

A. MỤC TIÊU

1. Kiến thức, kĩ năng

- Trình bày được vai trò của việc bảo quản và chế biến thực phẩm, kể được các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm phổ biến trong gia đình;
- Vận dụng kiến thức, kĩ năng vào việc bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình;
- Rèn luyện kĩ năng chế biến món ăn không sử dụng nhiệt;
- Hình thành và bồi dưỡng thói quen chế biến thực phẩm đảm bảo an toàn, vệ sinh; thể hiện ý thức bảo quản và sử dụng hợp lí thực phẩm để tạo nguồn dinh dưỡng tốt cho các thành viên trong gia đình.

2. Phẩm chất và năng lực chung

- Nhân ái: có ý thức quan tâm, tham gia vào việc bảo quản và chế biến thực phẩm; tạo ra những bữa ăn ngon lành, hấp dẫn cho các thành viên trong gia đình;
- Chăm chỉ: có ý thức về nhiệm vụ học tập; ý thức vận dụng kiến thức, kĩ năng về bảo quản và chế biến thực phẩm vào đời sống hằng ngày;
- Tự chủ và tự học: chủ động, tích cực trong học tập và cuộc sống; vận dụng linh hoạt những kiến thức, kĩ năng đã học vào việc bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình;
- Giao tiếp và hợp tác: biết trình bày ý tưởng, thảo luận những vấn đề của bài học và thực hiện có trách nhiệm các phần việc của cá nhân, phối hợp tốt với các thành viên trong nhóm.

3. Năng lực công nghệ

- Nhận thức công nghệ: nhận thức được vai trò của việc bảo quản và chế biến thực phẩm để tạo nguồn dinh dưỡng tốt cho sức khỏe, nhận biết các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình;
- Giao tiếp công nghệ: sử dụng một số thuật ngữ về phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm để trình bày cách bảo quản và quy trình thực hiện một món ăn;
- Sử dụng công nghệ: sử dụng các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm đã học vào thực tiễn bảo quản và chế biến thực phẩm ở gia đình;
- Đánh giá công nghệ: nhận xét, đánh giá hành động hợp lí để bảo quản thực phẩm lâu hư hỏng và chế biến thực phẩm đúng quy trình.

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

HS đã được học về nấm và vi khuẩn trong chương trình môn Khoa học ở cấp Tiểu học. Vì vậy, GV cần gợi nhớ kiến thức cũ làm cơ sở để HS lĩnh hội kiến thức mới về bảo quản thực phẩm, ngăn cản sự phát triển của vi sinh vật. Để phù hợp với kiến thức lớp 6, bài học chỉ nêu khái quát sự biến chất của thực phẩm mà không đi sâu phân tích sự phân huỷ của các chất có trong thực phẩm như: protein, acid béo chưa no, chất thơm, các sắc tố,...

Chế biến thực phẩm là một lĩnh vực rất đa dạng, có nhiều cải biến. Cùng một món ăn, mỗi địa phương có những cách chế biến khác nhau, thể hiện nét đặc trưng của văn hoá ẩm thực vùng miền. Cùng một phương pháp chế biến, lại có nhiều biến thể khác nhau ở mỗi gia đình, mỗi địa phương. Do đó, GV cần nghiên cứu văn hoá ẩm thực của địa phương để tìm hiểu, ghi nhận tập quán trong việc sử dụng nguyên liệu và chế biến thực phẩm tại gia đình. Tuy nhiên, dù cách chế biến món ăn ở mỗi nơi mỗi khác nhưng quy trình chung để chế biến món ăn vẫn gồm 3 giai đoạn: sơ chế, chế biến, trình bày (hay dọn ăn). Mục tiêu của bài học nhằm giúp HS nhận biết quy trình chung để chế biến món ăn, trong đó chú trọng hơn vào quy trình chế biến các món ăn không sử dụng nhiệt làm cơ sở cho phần thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt.

Ở phần 3. Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt, GV có thể kết hợp với thời gian dành cho Dự án 2 và tiết kiểm tra cuối chương để tổ chức cho HS thực hành tại phòng thực hành dinh dưỡng của trường.

