

## A. MỤC TIÊU

### 1. Kiến thức, kĩ năng

- Kể được tên một số nhóm thực phẩm chính; nêu được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm chính đối với sức khỏe con người, yêu cầu của chế độ dinh dưỡng hợp lí;
- Xây dựng được bữa ăn dinh dưỡng hợp lí, ước tính được chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình;
- Hình thành thói quen ăn uống khoa học để giúp cơ thể phát triển khỏe mạnh.

### 2. Phẩm chất và năng lực chung

- Nhân ái: yêu quý, quan tâm đến sức khỏe của các thành viên trong gia đình;
- Chăm chỉ: có ý thức về nhiệm vụ học tập; ý thức vận dụng kiến thức, kĩ năng học được ở nhà trường, trong sách báo và từ các nguồn tin cậy khác vào học tập và đời sống hằng ngày;
  - Trách nhiệm: có trách nhiệm với bản thân; ý thức rèn luyện, chăm sóc sức khỏe bản thân;
  - Tự chủ và tự học: chủ động, tích cực thực hiện những công việc của bản thân trong học tập và trong cuộc sống; vận dụng một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ năng đã học để giải quyết những vấn đề trong tình huống mới;
  - Giao tiếp và hợp tác: biết trình bày ý tưởng, thảo luận những vấn đề của bài học; thực hiện có trách nhiệm các phần việc của cá nhân và phối hợp tốt với các thành viên trong nhóm;
  - Giải quyết vấn đề và sáng tạo: xác định được và biết tìm hiểu các thông tin liên quan đến vấn đề về dinh dưỡng hợp lí, đề xuất được giải pháp cho bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

### 3. Năng lực công nghệ

- Nhận thức công nghệ: nhận biết được chức năng của từng nhóm thực phẩm chủ yếu đối với cơ thể con người, chế độ dinh dưỡng hợp lí và các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí;
- Giao tiếp công nghệ: sử dụng được thuật ngữ về các nhóm thực phẩm, thuật ngữ mô tả món ăn để trình bày về bữa ăn thường ngày của gia đình và chế độ dinh dưỡng hợp lí;
- Sử dụng công nghệ: sử dụng các món ăn từ thực phẩm giàu dinh dưỡng để phối hợp thành bữa ăn dinh dưỡng hợp lí;

- Đánh giá công nghệ: nhận xét, đánh giá nhu cầu dinh dưỡng của từng nhóm người khác nhau; nhận xét, đánh giá bữa ăn dinh dưỡng hợp lý;
- Thiết kế công nghệ: đề xuất bữa ăn dinh dưỡng hợp lý cho gia đình.

## B. NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI TỔ CHỨC DẠY HỌC

Vấn đề thực phẩm và dinh dưỡng là vấn đề thiết thực hằng ngày, có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của tất cả mọi người. Trong chương trình môn Khoa học ở cấp Tiểu học, HS đã được học về các chất dinh dưỡng chủ yếu và vai trò của chúng đối với cơ thể. Do đó, nội dung bài học nhắc lại một cách khái quát về chức năng dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm và chú trọng mở rộng những kiến thức cơ bản mà HS đã học vào tình huống thực tiễn: Các chất dinh dưỡng có trong các loại thực phẩm, trong từng món ăn cụ thể.

Nội dung kiến thức hướng đến việc giúp HS nhận biết và thực hiện được chế độ ăn uống sao cho khoa học, đầy đủ chất dinh dưỡng để đảm bảo sức khỏe và sự phát triển của cơ thể. GV cần giải thích cho HS hiểu ăn uống dinh dưỡng hợp lý không nhất thiết là dùng các loại thực phẩm đắt tiền mà là biết tận dụng những sản phẩm sẵn có theo mùa ở địa phương và phù hợp với điều kiện kinh tế cũng như thói quen ăn uống của mỗi gia đình. Một yếu tố cũng rất quan trọng là ăn uống dinh dưỡng phải kết hợp với chế độ vận động hợp lý để đảm bảo sức khỏe.

