ăn, vừng, bơ, mỡ, đậu	Nhóm thực phẩm giàu chất béo	Góp phần cung cấp năng lượng Bảo vệ cơ thể Chuyển hóa một số vitamin
4	Cua, cá hồi, tôm, cà chua, cà rốt, cà tím, ớt chuông, tỏi, rau cải	Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin.	Tăng sức đề kháng, giúp cơ thể khỏe mạnh



Hình 4.1

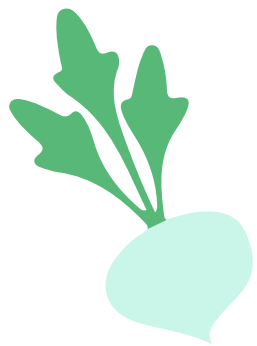
2.1 Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn

Tùy theo giá trị dinh dưỡng, thực phẩm được chia thành 4 nhóm chính:

- Thực phẩm giàu chất đạm
- Thực phẩm giàu chất đường, bột
- Thực phẩm giàu chất béo
- Thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin.



2.2 Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể



- Các em có nhận xét gì về cậu bé trong hình a, b, c ?
- Chất dinh dưỡng nếu cung cấp quá nhiều hoặc quá ít thì gây hại gì cho cơ thể?



Hình 4.2 Một số loại thể trạng



2.2 Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể



- Các nhóm thực phẩm sẽ cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, giúp cơ thể phát triển và tăng cường sức đề kháng chống lại bệnh tật.
- Thừa chất dinh dưỡng: Cơ thể béo phì, dễ mắc bệnh thận hư, béo phì, huyết áp, tim mạch...
- Thiếu chất dinh dưỡng: thiếu năng lượng, dễ bị suy dinh dưỡng, đề kháng yếu, trí tuệ kém phát triển,...

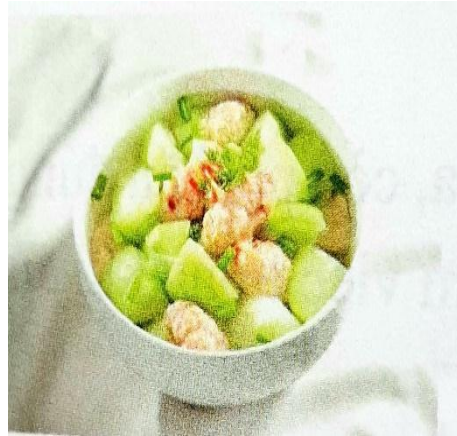
2.3 Chế độ ăn uống khoa học

2.3.1 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý

Hoạt động nhóm: Các em hãy quan sát các món ăn sau đây và hoàn thành phiếu học tập số 2 theo nhóm (Mỗi nhóm làm 2 món ăn).



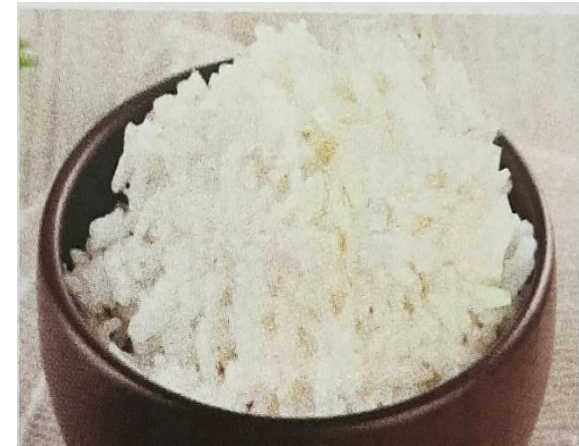
Gà kho sả ớt



Canh bí nấu thịt



Rau muống xào tỏi



Cơm trắng

Phiếu học tập số 2

TÊN MÓN ĂN 2.1	THỰC PHẨM SỬ DỤNG	CHẤT DINH DƯỠNG CUNG CẤP
TÊN MÓN ĂN 2.2		

2.3 Chế độ ăn uống khoa học

2.3.1 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí



Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có sự phối hợp đủ 4 nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của cơ thể.

2.3 Chế độ ăn uống khoa học

2.3.2 Phân chia số bữa ăn hợp lý

Quan sát H4.4 và trả lời câu hỏi sau:

? Thời gian phân chia các bữa ăn của gia đình như thế nào ?

? Nếu trung bình bữa ăn được tiêu hóa hết sau 4 giờ thì việc phân chia các bữa ăn của gia đình này có hợp lý không ? Vì sao?



2.3 Chế độ ăn uống khoa học

2.3.2 Phân chia số bữa ăn hợp lý



- Ba bữa chính: sáng, trưa, tối và có thể thêm bữa phụ.
- Ngoài ra chúng ta cần ăn uống đúng giờ, đúng bữa và đúng mức để đảm bảo cho sức khỏe hoạt động và làm việc

2.4 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lí

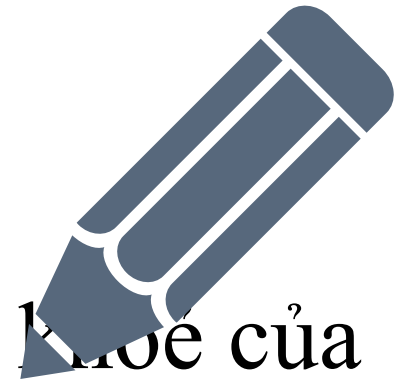
2.4.2 Chi phí của bữa ăn



- Chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng = đơn giá x số lượng cần dùng
- Chi phí cho mỗi thức ăn (tổng chi phí từng loại thực phẩm) = chi phí thực phẩm thứ nhất + chi phí thực phẩm thứ hai + ...
- Chi phí cho bữa ăn = chi phí món ăn thứ nhất + chi phí món ăn thứ hai + ...