Gợi ý phân bổ bài giảng:

Tiết 1: 1. Bảo quản thực phẩm

Tiết 2: 2. Chế biến thực phẩm

Tiết 3: 3. Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt

C. 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;
- Tìm hiểu các phương pháp chế biến thực phẩm phổ biến, các món ăn phổ biến ở địa phương;
- Chuẩn bị đồ dùng, phương tiện dạy học:
 - + Tranh ảnh về thực phẩm bị hư hỏng do để lâu và do vi sinh vật xâm nhập;
 - + Tranh ảnh về các phương pháp bảo quản thực phẩm;
 - + Tranh ảnh về các phương pháp chế biến và quy trình chế biến món ăn;
 - + Đoạn video clip về quá trình phân huỷ của thực phẩm;
 - + Đoạn video clip về cách chế biến món ăn cụ thể.

- Chuẩn bị cho tiết thực hành:
 - + Dụng cụ, nguyên liệu cần thiết;
 - + Chuẩn bị phòng thực hành;
 - + Phân chia nhóm HS thực hành.

2. Chuẩn bị của học sinh

- Đọc trước bài học trong SHS;
- Ôn lại kiến thức về nấm và vi khuẩn đã học ở cấp Tiểu học;
- Mỗi nhóm HS phân công chuẩn bị:
 - + Nguyên liệu cần thiết để chế biến món ăn. Một số nguyên liệu có thể được sơ chế trước ở nhà: nhặt, rửa, ngâm nước muối, bảo quản,...
 - + Bát to, bát, đĩa, đũa, thìa súp, thìa cà phê,...
 - + Găng tay nylon, khăn lau.

D. 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 chế biến món ăn theo phương pháp không sử dụng nhiệt;
- Sử dụng kết hợp các phương pháp và kỹ thuật dạy học tích cực hoá người học.

E. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

- **Mục tiêu:** khơi gợi nhu cầu tìm hiểu về việc chế biến và bảo quản thực phẩm để tạo nên những món ăn thường ngày ở gia đình.
- **Nội dung:** Thực phẩm đã được bảo quản và chế biến thành những món ăn như thế nào?
- **Sân phẩm:** nhu cầu tìm hiểu cách bảo quản và chế biến thực phẩm trong gia đình.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:**
 - + GV yêu cầu HS kể tên những món ăn trong bữa cơm gia đình.
 - + GV đặt tình huống từ những món ăn mà HS vừa kể hoặc có thể từ các món ăn ở phần Khởi động trong SHS: nêu một món ăn bất kỳ và đặt câu hỏi về cách chế biến (hoặc bảo quản) để HS suy nghĩ rồi trả lời theo sự hiểu biết.
 - + GV giới thiệu mục tiêu bài.

II. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

2.1. Bảo quản thực phẩm

2.1.1. Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm

- **Mục tiêu:** giúp HS nhận biết vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm.
- **Nội dung:** các trường hợp thực phẩm bị hư hỏng.
- **Sân phẩm:** vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV minh hoạ hình ảnh các thực phẩm bị hư hỏng bởi nhiều nguyên nhân ở Hình 5.1 trong SHS và yêu cầu HS trả lời câu hỏi. Sau đó, GV phân tích từng hình ảnh để HS phân biệt trường hợp thực phẩm bị hư hỏng do để lâu dẫn đến biến chất và trường hợp thực phẩm bị hư hỏng do côn trùng, vi sinh vật xâm nhập.

+ GV phân tích về các trường hợp thực phẩm bị hư hỏng, làm giảm giá trị dinh dưỡng.

Gợi ý:

- Trường hợp thực phẩm để lâu sẽ dần bị biến chất: sinh ra độc tố, các chất dinh dưỡng của thực phẩm tự phân huỷ làm ảnh hưởng đến chất lượng của thực phẩm.

- Trường hợp côn trùng (ruồi, kiến, gián,...) bâu, đậu vào thực phẩm khiến thực phẩm bị nhiễm vi sinh vật. Khi các vi sinh vật này phát triển, chúng sẽ khiến chất dinh dưỡng của thực phẩm bị phân huỷ, sinh ra độc tố làm giảm chất lượng của thực phẩm.

- Trường hợp thực phẩm bị nảy mầm, sinh ra độc tố làm giảm chất lượng dinh dưỡng.