Việc xây dựng bữa ăn dinh dưỡng phụ thuộc rất nhiều vào điều kiện kinh tế và thói quen ăn uống của gia đình. Do đó, GV cần khuyến khích HS lựa chọn, phối hợp những món ăn mà các em đã từng biết hoặc thường xuyên được ăn tại gia đình để xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý. Để tính được chi phí của bữa ăn cần phải biết được đơn giá và số lượng thực phẩm sử dụng trong mỗi món ăn. Bài học chỉ yêu cầu HS ước lượng chi phí của bữa ăn để có ý thức thay thế những thức ăn trong cùng nhóm sao cho tiết kiệm chi phí cho gia đình mà vẫn đảm bảo đầy đủ dinh dưỡng. Vì vậy, việc xác định lượng thực phẩm cần dùng chỉ mang tính ước lượng, không yêu cầu chính xác theo công thức chế biến món ăn. GV cần tham khảo thực tế để xác định đơn giá của các loại thực phẩm thông thường tại địa phương một cách hợp lý.

Gợi ý phân bố bài giảng:

Tiết 1: 1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

Tiết 2: 3. Chế độ ăn uống khoa học

Tiết 3: 4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý (thực hành)

## C. THÔNG TIN BỔ SUNG

Dựa vào nguồn gốc, giá trị dinh dưỡng hoặc chức năng dinh dưỡng của thực phẩm mà có nhiều cách khác nhau để phân nhóm chúng. Trong SHS giới thiệu cách phân chia thực phẩm thành 4 nhóm dựa theo giá trị dinh dưỡng của chúng do Viện Dinh dưỡng Quốc gia



– Bộ Y tế ban hành. Đây là cách phân chia dễ tiếp thu và dễ vận dụng, phù hợp với trình độ HS lớp 6. Ngoài ra, còn có một số cách phân chia như sau:

1. Dựa vào nguồn gốc, thực phẩm được chia thành 2 nhóm:

- Nhóm thực phẩm có nguồn gốc động vật;
- Nhóm thực phẩm có nguồn gốc thực vật.

2. Dựa vào vai trò, tổ chức WHO và UNICEF chia thực phẩm thành 8 nhóm:

Nguồn cung cấp glucid	Nhóm lương thực: gạo, ngô, khoai, sắn,...
Nguồn cung cấp protein	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nhóm hạt các loại: đậu, đỗ, vừng, lạc,...</li> <li>– Nhóm sữa và các sản phẩm từ sữa.</li> <li>– Nhóm thịt các loại, cá, tôm, cua, ốc, hến,...</li> <li>– Nhóm trứng các loại.</li> </ul>
Nguồn cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nhóm củ quả có màu vàng, màu da cam, màu đỏ như: cà rốt, bí rợ, gấc,... hoặc các loại rau có màu xanh thẫm.</li> <li>– Nhóm rau quả khác.</li> </ul>
Nguồn cung cấp chất béo	Nhóm dầu, mỡ.

### 10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý

(10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020, thực hiện Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011 – 2020, tầm nhìn đến năm 2030 – Ban hành theo Quyết định số 189/QĐ-BYT, ngày 17/01/2013)

1. Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm.
2. Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật; nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
3. Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng, lạc.
4. Nên sử dụng muối iốt, không ăn mặn.
5. Cần ăn rau quả hằng ngày.
6. Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
7. Uống đủ nước sạch hằng ngày.
8. Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.
9. Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm sữa phù hợp với từng lứa tuổi.
10. Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý, không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia và ăn uống đồ ngọt.

## D. CHUẨN BỊ

### 1. Chuẩn bị của giáo viên

- Tìm hiểu mục tiêu bài;

– Chuẩn bị tài liệu giảng dạy: SHS và SBT là tài liệu tham khảo chính. Nghiên cứu tài liệu về các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, khuyến cáo của Viện Dinh dưỡng Quốc gia về chế độ dinh dưỡng hợp lý;

– Hình ảnh thực phẩm trong từng nhóm, các món ăn thường ngày trong gia đình, trẻ em với nhiều thể trạng khác nhau;

– Tìm hiểu đơn giá của một số loại thực phẩm thông dụng.

