**TRƯỜNG THCS THANH ĐA**

**NỘI DUNG HỌC TẬP**

**MÔN: CÔNG NGHỆ KHỐI: 6**

**CHƯƠNG II: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

**BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (tt)**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG** | **NỘI DUNG** |
| **Hoạt động 1: *Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.*** | **3. Chế độ ăn uống khoa học**  **3.1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý**  HS quan sát hình 4.3 và trả lời câu hỏi sau:   * Nêu nhận xét về loại món ăn và thành phần các nhóm thực phẩm chính được sử dụng trong bữa ăn?   *Kết luận: Chế độ ăn uống khoa học trước hết cần có bữa ăn dinh dưỡng hợp lí. Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có đủ các nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp và nên có đủ các loại món ăn chính ( canh, xào hoặc luộc, món mặn)*  **3.2. Phân chia số bữa ăn hợp lý**  HS quan sát hình 4.4 và trả lời các câu hỏi sau:   * Thời gian phân chia các bữa ăn của gia đình trong hình vẽ như thế nào? Có hợp lí không? Tại sao? * Hai bữa ăn chính ăn quá gần hoặc quá xa nhau điều gì sẽ xảy ra? * Theo em các bữa ăn chính cách nhau tối thiểu bao nhiêu giờ là hợp lí? Lưu ý gì khi ăn?   *Kết luận: Để có chế độ dinh dưỡng hợp lí phải ăn đúng bữa, đúng cách để giúp cơ thể tiêu hóa thức ăn dễ dàng.*  *+ Bữa sáng:sau khi ngủ dậy bụng đói, nên ăn đủ năng lượng cho lao động và học tập.*  *+ Bữa trưa:sau buổi lao động và học tập, cần ăn bổ sung đủ chất để có năng lượng cho các hoạt động buổi chiều.*  *+ Bữa tối: sau một ngày làm việc vất vả, cơ thể cần bổ sung chất dinh dưỡng để bù đắp năng lượng đã mất đi.*  *Ngoài ra còn có các bữa phụ, bữa xế để phù hợp với thời gian học tập, làm việc…* |
| **Hoạt động 2**: ***Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.*** | HS thực hiện trả lời các câu hỏi 3, 4 trang 30 SGK  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 hoá chưa hoàn thiện nên chưa thể tiêu hoá được những thức 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 lúc còn trẻ. Vì vậy cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hoá.  d. Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ.  4. Nếu chỉ sử dụng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ xảy ra điều gì đối với cơ thể? |
| **Hoạt động 3**: ***Học sinh cần nhớ các kiến thức*** | **3. Chế độ ăn uống khoa học**  **3.1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý**  **-** Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí là bữa ăn có sự phối hợp đủ 4 nhóm thực phẩm chính cần thiết với tỉ lệ thích hợp.  - Bữa ăn phải có đủ các món chính: cơm, món canh, món xào (hoặc luộc), món mặn (rán hoặc kho, rang, …)  **3.2. Phân chia số bữa ăn hợp lý**  - Ăn đúng bữa, đủ bữa tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiêu hóa thức ăn và cung cấp năng lượng cho cơ thể.  - Ăn đúng cách: Ăn chậm, nhai kĩ. |