

A. MỤC TIÊU

1. Kiến thức, kĩ năng

- Vận dụng kiến thức, kĩ năng về dinh dưỡng hợp lí, chế biến và bảo quản thực phẩm để hình thành ý tưởng xây dựng bữa ăn (thực đơn) theo chủ đề cho trước;
- Xây dựng được bữa ăn dinh dưỡng hợp lí;
- Rèn luyện kĩ năng chế biến một món ăn theo phương pháp không sử dụng nhiệt;
- Phát triển khả năng sáng tạo, rèn luyện tính tự lực và năng lực hợp tác nhóm trong việc cùng xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí và chế biến món ăn;
- Hình thành thói quen chế biến thực phẩm đảm bảo an toàn, vệ sinh, tiết kiệm nguyên liệu.

2. Phẩm chất và năng lực chung

- Nhân ái: quan tâm đến dinh dưỡng 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 về dinh dưỡng, chế biến thực phẩm để thực hiện dự án;
- Trách nhiệm: có trách nhiệm với gia đình, thực hiện món ăn đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, có ý thức tiết kiệm chi phí cho bữa ăn gia đình;
- Tự chủ và tự học: chủ động, tích cực thực hiện những công việc thuộc nhiệm vụ bản thân để góp phần hoàn thành dự án; vận dụng một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ năng về dinh dưỡng và chế biến thực phẩm trong việc xây dựng thực đơn bữa ăn dinh dưỡng và chế biến món ăn theo chủ đề dự án;
- Giao tiếp và hợp tác: biết trình bày ý tưởng xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, thảo luận những vấn đề của dự án, 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: phân tích được tình huống đã cho để đề xuất bữa ăn và món ăn hợp lí; lập được kế hoạch hoạt động với mục tiêu, nội dung, hình thức hoạt động; đánh giá được kế hoạch và thực hiện kế hoạch.

3. Năng lực công nghệ

- Nhận thức công nghệ: nhận biết các yêu cầu khi xây dựng bữa ăn và chọn món ăn theo tình huống cho trước;
- Giao tiếp công nghệ: biểu diễn được ý tưởng về bữa ăn dinh dưỡng hợp lí;
- Sử dụng công nghệ: đọc được các tài liệu hướng dẫn chế biến món ăn, sử dụng đúng cách các đồ dùng trong nhà bếp để chế biến món ăn;
- Đánh giá công nghệ: nhận xét, đánh giá bữa ăn, đối sánh với những yêu cầu về bữa ăn dinh dưỡng hợp lí;

– Thiết kế công nghệ: xây dựng được bữa ăn phù hợp với các yêu cầu về bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.

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

Dự án Món ăn cho bữa cơm gia đình thuộc loại dự án kiến tạo. HS phải nghiên cứu tài liệu; lựa chọn món ăn, tìm hiểu công thức và cách thức chế biến món ăn; kết hợp với những món ăn khác để xây dựng thành bữa ăn dinh dưỡng hợp lí theo yêu cầu của dự án; thực hành chế biến món ăn tại phòng thực hành của trường. Do đó, HS cần có thời gian thực hiện trên lớp và ngoài giờ lên lớp để hoàn thành sản phẩm của dự án. Trong điều kiện kế hoạch dạy học Chương 2, GV có thể kết hợp thời gian dành cho dự án với tiết Thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt của Bài 5 và tiết ôn tập để tổ chức thực hiện dự án. Ngoài ra, GV cũng có thể sử dụng dự án học tập như một đề bài kiểm tra năng lực vận dụng kiến thức và kĩ năng của HS sau khi học xong chương này.

Với dự án trong lĩnh vực chế biến thực phẩm, GV cần tìm hiểu việc đào tạo ngành nghề liên quan (Công nghệ thực phẩm) để lồng ghép nội dung hướng nghiệp vào dự án.

Gợi ý phân bố thời gian tổ chức dạy học tại lớp:

Tiết 1: Xác định mục tiêu, nhiệm vụ của dự án; xây dựng kế hoạch thực hiện

Tiết 2: Thực hiện món ăn, báo cáo và đánh giá kết quả dự án

Tùy theo tình hình thực tế của lớp học, GV có thể bố trí thời gian giãn cách giữa 2 buổi dạy (thời gian để HS hình thành ý tưởng, nghiên cứu cách thực hiện món ăn và chế biến món ăn tại lớp) từ 1 đến 2 tuần.

C. CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị của giáo viên

- Dự kiến phân chia HS trong lớp thành các nhóm;
- Phòng thực hành dinh dưỡng với các thiết bị, dụng cụ cơ bản;
- Địa chỉ trang web hỗ trợ thực hiện dự án.

2. Chuẩn bị của học sinh

- Nguyên liệu thực phẩm cần thiết tùy theo món ăn;
- Các dụng cụ để chế biến món ăn: bát to, bát, đĩa, đũa, thìa,...

D. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I. GIỚI THIỆU DỰ ÁN

- **Mục tiêu:** giới thiệu dự án, xác định các nhiệm vụ của dự án.
- **Nội dung:** chủ đề, mục tiêu, nhiệm vụ của dự án.

- **Sản phẩm:** mục tiêu, nhiệm vụ dự án.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** sử dụng hình thức học tập toàn lớp và học tập theo nhóm.
 - + GV giới thiệu cho HS về nghề kĩ sư công nghệ thực phẩm: tên ngành đào tạo tại các cơ sở đào tạo, trình độ đào tạo. Giới thiệu một số chuyên gia ẩm thực, đầu bếp của Việt Nam.
 - + GV giải thích cho HS hiểu công việc của kĩ sư công nghệ thực phẩm trong thực tế.
 - + GV nêu chủ đề, mục tiêu của dự án.
 - + GV nêu tiêu chí đánh giá kết quả dự án.
 - + GV nêu các nhiệm vụ (yêu cầu) mà HS cần thực hiện để hoàn thành dự án.
 - + GV giới thiệu các nguồn tài liệu tham khảo.
 - + GV chia HS trong lớp thành các nhóm để thực hiện dự án.

II. XÂY DỰNG KẾ HOẠCH

- **Mục tiêu:** hướng dẫn HS lập kế hoạch thực hiện dự án.
- **Nội dung:** các công việc phải thực hiện, mốc thời gian hoàn thành, dụng cụ, nguyên liệu cần thiết, phân công nhiệm vụ.
 - **Sản phẩm:** kế hoạch chi tiết thực hiện các nhiệm vụ của dự án.
 - **Gợi ý hoạt động dạy học:** tổ chức dạy học theo nhóm.
 - + GV hướng dẫn các nhóm HS tổ chức thảo luận để lập kế hoạch thực hiện:
 - Liệt kê các công việc cần làm: nghiên cứu các món ăn được chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt, thảo luận để chọn món ăn phù hợp với điều kiện thực hiện của nhóm, kết hợp thêm các món ăn khác để có bữa ăn dinh dưỡng hợp lí, nghiên cứu công thức và cách chế biến món ăn, chế biến món ăn;
 - Lập kế hoạch thời gian, các mốc thời gian cho từng công việc;
 - Phân công nhiệm vụ cho các thành viên trong nhóm;
 - Liệt kê các dụng cụ, nguyên liệu thực phẩm cần thiết.
 - + GV kiểm tra tính khả thi trong kế hoạch của các nhóm.
 - **Kết luận:** Kế hoạch thực hiện dự án bao gồm một số mục chính: công việc cần làm, thời gian thực hiện, người thực hiện, địa điểm thực hiện.

III. THỰC HIỆN DỰ ÁN

- **Mục tiêu:** tổ chức cho HS chế biến món ăn.
- **Nội dung:** thực hành chế biến món ăn theo phương pháp không sử dụng nhiệt.
- **Sản phẩm:** món ăn đã được chế biến.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** tổ chức dạy học theo nhóm.

- + GV hướng dẫn các nhóm HS kiểm tra nguyên liệu và dụng cụ cần thiết.
- + GV nêu mục tiêu của buổi thực hành: Mỗi nhóm HS chế biến món ăn (bằng phương pháp không sử dụng nhiệt) trong bữa ăn dinh dưỡng hợp lí mà nhóm đã xây dựng.
- + 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 tổ chức cho các nhóm HS thực hành chế biến món ăn bằng phương pháp không sử dụng nhiệt (xem phần hướng dẫn thực hành Bài 5. Bảo quản và chế biến thực phẩm).