## 2. Chuẩn bị của học sinh

– Đọc trước bài học trong SHS;

– Tìm hiểu các món ăn thường ngày của gia đình và những loại thực phẩm thường dùng.

TT	Tài liệu	Đơn vị	Số lượng	Ghi chú
1	Danh sách một số món ăn thường ngày của gia đình.	Món	10	Có đủ 3 loại món ăn chính: món canh, món mặn (rán, rang hoặc kho), món xào (hoặc luộc).
2	Đơn giá các loại nguyên liệu thực phẩm trong các món ăn trên.	Đồng	Tùy theo mỗi món ăn	

## E. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC

– Sử dụng nhóm phương pháp dựa trên học tập trải nghiệm làm chủ đạo;

– Sử dụng phương pháp dạy học thực hành kỹ thuật để hướng dẫn HS xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý;

– Sử dụng kết hợp các phương pháp và kỹ thuật dạy học tích cực hoá người học.

## F. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### I. KHỞI ĐỘNG

– **Mục tiêu:** khơi gợi nhu cầu tìm hiểu về các nhóm thực phẩm và chức năng của chúng đối với cơ thể.

– **Nội dung:** Tại sao hằng ngày ta phải sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau?

– **Sản phẩm:** nhu cầu tìm hiểu về các nhóm thực phẩm và chức năng đối với cơ thể.

– **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV nêu tình huống trong SHS và đặt câu hỏi: Nếu ngày nào cũng chỉ ăn một món mình ưa thích (ví dụ: trứng) thì có được không? Tại sao chúng ta cần sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau?

+ GV yêu cầu HS nêu ý kiến cá nhân và phân tích.

+ GV giới thiệu mục tiêu bài.



## II. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

### 2.1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

- **Mục tiêu:** giới thiệu các nhóm thực phẩm chính và chức năng của mỗi nhóm.
- **Nội dung:** các nhóm thực phẩm và tác động của mỗi nhóm đối với cơ thể.
- **Sân phẩm:** chức năng của các nhóm thực phẩm chính đối với cơ thể.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV đặt vấn đề: Trong tự nhiên, mỗi loại thực phẩm đều chứa nhiều chất dinh dưỡng khác nhau. HS liên hệ với kiến thức dinh dưỡng đã học ở cấp Tiểu học và gọi tên các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người.

+ GV cho HS quan sát hình ảnh các nhóm thực phẩm ở Hình 4.1 và thực hiện các yêu cầu trong SHS. Từ đó, khơi gợi ý niệm về những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng tương đồng nhau thì được xếp vào cùng một nhóm. Mỗi thực phẩm đều có thể được thay thế bằng thực phẩm khác trong cùng nhóm mà vẫn đảm bảo mức độ dinh dưỡng của bữa ăn.

+ GV yêu cầu HS nhớ lại kiến thức đã học ở cấp Tiểu học, kết hợp cùng quan sát hình ảnh để phát biểu được chức năng của từng nhóm thực phẩm.

+ GV đặt vấn đề: Nếu chỉ ăn thực phẩm của một trong 4 nhóm trên theo ý thích thì sẽ ảnh hưởng như đến cơ thể như thế nào?

+ GV gợi mở, dẫn dắt để HS nhắc lại tên các nhóm thực phẩm chính và chức năng dinh dưỡng của mỗi nhóm rồi đúc kết thành kiến thức của bài học.

– **Kết luận:** Có 4 nhóm thực phẩm chính: thực phẩm giàu chất đạm; thực phẩm giàu chất béo; thực phẩm giàu chất đường, bột; thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin. Mỗi nhóm thực phẩm có chức năng khác nhau, giúp cơ thể khỏe mạnh và phát triển toàn diện.

### 2.2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

– **Mục tiêu:** giúp HS hiểu được ý nghĩa của các chất dinh dưỡng đối với sức khỏe con người.