2.4 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý

2.4.1 Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lý



Việc xây dựng bữa ăn hợp lý rất quan trọng tới sức khỏe của các thành viên trong gia đình.

- Các thực phẩm thuộc bốn nhóm chính có tỉ lệ thích hợp;
? Vậy bữa ăn hợp lý cần có những yếu tố nào?
 - + Nhiều thực phẩm cung cấp vitamin và khoáng chất
 - + Lượng đủ và bộ đủ của các thực phẩm cung cấp chất đường bột và chất đạm
 - + Ít thực phẩm cung cấp chất béo
- Nên có đủ ba loại nhỏ một món ăn chính món canh, món xào hoặc luộc món mặn. Ngoài ra có thể có thêm các món ăn phụ hoặc ăn kèm như rau sống rau trộn dưa chua.

2.4 Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lí

2.4.3 Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

Hoạt động nhóm:

Dựa vào bảng 4.1 sgk để hoàn thành phiếu học tập 3 và 4 xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí cho gia đình.

Phiếu học tập số 3

STT	Các bước thực hiện	Chi tiết minh họa
1	Lập danh sách món ăn theo từng loại	
2	Chọn món ăn chính	
3	Chọn món ăn kèm	
4	Hoàn thiện bữa ăn	

Phiếu học tập số 4

STT	TÊN MÓN ĂN	THỰC PHẨM SỬ DỤNG	CHẤT DINH DƯỠNG CUNG CẤP	TÍNH TOÁN CHI PHÍ
1				
2				
3				
4				
5				



Hoạt động 3: Luyện tập

Câu 1: Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính:

thịt lợn (heo), cà rốt, đậu cô ve, bí đao, rau muống, khoai lang, bánh mì, bông cải, cải thìa, xương lợn, bắp cải thảo, mỡ lợn, tôm khô, cá viên, su su, thịt gà, dầu ăn, gạo, cá ba sa.

Câu 2: Quan sát những món ăn dưới đây, em hãy cho biết mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào chủ yếu:



Câu 3: Cho các nhóm người sau: (1) người cao tuổi, (2) trẻ em đang lớn, (3) trẻ sơ sinh, (4) người lao động nặng.

Em hãy ghép các yêu cầu dinh dưỡng dưới đây với từng nhóm người cho phù hợp:

- a) Đang trong giai đoạn phát triển nên cần được cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn
- b) Còn quá nhỏ hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện nên chưa thể tiêu hóa được những món ăn cứng vì vậy cần sử dụng sữa cho toàn bộ các bữa ăn trong ngày
- c) Các cơ quan trong cơ thể hoạt động suy yếu dần nên nhu cầu dinh dưỡng giảm so với còn trẻ vì vậy cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hóa
- d) Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn cho người lao động nhẹ

Câu 4: Nếu chỉ sử dụng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ xảy ra điều gì đối với cơ thể ?

Đáp án:

Không đảm bảo đủ chất, mỗi loại thức ăn chỉ cung cấp một số chất. Chúng ta cảm thấy mệt mỏi, chán ăn hay tăng cân, béo phì.

5. Trong các bữa ăn dưới đây, em hãy cho biết bữa ăn nào có thành phần các nhóm thực phẩm hợp lí. Vì sao?

Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
– Cơm trắng – Thịt kho trứng – Cá rán – Canh mướp đắng	– Cơm trắng – Su su, cà rốt xào – Giá hẹ xào – Canh cà chua nấu thịt băm	– Cơm trắng – Cá rô kho tộ – Canh chua nấu cá – Đậu cô ve xào thịt

6. Quan sát thời gian phân chia các bữa ăn của 3 bạn dưới đây. Theo em, bạn nào có thời gian phân chia các bữa ăn hợp lí nhất? Các bạn khác nên điều chỉnh thời gian phân chia bữa ăn như thế nào cho hợp lí?

	Bữa sáng	Bữa phụ	Bữa trưa	Bữa xế	Bữa tối
Bạn thứ nhất	6 giờ	9 giờ	10 giờ		18 giờ
Bạn thứ hai	6 giờ		11 giờ		18 giờ
Bạn thứ ba	6 giờ		10 giờ 30	14 giờ 30	18 giờ



Hoạt động 4: Vận dụng

VẬN DỤNG

1. Gia đình em thường dùng những món ăn nào? Mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu?
2. Em có nhận xét gì về cách ăn uống của mình? Nếu chưa hợp lí, em cần phải điều chỉnh lại như thế nào?
3. Dựa vào quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí, em hãy tham khảo thêm Hình 7.5 và Bảng 7.2 để xây dựng các bữa ăn dinh dưỡng hợp lí trong 1 ngày cho gia đình mình.
4. Trên cơ sở tính toán chi phí cho mỗi món ăn, hãy tính toán chi phí cho các bữa ăn mà em vừa xây dựng ở câu 3.

Các em hoàn thành các câu hỏi phần vận dụng vào tập



THANK YOU