IV. BÁO CÁO DỰ ÁN

- **Mục tiêu:** tổ chức đánh giá và hướng dẫn HS tự đánh giá kết quả dự án.
- **Nội dung:** nội dung của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.
- **Sân phẩm:** bài thuyết trình về bữa ăn dinh dưỡng hợp lí và món ăn đã được chế biến.
- **Gợi ý hoạt động dạy học:** tổ chức dạy học theo nhóm và dạy học toàn lớp.
- + GV tổ chức cho các nhóm báo cáo kết quả thực hiện dự án của nhóm gồm các mục:
 - Cơ cấu món ăn trong bữa ăn, tên món ăn không sử dụng nhiệt;
 - Sự phối hợp các nhóm thực phẩm chính trong bữa ăn;
 - Giới thiệu thành phần nguyên liệu của món ăn được chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt;
 - Cách chế biến món ăn bằng phương pháp không sử dụng nhiệt;
 - Màu sắc, hương vị, trạng thái của món ăn;
 - Trình bày món ăn cụ thể đã được chế biến.
- + GV nhận xét, đánh giá quá trình thực hiện dự án và món ăn của mỗi nhóm theo tiêu chí đã đề ra ban đầu.

E. TỔNG KẾT – ĐÁNH GIÁ

- Nhận xét chung quá trình thực hiện dự án của cả lớp;
- Đánh giá chung kết quả đạt được.

GỢI Ý MỘT SỐ MÓN ĂN ĐƯỢC CHẾ BIẾN BẰNG PHƯƠNG PHÁP KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT

RAU XÀ LÁCH TRỘN DẦU GIẤM

YÊU CẦU KỸ THUẬT

- Rau xà lách giòn, không bị giập nát. Các nguyên liệu không bị mềm nhũn.
- Món ăn có mùi thơm của tỏi phi, dầu giấm.
- Món ăn có vị chua ngọt, vừa ăn.

NGUYÊN LIỆU, DỤNG CỤ

1. Nguyên liệu (cho 4 người ăn)

- 200 g rau xà lách
- 1/2 củ hành tây
- 1 quả cà chua chín
- 2 quả trứng gà
- 1 bát giấm
- 1 thìa súp dầu ăn
- 2 thìa súp đường
- 1 thìa cà phê tỏi phi vàng
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1/2 thìa cà phê tiêu
- Rau mùi, ớt để trang trí



❖ Cách lựa chọn nguyên liệu:

- Rau xà lách: chọn loại giòn; lá màu xanh nhạt; không bị giập, úa.
- Hành tây: chọn củ có vỏ ngoài khô, mỏng, màu nâu đều; phần cuống khô ráo.
- Cà chua: chọn quả có màu đỏ đều, vỏ bóng; không bị sâu, giập.
- Trứng gà: chọn quả có vỏ sạch, không dính bẩn, không có mùi hôi.

2. Dụng cụ

- Bát to (tô): 1 cái
- Bát (chén): 3 cái
- Đĩa: 1 cái
- Đũa: 1 đôi
- Thìa (muỗng) cà phê: 1 cái
- Thìa súp: 1 cái
- Dao: 1 cái
- Thớt: 1 cái
- Rổ: 2 cái

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

Bước 1. Sơ chế nguyên liệu

- Rau xà lách và rau mùi: loại bỏ những phần giập, úa. Sau đó rửa sạch, ngâm với nước muối loãng khoảng 10 phút rồi vớt ra và để ráo.
- Hành tây: bóc bỏ lớp vỏ khô, rửa sạch, thái lát mỏng, ngâm với giấm và đường (1/2 bát giấm + 1 thìa súp đường) cho bớt hăng.
- Cà chua: rửa sạch, thái lát dày 0,5 cm.
- Trứng gà: luộc chín, bóc vỏ, thái lát dày 0,7 cm.
- Ớt: rửa sạch, tía thành hoa để trang trí.

Bước 2. Chế biến món ăn

- Pha hỗn hợp dầu giấm:
 - + Pha chung 1/2 bát giấm + 1 thìa súp đường + 1/2 thìa cà phê muối. Khuấy cho đường và muối tan hết, nêm lại để hỗn hợp có vị chua, ngọt, hơi mặn.
 - + Cho tiếp vào hỗn hợp trên 1 thìa súp dầu ăn, khuấy đều cùng với tiêu và tỏi phi vàng.
- Trộn hỗn hợp:
 - + Cho xà lách + hành tây + cà chua vào một bát to, đổ hỗn hợp dầu giấm vào và trộn đều, nhẹ tay cho rau thấm gia vị.