- **Nội dung:** các tình trạng cơ thể khi đầy đủ, thừa và thiếu dinh dưỡng.
- **Sân phẩm:** ý nghĩa của các chất dinh dưỡng đối với sức khỏe con người.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

Để biết được ý nghĩa dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm đối với sức khỏe con người, chúng ta phải xem xét nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

+ GV yêu cầu HS phân tích Hình 4.2 để trả lời câu hỏi trong SHS:

Gợi ý đáp án:

• Hình 4.2a: trẻ có thể trạng suy dinh dưỡng; biểu hiện qua thân hình gầy yếu, khăng khiêu, lộ rõ xương, nét mặt mệt mỏi.

• Hình 4.2b: trẻ có thể trạng béo phì; thể hiện qua hình ảnh cơ thể béo phệ, sử dụng nhiều thực phẩm ngọt, rán.

• Hình 4.2c: trẻ có thể trạng khoẻ mạnh, cân đối; biểu hiện qua vẻ ngoài tươi tắn, sức sống dồi dào, tràn đầy sinh lực.

+ GV giảng giải, giúp HS dựa vào chức năng của các chất dinh dưỡng vừa nêu ở phần trước để bước đầu xác định trẻ suy dinh dưỡng do thiếu chất đạm và chất đường, bột; trẻ béo phì do thừa chất béo, chất đạm và chất đường, bột.

+ GV giải thích thêm các trường hợp thiếu và thừa các chất dinh dưỡng chủ yếu khác.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại những ý chính để đúc kết thành kiến thức của bài học trong SHS.

– **Kết luận:** Thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng đều gây ra tác hại đối với cơ thể.

### 2.3. Chế độ ăn uống khoa học

#### 2.3.1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

– **Mục tiêu:** giúp HS nhận biết yêu cầu của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

– **Nội dung:** các yếu tố cấu thành bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

– **Sân phẩm:** các yêu cầu của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

– **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức dạy học theo nhóm nhỏ.

+ GV cho HS phân tích bữa ăn dinh dưỡng hợp lí ở Hình 4.3 và thực hiện yêu cầu trong SHS. GV hướng dẫn các nhóm HS phân tích từng loại món ăn có trong bữa ăn (canh, xào, kho,...).

+ GV yêu cầu HS nhớ lại kiến thức về các nhóm thực phẩm chính đã học để phân tích: Trong mỗi món ăn đã sử dụng những thực phẩm thuộc nhóm nào? Loại thực phẩm nào có số lượng nhiều nhất?... Từ đó, xác định mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu.

+ GV tổng kết những nhóm thực phẩm đã được sử dụng trong bữa ăn. Trong đó, nhóm thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng được sử dụng với lượng nhiều nhất. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm và chất đường, bột được sử dụng với lượng vừa phải. Nhóm thực phẩm giàu chất béo được sử dụng với lượng ít nhất.

+ GV lưu ý HS: Có nhiều cách sử dụng thực phẩm trong 4 nhóm chính để chế biến thành những món ăn cung cấp các chất dinh dưỡng khác nhau. Tùy thuộc vào điều kiện của mỗi gia đình để lựa chọn thực phẩm theo mùa, phối hợp thực phẩm trong 4 nhóm để chế biến thành những bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

+ GV giúp HS tổng kết những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức của bài học.

– **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.



### 2.3.2. Phân chia số bữa ăn hợp lí

– **Mục tiêu:** giới thiệu cách phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lí.

– **Nội dung:** thời gian phân chia giữa các bữa ăn trong ngày.

– **Sân phẩm:** cách phân chia số bữa ăn trong ngày.

– **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV yêu cầu HS phân tích sự phân chia khoảng cách giữa các bữa ăn của gia đình được minh hoạ ở Hình 4.4 trong SHS.