+ GV nêu thêm các trường hợp thực phẩm bị nhiễm độc từ quá trình nuôi trồng (thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật, các hoá chất tạo nạc, tạo màu,...) cũng làm thực phẩm bị nhiễm độc tố, ảnh hưởng đến giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.

+ GV gợi mở để HS nhận biết ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm: làm chậm quá trình hư hỏng, giảm sự hao hụt chất dinh dưỡng và ngăn cản sự xâm nhập, phát triển của vi sinh vật gây hại.

+ GV nêu ví dụ minh hoạ để HS nhận thấy: Khi sử dụng các phương pháp bảo quản khác nhau đối với một loại thực phẩm sẽ tạo ra nhiều sản phẩm thực phẩm khác nhau. Ví dụ: cá khô, cá đóng hộp,...

+ GV yêu cầu HS kể thêm những loại thực phẩm có thể để lâu để thấy các phương pháp bảo quản làm tăng tính đa dạng của thực phẩm, giúp con người có thể chế biến được nhiều món ăn khác nhau.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức của bài học.

– **Kết luận:** Việc bảo quản giúp làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm, tránh cho thực phẩm bị hao hụt chất dinh dưỡng. Việc bảo quản thực phẩm tạo sự thuận tiện cho con người trong việc chế biến và sử dụng.

2.1.2. Phương pháp bảo quản thực phẩm

- **Mục tiêu:** giới thiệu các phương pháp bảo quản thực phẩm.
- **Nội dung:** một số thực phẩm được bảo quản.
- **Sân phẩm:** các phương pháp bảo quản thực phẩm.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập theo nhóm nhỏ.

+ GV giải thích mục đích của các biện pháp bảo quản thực phẩm: làm chậm quá trình phân huỷ tự nhiên của thực phẩm, đồng thời ngăn chặn sự phát triển của vi sinh vật. Muốn vậy ta cần phải biết điều kiện sinh trưởng và phát triển của vi sinh vật.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại kiến thức khoa học đã học ở cấp Tiểu học về điều kiện sống của nấm và vi khuẩn. Từ đó, khái quát về điều kiện sinh trưởng và phát triển chung của vi sinh vật; những yếu tố có thể làm vi sinh vật ngừng hoạt động, ngừng sinh sản hoặc bị tiêu diệt.

+ GV minh hoạ hình ảnh các phương pháp bảo quản thực phẩm ở Hình 5.2 và yêu cầu các nhóm HS thảo luận để trả lời câu hỏi trong SHS. GV phân tích mỗi phương pháp có tác động đến thực phẩm và vi sinh vật như thế nào.

Ví dụ: Phương pháp sấy khô làm thực phẩm bị mất nước → vi sinh vật không thể hoạt động được → giữ được thực phẩm lâu hơn.

+ GV nhận xét, tổng hợp các ý kiến thảo luận của HS.

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

– **Kết luận:** Các phương pháp bảo quản thực phẩm: phơi khô, ướp lạnh, cấp đông, ngâm giấm, ngâm đường, ướp muối, muối chua, hút chân không,...

2.2. Chế biến thực phẩm

2.2.1. Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm

- **Mục tiêu:** giúp HS nhận biết vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm.
- **Nội dung:** các thực phẩm chưa chế biến và đã chế biến.
- **Sân phẩm:** vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.

+ GV minh hoạ hình ảnh tác dụng của việc chế biến thực phẩm ở Hình 5.3 trong SHS, yêu cầu HS so sánh đặc điểm của những thực phẩm chưa chế biến và đã được chế biến.

+ GV giúp HS phân tích từng trường hợp để nhận biết được sự thay đổi về tính chất, hương vị của thực phẩm sau khi chế biến trong mỗi trường hợp.

+ GV yêu cầu HS nêu thêm sự thay đổi sau khi chế biến của các thực phẩm khác.

+ GV giải thích về tác dụng của việc chế biến đối với thực phẩm.

Vi dụ:

- Nhiệt độ khi chế biến sẽ giúp tiêu diệt vi sinh vật gây hại, làm thức ăn trở nên an toàn hơn cho người sử dụng;

- Sau khi chế biến hợp lí, những thành phần trong thực phẩm biến đổi và trở nên dễ tiêu hoá hơn;

- Trong trường hợp chế biến có sử dụng các loại gia vị sẽ làm cho món ăn có hương vị thơm ngon, dễ ăn.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức của bài học.