Bước 3. Trình bày món ăn

- Cho hỗn hợp xà lách trộn dầu giấm ra đĩa và xếp trứng lên mặt rau. Trang trí thêm rau mùi và ớt tía hoa trên mặt rau.

Lưu ý: Có thể thay rau xà lách và trứng gà bằng nguyên liệu phù hợp khác để tạo ra các món trộn dầu giấm theo ý thích. Ví dụ: thay trứng gà bằng thịt bò xào, tôm luộc,... hoặc thay rau xà lách bằng rau càng cua, rau mầm,...

NỘM RAU MUỐNG

YÊU CẦU KỸ THUẬT

- Rau muống giòn, không bị mềm nhũn và không bị nát.
- Màu rau xanh tươi, không bị thâm đen.
- Món ăn có mùi thơm của hành phi, lạc rang và rau thơm.
- Món ăn có vị chua, ngọt vừa ăn.

NGUYÊN LIỆU, DỤNG CỤ

1. Nguyên liệu (cho 4 người ăn)

- 200 g rau muống
- 1/2 củ hành tây
- 1 thìa súp hành tím phi vàng
- 50 g lạc (đậu phộng) rang, giã nhỏ
- 2 thìa súp nước mắm ngon
- 3 thìa súp đường
- 1 bát giấm
- Ớt, tỏi
- Rau thơm



❖ Cách lựa chọn nguyên liệu:

- Rau muống: chọn loại thân nhỏ, màu xanh nhạt.
- Rau thơm: chọn rau tươi xanh; không bị giập, úa.
- Hành tây: chọn củ có vỏ ngoài khô, mỏng, màu nâu đều; phần cuống khô ráo.

2. Dụng cụ

- Bát to: 1 cái
- Bát: 3 cái
- Đĩa: 1 cái
- Đũa: 1 đôi
- Thìa cà phê: 1 cái
- Thìa súp: 1 cái
- Dao: 1 cái
- Thớt: 1 cái
- Rổ: 2 cái

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

Bước 1. Sơ chế nguyên liệu

- Rau muống: loại bỏ lá, rửa thật sạch. Sau đó ngâm trong nước muối loãng khoảng 10 phút để rau bớt chát (có thể thêm ít đường vào nước ngâm để rau được giòn). Vớt rau ra rổ, để thật ráo nước rồi chẻ thành sợi nhỏ.

- Hành tây: bóc bỏ lớp vỏ khô, rửa sạch, thái lát mỏng rồi ngâm với giấm và đường (1/2 bát giấm + 1 thìa súp đường) cho bớt hăng.
- Rau thơm: loại bỏ phần giập, úa và rửa thật sạch, cắt nhỏ.
- Tỏi và ớt: băm nhuyễn (giữ lại một quả ớt và tía thành hoa để trang trí).

Bước 2. Chế biến món ăn

- Pha hỗn hợp nước mắm trộn nộm:
 - + Hoà chung 1/2 bát giấm + 2 thìa súp đường rồi thêm nước mắm vào từ từ, khuấy đều cho đến khi đường tan hết. Nêm lại cho nước mắm trộn có vị chua, ngọt, mặn vừa ăn. Cuối cùng cho tỏi và ớt băm nhuyễn vào.
- Trộn nộm:
 - + Cho rau muống đã ráo nước và hành tây vào bát to, trộn đều cùng nước mắm trộn nộm. Tiếp theo, cho một phần rau thơm vào trộn chung rồi để 10 phút cho các nguyên liệu ngấm gia vị.

Bước 3. Trình bày món ăn

- Gấp rau ra đĩa; rắc rau thơm, hành phi cùng lạc rang lên mặt rau.
- Trang trí thêm ớt tía hoa trên mặt rau.
- Dọn nộm ăn kèm với nước mắm chua ngọt (nước mắm trộn nộm pha loãng).

Lưu ý: Có thể thêm vào nộm những nguyên liệu động vật đã làm chín như: thịt bò xào, tép đồng xào, tôm luộc, thịt ba chỉ luộc,... Tùy theo ý thích và thói quen ăn uống của gia đình, có thể thay rau muống bằng nguyên liệu khác cho phù hợp như: rau càng cua, dưa chuột và cà rốt, bòn bòn, rau xà lách xoong,...

Chân trời sáng tạo