+ GV yêu cầu HS trình bày ý kiến cá nhân về số bữa ăn trong 1 ngày, khoảng cách thời gian giữa 2 bữa ăn kế tiếp nhau.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại kiến thức đã học ở cấp Tiểu học về hoạt động tiêu hoá của cơ thể. GV giải thích cho HS hiểu: Nếu 2 bữa ăn cách nhau quá xa sẽ khiến cơ thể bị đói, gây hại cho dạ dày. Tương tự, nếu 2 bữa ăn cách nhau quá gần thì dạ dày chưa tiêu hoá kịp thức ăn của bữa ăn trước đó, cũng gây hại cho sức khoẻ.

+ GV đặt vấn đề: Thời gian để tiêu hoá hết thức ăn là khoảng 4 giờ. Vậy các bữa ăn chính cách nhau tối thiểu bao nhiêu giờ là hợp lí?

+ GV trình bày thêm về các bữa ăn phụ, bữa ăn xế để phù hợp với thời gian học tập của HS trong thực tế.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại các nội dung vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức của bài học.

– **Kết luận:** Để có chế độ dinh dưỡng hợp lí phải ăn đúng bữa để giúp cơ thể tiêu hoá thức ăn dễ dàng.

### 2.4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

#### 2.4.1. Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

– **Mục tiêu:** ôn lại kiến thức về các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

– **Nội dung:**

+ Có đủ 3 loại món ăn chính;

+ Có đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm thực phẩm chính;

+ Các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp.

– **Sân phẩm:** các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

– **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại các nhóm thực phẩm chính, kể tên các loại thực phẩm trong mỗi nhóm thực phẩm chính. GV lưu ý HS có thể thay đổi thực phẩm trong cùng một nhóm để bữa ăn trở nên phong phú mà vẫn đảm bảo đạt yêu cầu về các chất dinh dưỡng.

- + GV yêu cầu HS kể các món ăn chính trong bữa cơm gia đình, những món ăn kèm.
- + GV minh họa một số hình ảnh về các bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.
- + GV giải thích: Để bữa ăn được ngon miệng thì trong các món ăn nên sử dụng những loại thực phẩm khác nhau, có mùi vị khác nhau.
- **Kết luận:** Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có đủ 3 loại món ăn chính với sự phối hợp thực phẩm từ 4 nhóm thực phẩm chính.

#### 2.4.2. Chi phí của bữa ăn

- **Mục tiêu:** hướng dẫn cách tính chi phí cho một bữa ăn.
- **Nội dung:** các công thức tính chi phí cho một món ăn, một bữa ăn.
- **Sân phẩm:** cách tính chi phí cho bữa ăn.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.
- + GV giải thích: Để tính chi phí của cả bữa ăn thì phải tính chi phí cho từng món ăn, phải biết đơn giá và số lượng cần dùng của từng nguyên liệu trong món ăn.
- + Sau đó, GV gọi mở và dẫn dắt để HS nêu được cách tính chi phí cho một món ăn, chi phí cho một bữa ăn.
- **Kết luận:** Để tính chi phí của bữa ăn, ta phải tính được chi phí cho mỗi món ăn. Chi phí cho mỗi món ăn là tổng số tiền mua các loại thực phẩm để chế biến món ăn đó.

#### 2.4.3. Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

- **Mục tiêu:** hướng dẫn quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí và tính chi phí của bữa ăn.
- **Nội dung:**
  - + Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí;
  - + Các bước tính chi phí cho bữa ăn.
- **Sân phẩm:** bữa ăn dinh dưỡng hợp lí và chi phí của bữa ăn.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** tổ chức thực hành theo nhóm.
- + GV giới thiệu quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí và tính chi phí của bữa ăn.
- + GV chia HS thành các nhóm để thực hành.
- + GV nêu yêu cầu thực hành: Mỗi nhóm HS xây dựng một bữa ăn dinh dưỡng hợp lí và tính chi phí cho bữa ăn đó.
- + GV nêu yêu cầu của bữa ăn:
  - Có đủ các món ăn chính;
  - Có đủ 4 nhóm thực phẩm chính;
  - Tỷ lệ các chất dinh dưỡng hợp lí.
- + Hướng dẫn HS cách thay thế thực phẩm trong cùng nhóm để bữa ăn đạt yêu cầu về mức độ dinh dưỡng. Ví dụ: Món mận đã dùng cá thì món canh không nên nấu với cá mà



nên thay bằng rau củ nấu thịt hoặc tôm; Nếu món xào đã chọn rau cải xào thì món canh không nên sử dụng rau cải nữa;...