– **Kết luận:** Việc chế biến giúp thực phẩm trở nên dễ tiêu hoá, an toàn và thơm ngon hơn. Các phương pháp chế biến thực phẩm góp phần làm phong phú bữa ăn cho con người.

2.2.2. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

a. Trộn hỗn hợp thực phẩm

– **Mục tiêu:** giới thiệu khái niệm và quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm.

– **Nội dung:** các bước trong quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm.

– **Sân phẩm:** khái niệm và quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm.

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

+ GV minh hoạ các bước trộn hỗn hợp thực phẩm ở Hình 5.4, cho HS thực hiện yêu cầu trong SHS.

+ GV gợi mở để HS nêu được khái niệm phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm. Nêu thêm ví dụ về các loại hỗn hợp nước trộn phổ biến trong thực tế chế biến thực phẩm tại địa phương: dầu giấm, nước mắm chua ngọt, nước tương (món trộn chay), các loại sốt,...

+ GV có thể nêu thêm tên gọi khác nhau của món ăn tùy theo vùng miền: gỏi hoặc nộm.

+ GV yêu cầu HS kể tên những món ăn được chế biến bằng phương pháp trộn hỗn hợp mà các em đã từng ăn.

+ Dựa vào Hình 5.4 trong SHS, GV giải thích từng công việc và dẫn dắt để HS nhận biết quy trình chung để chế biến món trộn hỗn hợp gồm 3 giai đoạn chính: sơ chế nguyên liệu, chế biến món ăn, trình bày món ăn. GV giải thích, giúp HS phân biệt giữa sơ chế và chế biến.

+ GV dẫn dắt HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức của bài học.

– **Kết luận:**

+ Khái niệm về phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm;

+ Quy trình chung chế biến món ăn bằng phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm.

b. Ngâm chua thực phẩm

– **Mục tiêu:** giới thiệu khái niệm và quy trình chung của phương pháp ngâm chua thực phẩm.

– **Nội dung:** các bước trong quy trình ngâm chua thực phẩm.

– **Sân phẩm:** khái niệm và quy trình chung của phương pháp ngâm chua thực phẩm.

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

+ GV cho HS quan sát Hình 5.5 và thực hiện yêu cầu trong SHS. Sau đó, GV dẫn dắt, gợi mở để HS nêu được các bước và các công việc trong quy trình ngâm chua thực phẩm.

+ GV đặt câu hỏi: Món ăn có thể thay đổi màu sắc và hương vị ngay khi vừa ngâm hay không? Từ đó, GV dẫn dắt để HS hiểu được phương pháp ngâm chua thực phẩm cần một khoảng thời gian cần thiết để nguyên liệu lên men vi sinh vật.

+ GV gợi mở để HS nêu được khái niệm về phương pháp ngâm chua thực phẩm.

+ GV yêu cầu HS nêu thêm ví dụ về các món ngâm chua mà các em đã từng ăn trong bữa cơm gia đình như: dưa chua, cà pháo, củ cải và cà rốt ngâm giấm, củ kiệu ngâm giấm, tai lợn ngâm giấm,...

+ GV yêu cầu HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức của bài học.

– **Kết luận:**

+ Khái niệm của phương pháp ngâm chua thực phẩm;

+ Quy trình chung chế biến món ăn bằng phương pháp ngâm chua thực phẩm.

2.2.3. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước

– **Mục tiêu:** giới thiệu các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước phổ biến.

– **Nội dung:** các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.

– **Sân phẩm:** khái niệm về các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.

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

+ GV cho HS quan sát Hình 5.6 và phân tích để thực hiện yêu cầu trong SHS.

+ GV giúp HS phân tích hình ảnh để nêu được khái niệm về các phương pháp chế biến thực phẩm trong nước: luộc, nấu, kho.

+ GV giúp HS so sánh và phân biệt được sự khác nhau giữa 3 phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.

+ GV dẫn dắt HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức của bài học.

– **Kết luận:** khái niệm về các phương pháp: luộc, nấu, kho.

b. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo

– **Mục tiêu:** giới thiệu các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo phổ biến.

– **Nội dung:** các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo.

– **Sân phẩm:** khái niệm về các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo.

