

**Bài 4**  
**CHUẨN BỊ NẤU ĂN**  
*(1 tiết)*

I – MỤC TIÊU

HS cần phải :

- Nêu được những công việc chuẩn bị nấu ăn.
- Biết cách thực hiện một số công việc chuẩn bị nấu ăn.
- Có ý thức vận dụng kiến thức đã học để giúp đỡ gia đình.

## II – ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

- Tranh, ảnh một số loại thực phẩm thông thường, bao gồm một số loại rau xanh, củ, quả, thịt, trứng, cá,...
- Một số loại rau xanh, củ, quả còn tươi.
- Dao thái, dao gọt.
- Phiếu đánh giá kết quả học tập.

## III – CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY – HỌC CHỦ YẾU

### **Giới thiệu bài**

GV giới thiệu bài và nêu mục đích bài học.

### **Hoạt động 1. Xác định một số công việc chuẩn bị nấu ăn**

– Hướng dẫn HS đọc nội dung SGK và đặt câu hỏi để yêu cầu HS nêu tên các công việc cần thực hiện khi chuẩn bị nấu ăn.

– Nhận xét và tóm tắt nội dung chính của hoạt động 1 : Tất cả các nguyên liệu được sử dụng trong nấu ăn như rau, củ, quả, thịt, trứng, tôm, cá,... được gọi chung là thực phẩm. Trước khi tiến hành nấu ăn cần tiến hành các công việc chuẩn bị như chọn thực phẩm, sơ chế thực phẩm,... nhằm có được những thực phẩm tươi, ngon, sạch dùng để chế biến các món ăn đã dự định.

### **Hoạt động 2. Tìm hiểu cách thực hiện một số công việc chuẩn bị nấu ăn**

#### *a) Tìm hiểu cách chọn thực phẩm*

– GV hướng dẫn HS đọc nội dung mục 1 và quan sát hình 1 (SGK) để trả lời các câu hỏi về :

- + Mục đích, yêu cầu của việc chọn thực phẩm dùng cho bữa ăn.
- + Cách chọn thực phẩm nhằm đảm bảo đủ lượng, đủ chất dinh dưỡng trong bữa ăn.

– Yêu cầu HS trả lời các câu hỏi trong mục 1 (SGK). Ngoài ra GV có thể đặt thêm một số câu hỏi liên hệ thực tế để khai thác hiểu biết của HS về cách lựa chọn thực phẩm.

– Nhận xét và tóm tắt nội dung chính về chọn thực phẩm (theo nội dung SGK).

– Hướng dẫn HS cách chọn một số loại thực phẩm thông thường như rau muống, rau cải, bắp cải, su hào, tôm, cá, thịt lợn,... Nếu chuẩn bị được một số loại rau xanh, củ, quả tươi, GV sử dụng để minh họa cách chọn thực phẩm.

### b) Tìm hiểu cách sơ chế thực phẩm

– Hướng dẫn HS đọc nội dung mục 2 (SGK).

– Yêu cầu HS nêu những công việc thường làm trước khi nấu một món ăn nào đó (như luộc rau muống, nấu canh rau ngót, rang tôm, kho thịt,...).

Tóm tắt các ý trả lời của HS : Trước khi chế biến một món ăn, ta thường thực hiện các công việc loại bỏ những phần không ăn được của thực phẩm và làm sạch thực phẩm. Ngoài ra, tùy loại thực phẩm có thể cắt, thái, tạo hình thực phẩm, tẩm ướp gia vị vào thực phẩm,... Những công việc đó được gọi chung là sơ chế thực phẩm.

– Nêu mục đích của việc sơ chế thực phẩm (SGK).

– Đặt các câu hỏi để HS nêu cách sơ chế một số loại thực phẩm thông thường. GV có thể đặt các câu hỏi liên hệ thực tế để khắc sâu kiến thức cho HS :

- + Ở gia đình em thường sơ chế rau cải như thế nào trước khi nấu ?
- + Theo em, cách sơ chế rau xanh (rau muống, rau cải, rau mồng tơi) có gì giống và khác so với cách sơ chế các loại củ, quả (su hào, đậu đũa, bí ngô,...) ?
- + Ở gia đình em thường sơ chế cá như thế nào ?
- + Qua quan sát thực tế, em hãy nêu cách sơ chế tôm.

GV có thể làm phiếu học tập theo các câu hỏi gợi ý và phát cho các nhóm để các em ghi kết quả thảo luận vào phiếu. Sau đó, yêu cầu đại diện từng nhóm lên trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.

– GV nhận xét và tóm tắt cách sơ chế thực phẩm theo nội dung SGK.

Nếu chuẩn bị được một số thực phẩm như rau muống, rau ngót, rau mồng tơi, rau cải, tôm..., GV có thể hướng dẫn hoặc gọi HS lên bảng thực hiện một số thao tác sơ chế thực phẩm để HS hiểu rõ cách sơ chế một số thực phẩm thông thường.

– Tóm tắt nội dung chính của hoạt động 2 : Muốn có được bữa ăn ngon, đủ lượng, đủ chất, đảm bảo vệ sinh, cần biết cách chọn thực phẩm tươi, ngon và sơ chế thực phẩm. Cách lựa chọn, sơ chế thực phẩm tùy thuộc vào loại thực phẩm và yêu cầu của việc chế biến món ăn.

– Hướng dẫn HS về nhà giúp gia đình chuẩn bị nấu ăn.

### **Hoạt động 3. Đánh giá kết quả học tập**

– Gọi HS trả lời câu hỏi cuối bài. Có thể kết hợp sử dụng câu hỏi cuối bài với thiết kế một số câu hỏi trắc nghiệm để đánh giá kết quả học tập của HS.

Ví dụ :

1. Em hãy đánh dấu × vào  ở thực phẩm nên chọn cho bữa ăn gia đình :

- + Rau tươi, non, đảm bảo sạch, an toàn và không bị héo úa, giập nát.
- + Rau tươi, có nhiều lá sâu.
- + Cá tươi (còn sống).
- + Tôm đã bị rụng đầu.
- + Thịt lợn có màu hồng (ở phần nạc), không có mùi ôi.

2. Em hãy nối cụm từ ở cột A với cụm từ ở cột B cho đúng cách sơ chế một số loại thực phẩm thông thường :

A	B
Khi sơ chế rau xanh cần phải	gọt bỏ lớp vỏ, tước xơ, rửa sạch.
Khi sơ chế củ, quả cần phải	loại bỏ những phần không ăn được như vây, ruột, đầu và rửa sạch.
Khi sơ chế cá, tôm cần phải	dùng dao cạo sạch bì và rửa sạch.
Khi sơ chế thịt lợn cần phải	nhặt bỏ góc rế, phần giập nát, lá héo úa, sâu, cọng già... và rửa sạch.

– GV nêu đáp án của bài tập. HS đối chiếu kết quả làm bài tập với đáp án để tự đánh giá kết quả học tập của mình.

– HS báo cáo kết quả tự đánh giá. GV nhận xét, đánh giá kết quả học tập của HS.

#### IV – NHẬN XÉT – DẶN DÒ

– GV nhận xét tinh thần thái độ học tập của HS và khen ngợi những cá nhân, nhóm có kết quả học tốt.

– Hướng dẫn HS đọc trước bài "Nấu cơm" và tìm hiểu cách nấu cơm ở gia đình.