+ GV có thể tư vấn thêm cho HS để tránh chọn những món ăn bị trùng lặp về vị (các món trong bữa ăn cùng có vị chua hoặc nhiều món ăn cùng có vị cay); trùng lặp về màu sắc (các món ăn cùng được chế biến từ rau xanh hoặc cùng được chế biến từ rau củ có màu vàng,...).

+ GV lưu ý HS: Bữa ăn cần phải có cơm trắng, có thể chọn từ 3–5 món ăn, có thể thêm món tráng miệng, phải có nước chấm phù hợp.

+ GV theo dõi, hỗ trợ và cung cấp cho HS thông tin về số lượng các thực phẩm cần dùng phù hợp với số người trong gia đình.

+ GV nên hỗ trợ cung cấp cho HS đơn giá các loại thực phẩm.

+ GV quan sát quá trình thực hành của HS theo các bước của quy trình.

+ GV yêu cầu các nhóm HS nộp bài báo cáo sau khi hết thời gian thực hành.

– **Tiêu chí đánh giá kết quả thực hành:**

+ Tiêu chí đánh giá quy trình thực hành:

TT	Các bước trong quy trình	Có	Không
1	Sắp xếp món ăn theo từng nhóm.		
2	Chọn món ăn chính.		
3	Chọn món ăn kèm.		
4	Hoàn thiện bữa ăn.		
5	Ước tính số lượng thực phẩm cần dùng.		
6	Tính chi phí mỗi loại thực phẩm cần dùng.		
7	Tính chi phí mỗi món ăn.		
8	Tính chi phí cho bữa ăn.		

+ Tiêu chí đánh giá sản phẩm thực hành:

- Đánh giá mức độ hoàn thành bài thực hành;
- Đánh giá bữa ăn dinh dưỡng theo các tiêu chí sau:
  - Có đủ các món ăn chính;
  - Có đủ 4 nhóm thực phẩm chính;
  - Tỷ lệ các chất dinh dưỡng hợp lý.

– **Kết luận:**

+ Quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý gồm các bước sau:

Bước 1: Lập danh sách các món ăn theo từng loại;

Bước 2: Chọn món ăn chính;

Bước 3: Chọn thêm món ăn kèm;

Bước 4: Hoàn thiện bữa ăn.

+ Tính chi phí tài chính của bữa ăn gồm các bước sau:

Bước 5: Ước tính số lượng mỗi loại thực phẩm cần dùng;

Bước 6: Tính chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng;

Bước 7: Tính chi phí cho mỗi món ăn;

Bước 8: Tính chi phí cho bữa ăn.

Việc thay thế thực phẩm trong cùng nhóm có thể giúp bữa ăn thêm phong phú, đa dạng; góp phần giảm chi phí của bữa ăn mà vẫn đảm bảo yêu cầu về dinh dưỡng.

### III. LUYỆN TẬP

– **Mục tiêu:** giúp HS củng cố, khắc sâu kiến thức về các nhóm thực phẩm. Từ đó, đánh giá giá trị dinh dưỡng của những món ăn thường dùng trong gia đình.

– **Nội dung:** các bài tập ở phần Luyện tập trong SHS.

– **Sân phẩm:** đáp án bài tập phần Luyện tập trong SHS.

– **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp và học tập theo nhóm nhỏ.

+ GV dẫn dắt HS giải bài tập ở phần Luyện tập trong SHS.

• Câu 1. GV có thể thay đổi, bổ sung các thực phẩm khác tùy theo điều kiện thực tế.

• Câu 2. GV sử dụng những hình ảnh trong SHS hoặc hình ảnh món ăn đã được chuẩn bị để yêu cầu HS xác định giá trị dinh dưỡng của một món ăn bất kì bằng cách:

▪ Xác định các loại thực phẩm có trong món ăn;

▪ Xác định loại thực phẩm có lượng nhiều nhất (nguyên liệu chính) trong món ăn. Qua đó, xác định giá trị dinh dưỡng của món ăn.