– **Gợi ý hoạt động dạy học:**

+ GV cho HS quan sát Hình 5.7 và thực hiện yêu cầu trong SHS.

+ GV giúp HS phân tích hình ảnh để nêu được khái niệm về các phương pháp chế biến thực phẩm trong chất béo: rán, xào, rang. Ngoài ra, GV có thể nêu cách gọi tên khác nhau của mỗi phương pháp ở từng vùng miền: chiên, xào, rang.

+ GV giúp HS so sánh và phân biệt được sự khác nhau giữa 3 phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo.

+ GV dẫn dắt HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức của bài học.

– **Kết luận:** khái niệm về các phương pháp: rán, xào, rang.

c. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp

– **Mục tiêu:** giới thiệu các phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp.

– **Nội dung:** các phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp.

– **Sân phẩm:** khái niệm về các phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước và bằng nguồn nhiệt trực tiếp.

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

+ GV cho HS quan sát Hình 5.8 và thực hiện yêu cầu trong SHS.

+ GV giúp HS phân tích hình ảnh để mô tả được các phương pháp chưng, hấp và nướng.

+ GV gợi mở để HS phân biệt được phương pháp chưng và phương pháp hấp.

+ GV giải thích cách gọi tên khác nhau của mỗi phương pháp ở từng vùng miền: chưng cách thủy, đồ.

+ GV gợi mở, giúp HS phát biểu được khái niệm các phương pháp hấp, chưng và nướng.

+ GV yêu cầu HS nhắc lại những thông tin vừa tìm được để đúc kết thành kiến thức của bài học.

– **Kết luận:** khái niệm về các phương pháp: hấp, chưng, nướng.

2.3. Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt

2.3.1. Quy trình chung

– **Mục tiêu:** ôn lại quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm.

- **Nội dung:** các bước trong quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm.
- **Sân phẩm:** quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.
 - + GV yêu cầu HS nhắc lại khái niệm về phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm.
 - + GV nêu các loại hỗn hợp nước trộn phổ biến thường được sử dụng trong các món trộn hỗn hợp.
 - + GV yêu cầu HS nhắc lại quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm.
 - + GV lưu ý HS: Có thể thay thế nguyên liệu thực vật tùy theo sở thích và sự sáng tạo của bản thân để tạo nên một món ăn ngon. Khi đó, bước sơ chế thực phẩm sẽ có sự khác nhau tùy theo từng nguyên liệu cụ thể.

- **Kết luận:**

Quy trình chung của phương pháp trộn hỗn hợp thực phẩm:

Sơ chế các loại nguyên liệu → Pha hỗn hợp nước trộn và trộn nguyên liệu với nước trộn → Trình bày món ăn.

2.3.2. Yêu cầu kĩ thuật

- **Mục tiêu:** giúp HS nắm được yêu cầu kĩ thuật của món trộn hỗn hợp.
- **Nội dung:** yêu cầu kĩ thuật của món ăn.
- **Sân phẩm:** yêu cầu kĩ thuật của món ăn: trạng thái, mùi, màu sắc, vị.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp.
 - + GV yêu cầu HS nêu nhận định về màu sắc, mùi, vị của món trộn hỗn hợp đã từng ăn.
 - + GV dẫn dắt HS khái quát hoá yêu cầu chung của món trộn hỗn hợp.
 - + GV giảng giải yêu cầu kĩ thuật của món ăn.
 - + GV lưu ý HS: Muốn món ăn ngon và bổ dưỡng thì trong quá trình chế biến cần chú ý giữ cho chất dinh dưỡng của thực phẩm không bị hao hụt và phải giữ vệ sinh an toàn thực phẩm.

- **Kết luận:**

Yêu cầu kĩ thuật của món ăn:

- + Món ăn ráo nước, có độ giòn và không bị nát;
- + Có mùi thơm đặc trưng của nguyên liệu;
- + Có màu sắc đặc trưng của từng loại nguyên liệu;
- + Vị vừa ăn.

2.3.3. Các bước chế biến

- **Mục tiêu:** tổ chức cho HS thực hành chế biến món ăn bằng phương pháp không sử dụng nhiệt.

- **Nội dung:** các bước chế biến món ăn bằng phương pháp không sử dụng nhiệt.
- **Sân phẩm:** món ăn được chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức dạy học toàn lớp và tổ chức thực hành theo nhóm.