• Câu 3. GV phân tích nhu cầu dinh dưỡng của từng nhóm người: người cao tuổi, trẻ em đang lớn, phụ nữ có thai và cho con bú, trẻ sơ sinh, người lao động nặng. Mỗi đối tượng có hoạt động cơ thể khác nhau theo từng lứa tuổi, giới tính, mức độ lao động và tình trạng sinh lý của cơ thể. Do đó, nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người cũng khác nhau. Bữa ăn hằng ngày cần cung cấp chất dinh dưỡng một cách hợp lý để mọi thành viên trong gia đình đều mạnh khỏe, có đủ năng lượng để học tập, làm việc, vui chơi và phát triển.

• Câu 4. GV phân tích giúp HS hiểu nếu chỉ sử dụng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ dẫn đến cơ thể bị thiếu chất dinh dưỡng từ các nhóm thực phẩm khác. Do đó, cần sử dụng phối hợp nhiều loại thực phẩm trong bữa ăn hằng ngày.

• Câu 5. GV giúp HS phân tích thành phần các nhóm thực phẩm trong từng bữa ăn và cơ cấu món ăn để xác định bữa ăn đạt các yêu cầu dinh dưỡng hợp lý.

• Câu 6. GV lưu ý HS tùy theo điều kiện học tập hay làm việc cụ thể, nếu các bữa ăn chính cách nhau quá xa (trên 6 giờ) thì nên bổ sung thêm bữa ăn phụ (ăn nhẹ) nhằm đảm bảo sức khỏe để học tập và làm việc.



#### IV. VẬN DỤNG

– **Mục tiêu:** giúp HS củng cố và vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn trong việc ăn uống của bản thân và gia đình.

– **Nội dung:** các bài tập phần Vận dụng trong SHS và bài tập về nhà trong SBT.

– **Sản phẩm:** đáp án bài tập phần Vận dụng và bài tập về nhà.

– **Gợi ý hoạt động dạy học:** hướng dẫn HS làm bài tập ở nhà.

+ GV gợi ý, hướng dẫn HS tìm hiểu để thực hiện các bài tập ở phần Vận dụng trong SHS.

+ GV dẫn dắt HS nhớ lại những món ăn quen thuộc, thường được sử dụng trong bữa ăn hằng ngày của gia đình và tự đánh giá xem bữa ăn của gia đình mình đã hợp lí chưa. Nếu chưa hợp lí thì nên điều chỉnh như thế nào?

+ GV hướng dẫn HS xem xét lại thói quen ăn uống của bản thân đã hợp lí chưa. Nếu chưa hợp lí thì cần phải điều chỉnh như thế nào?

+ GV giao bài tập cho HS làm ở nhà.

#### V. KẾT LUẬN CHUNG

– **Mục tiêu:** tổng kết kiến thức cốt lõi của bài học.

– **Nội dung:**

+ Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm;

+ Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể;

+ Chế độ ăn uống khoa học.

– **Sản phẩm:** nội dung phần Ghi nhớ trong SHS.

– **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại những kiến thức vừa học, dẫn dắt để HS nêu được các nội dung của phần Ghi nhớ trong SHS.

+ GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi đã đặt ra ở phần Khởi động: Vì sao hằng ngày chúng ta phải sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau?

+ GV lưu ý HS nhớ lại kiến thức đã học ở cấp Tiểu học: Chất xơ và nước tuy không phải là chất dinh dưỡng nhưng rất cần thiết cho cơ thể.

#### G. TỔNG KẾT – ĐÁNH GIÁ

– Nhận xét quá trình học tập của HS trong lớp;

– Đánh giá kết quả đạt được và nhấn mạnh trọng tâm bài;

– Khuyến khích HS đọc nội dung trong phần Thế giới quanh em, lấy đó làm cơ sở điều chỉnh để có chế độ ăn uống khoa học và vận động hợp lí.