+ GV giới thiệu về món ăn sắp thực hiện (có thể tổ chức cho mỗi nhóm tự chọn món ăn mà nhóm đã nghiên cứu cách thực hiện và chuẩn bị nguyên liệu).

+ GV gợi mở để HS khai triển quy trình chung trộn hỗn hợp thực phẩm thành các bước chế biến cho món ăn sắp thực hiện.

+ GV thực hiện thao tác mẫu và hướng dẫn HS thực hiện từng giai đoạn của quy trình.

+ GV nêu mục tiêu của buổi thực hành: Mỗi nhóm HS chế biến được một món ăn bằng phương pháp không sử dụng nhiệt theo đúng quy trình và đạt yêu cầu kĩ thuật.

+ GV nêu yêu cầu của buổi thực hành về trật tự, thời gian,...

+ GV nêu tiêu chí đánh giá: món ăn đạt yêu cầu kĩ thuật.

+ GV yêu cầu HS triển khai các bước trong quy trình:

- Các bước sơ chế nguyên liệu:

Các nguyên liệu đã được sơ chế ở nhà (nếu có sử dụng nguyên liệu động vật thì cần phải được làm chín). GV hướng dẫn HS tiếp tục sơ chế phần nguyên liệu còn lại. Ví dụ: các loại rau củ được thái thành miếng vừa ăn, bóc vỏ trứng,... Ngoài ra, GV có thể hướng dẫn HS tỉa hoa từ rau, củ, quả để trang trí cho món ăn.

- Các bước chế biến món ăn:

- Pha hỗn hợp nước trộn: hỗn hợp dầu giấm hoặc nước mắm chua ngọt, xốt dầu trứng, sữa chua,...

- Cho các nguyên liệu đã sơ chế vào bát to và chuẩn bị trộn hỗn hợp. Lưu ý chỉ trộn các nguyên liệu ngay trước khi ăn;

- Trộn các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn.

- Các bước trình bày món ăn:

- Đặt các nguyên liệu vào đĩa và sắp xếp, bố trí sao cho đẹp mắt;

- Trang trí thêm cho món ăn bằng các nguyên liệu khác.

+ GV nên khuyến khích HS phát huy sự sáng tạo cá nhân để tự mình trang trí món ăn.

+ GV theo dõi HS thực hành, uốn nắn và điều chỉnh thao tác của HS. Ngoài ra, GV cần nhắc nhở HS trong quá trình thực hành phải lưu ý giữ vệ sinh an toàn thực phẩm, tiết kiệm nguyên liệu (giáo dục ý thức sống; bảo vệ cuộc sống an toàn, lành mạnh hướng đến sự phát triển bền vững).

+ GV hướng dẫn và khuyến khích HS sáng tạo, biến tấu để tạo ra những sản phẩm mang phong cách riêng.

+ GV yêu cầu các nhóm HS dừng việc và nộp sản phẩm 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 thực hiện	Có	Không
1	Nhặt, rửa nguyên liệu.		
2	Cắt, thái từng loại nguyên liệu.		
3	Xử lý mùi hăng của nguyên liệu.		
4	Pha hỗn hợp nước trộn.		
5	Trộn các nguyên liệu với nước trộn.		
6	Dọn món ăn ra đĩa.		
7	Dọn kèm với nước chấm.		

+ Tiêu chí đánh giá sản phẩm thực hành:

- Đánh giá mức độ hoàn thành bài thực hành;
- Đánh giá sản phẩm thực hành theo tiêu chí: món ăn đạt các yêu cầu kỹ thuật.

– **Kết luận:**

Quy trình chế biến món trộn hỗn hợp:

+ Các bước sơ chế nguyên liệu:

Bước 1: Nhặt rửa các nguyên liệu thực vật, làm chín nguyên liệu động vật (nếu có);

Bước 2: Cắt thái từng loại nguyên liệu;

Bước 3: Xử lý mùi hăng của nguyên liệu.

+ Các bước chế biến món ăn:

Bước 4: Pha hỗn hợp nước trộn;

Bước 5: Trộn các nguyên liệu với hỗn hợp nước trộn.

+ Các bước trình bày món ăn:

Bước 6: Dọn món ăn ra đĩa;

Bước 7: Trình bày món ăn kèm nước chấm.

III. LUYỆN TẬP

– **Mục tiêu:** giúp HS củng cố, khắc sâu kiến thức đã học về các phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm.

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

– **Sân phẩm:** đáp án bài tập ở 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 yêu cầu HS quan sát hình ảnh trong SHS về những sản phẩm đã được xử lý bằng các phương pháp bảo quản khác nhau. Sau đó, GV dẫn dắt HS phân tích từng sản phẩm dựa vào các chi tiết trong hình và trải nghiệm thực tế (đã từng ăn) để xác định phương pháp bảo quản đã sử dụng.

- Gợi ý đáp án:
- Lạp xưởng: sấy khô và hút chân không;
 - Cá khô: ướp muối và sấy khô (hoặc phơi khô);
 -

GV giải thích lí do phối hợp nhiều phương pháp bảo quản trên một sản phẩm nhằm mục đích gia tăng hiệu quả bảo quản và tạo ra các sản phẩm có khẩu vị phù hợp với người sử dụng. GV khuyến khích HS ghi nhận lại cách bảo quản các loại thực phẩm khác nhau: thực phẩm đã chế biến, thực phẩm chưa chế biến, thực phẩm động vật, thực phẩm thực vật,...

• Câu 2. GV hướng dẫn HS mô tả công việc từng bước theo hình. Từ đó, củng cố hiểu biết của HS về quy trình chế biến món trộn dầu giấm.

• Câu 4. GV gợi ý để HS nhận định công việc nào cần thực hiện trước, công việc nào phải thực hiện sau. Từ đó, HS sắp xếp các công việc ngấm chua hành theo thứ tự hợp lí và xác định các bước của quy trình chế biến món hành ngấm giấm.

• Câu 5. GV nêu tên những món ăn thông thường để HS xác định phương pháp chế biến. Tùy theo thực tế, GV có thể nêu thêm tên những món ăn phổ biến ở địa phương.

• Câu 6. Quy trình chế biến món cơm rang trứng:

- Sơ chế nguyên liệu: nấu cơm, để nguội; trứng trứng; cắt trứng thành sợi nhỏ.
- Chế biến món ăn: phi tỏi (hoặc hành) vàng thơm, cho cơm và trứng vào rang chung với gia vị.
- Trình bày món ăn: xới cơm ra đĩa; bày thêm trứng, hành lá, rau mùi lên mặt cơm.

• Câu 7. HS xây dựng quy trình thực hiện món rau muống luộc với các hình ảnh gợi ý. Trình bày những công việc cụ thể trong từng bước:

- Sơ chế nguyên liệu;
- Chế biến món ăn;
- Trình bày món ăn.

+ GV có thể cho HS làm thêm bài tập trong SBT.

IV. VẬN DỤNG

– **Mục tiêu:** giúp HS củng cố và vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn bảo quản và chế biến thực phẩm ở gia đình.

– **Nội dung:** 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 trong SBT.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** hướng dẫn HS làm bài tập ở nhà.
 - + GV khuyến khích HS vận dụng những kiến thức đã học để đánh giá mức độ hợp lí của việc bảo quản thực phẩm trong gia đình. Nếu chưa hợp lí thì vận động người thân cùng nhau điều chỉnh để giữ sức khoẻ cho cả gia đình.
 - + GV gợi mở để HS có ý thức lưu tâm đến hướng dẫn trên bao bì của các thực phẩm đóng gói, đóng hộp mua về để bảo quản chúng một cách hợp lí.
 - + GV hướng dẫn HS tìm hiểu và làm bài tập chế biến món ăn ở phần Vận dụng trong SHS.
 - + 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:**
 - + Vai trò, ý nghĩa và các phương pháp bảo quản thực phẩm;
 - + Vai trò, ý nghĩa và các phương pháp chế biến thực phẩm;
 - + Quy trình chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.
- **Sản phẩm:** nội dung phần Ghi nhớ trong SHS.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức dạy học toàn lớp.
 - + GV yêu cầu HS nhắc lại những kiến thức vừa học, dẫn dắt để HS nêu được các nội dung ở phần Ghi nhớ trong SHS.
 - + GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi đặt ra ở phần giới thiệu: Các thực phẩm được bảo quản và chế biến thành món ăn như thế nào?

F. 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.