

Bài 15. MỘT SỐ LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM

I MỤC TIÊU

Sau bài học, HS sẽ:

- Hiểu và phân biệt được các nhóm lương thực, thực phẩm; vai trò cung cấp dưỡng chất của từng nhóm thức ăn.

– Biết cách sử dụng các loại thực phẩm để có cơ thể khoẻ mạnh, có đủ năng lượng cho học tập và vui chơi.

– Hiểu được tại sao phải ăn uống nhiều loại thực phẩm khác nhau chứ không phải chỉ một số loại thực phẩm nhất định.

– Hiểu được tác hại của một số đồ ăn nhanh, ăn quá nhiều mà ít hoạt động dẫn đến cơ thể không cân đối, sức khoẻ không tốt.

– Biết được sự biến đổi của lương thực, thực phẩm và biết cách bảo quản lương thực, thực phẩm.

II CHUẨN BỊ

– Tư liệu, hình ảnh giới thiệu về món ăn và các loại lương thực, thực phẩm.

– Hoạt động *Tim hiểu sự biến đổi của lương thực*: gạo, 2 chiếc hộp, nước.

– Hoạt động *Tim hiểu sự biến đổi của thực phẩm*: rau, thịt, cá, 1 cốc sữa.

III THÔNG TIN BỔ SUNG

– Các vitamin (trong rau, hoa quả) thường dễ bị phân huỷ khi đun nóng vì thế khi sử dụng tránh đun nấu quá kĩ hay đun sôi.

– Khi còn trẻ, khả năng chuyển hoá chất còn cao, việc ăn nhiều nhưng hoạt động nhiều là lối sống tích cực. Tuy nhiên, khi có tuổi khả năng chuyển hoá kém thì ăn nhiều sẽ sinh bệnh giống như khi trẻ ăn sai cũng sinh bệnh.

IV GỢI Ý TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY, HỌC

Hoạt động 1. KHỞI ĐỘNG



Yêu cầu HS kể lại việc cùng với bố mẹ chuẩn bị bữa ăn cho gia đình như thế nào.




GV cung cấp cho HS một số tạp chí, sách báo quảng cáo về lương thực, thực phẩm.


Yêu cầu HS thảo luận nhóm, lựa chọn những loại thực phẩm an toàn từ các bài báo, quảng cáo đó. Yêu cầu HS cắt hình các loại lương thực, thực phẩm ra (hoặc vẽ) và dán chúng lên mảnh giấy. Sau đó, các nhóm lên trình bày trước lớp về lựa chọn của mình và giải thích lí do.




Lựa chọn ví dụ về những loại thực phẩm quen thuộc với đa số HS, tránh những thực phẩm nước ngoài không gần gũi với người Việt Nam. Có thể lựa chọn những món ăn đặc trưng của vùng miền quê hương.

Hoạt động 2. TÌM HIỂU VỀ VAI TRÒ CỦA LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM THÔNG DỤNG

 GV giúp cho HS hiểu việc ăn đầy đủ các loại lương thực, thực phẩm khác nhau và các loại lương thực, thực phẩm an toàn sẽ giúp chúng ta phát triển khoẻ mạnh, có đủ năng lượng học tập và vui chơi.

 GV đặt ra các câu hỏi cùng thảo luận với HS: những loại lương thực, thực phẩm hằng ngày của gia đình em là gì? Lương thực, thực phẩm nào có thể ăn sống? phải nấu chín? Tại sao cần phải bảo quản lương thực, thực phẩm đúng cách?

 Chỉ nên hướng HS nhận ra các loại thực phẩm và cách sử dụng để có sức khỏe tốt, tránh yêu cầu các em phải yêu cầu gia đình đáp ứng đủ khi không có điều kiện, gây ra nhận thức tiêu cực.

 CH:

1. a) Lương thực, thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật: gạo, ngô, khoai lang, mía, các loại quả, đậu, đỗ, dầu thực vật, bơ, lạc, vừng, rau xanh.

Lương thực, thực phẩm có nguồn gốc từ động vật: mật ong, cá, thịt, trứng, mỡ lợn, sữa.


b) Lương thực, thực phẩm có thể ăn sống: rau xanh, củ quả tươi, sữa,... Lương thực, thực phẩm phải nấu chín: cá, thịt,...


2. Cần bảo quản lương thực, thực phẩm đúng cách vì chúng dễ bị hư hỏng sinh ra những chất độc, có hại cho sức khoẻ.

Hướng dẫn đánh giá:

- H: HS tự trả lời được cả hai câu hỏi.
- B: HS trả lời được câu hỏi theo gợi ý của GV.

Hoạt động 3. TÌM HIỂU CÁC NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG TRONG LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM

 Đưa ra một bức tranh về các loại lương thực, thực phẩm. Yêu cầu HS phân loại theo nhóm chất. Cho HS tìm hiểu về vai trò của từng nhóm chất trong việc cung cấp chất dinh dưỡng cho con người.

 Lấy bức tranh ghi chú tên mỗi lương thực hoặc thực phẩm và đặt chúng lên bảng, rồi sắp xếp chúng theo nhóm. Hoặc cung cấp tên của các nhóm lương thực, thực phẩm và yêu cầu HS chọn lương thực, thực phẩm vào nhóm đó và cho biết nhóm nào là tốt cho sức khoẻ.

Hoạt động *Tìm hiểu sự biến đổi của lương thực (HD1) và thực phẩm (HD2)*:

GV chia nhóm HS làm thí nghiệm ở nhà rồi viết báo cáo, trả lời câu hỏi trong hoạt động.



Nhắc HS chú ý đến các thực phẩm của nhiều địa phương khác nhau ở Việt Nam và một số thực phẩm nước ngoài thường xuất hiện gần đây ở nước ta.



1. Carbohydrate: nguồn năng lượng chính

CH: 1. Lương thực và một số thức ăn được chế biến từ chúng ở Hình 15.1 (SGK):

- Lúa gạo: cơm, bún, phở, bánh đúc, bánh tẻ, bánh nếp (làm từ bột gạo nếp),...
- Ngô: bánh bột ngô, bỏng ngô, xôi ngô,...
- Khoai lang: khoai lang luộc, nướng, bánh khoai lang rán,...

2. Nhóm carbohydrate có vai trò là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.

HĐ1: 1. Hạt gạo trong hộp nhựa có thêm nước mềm hơn, dễ bị nghiền vụn.

2. Bát cơm có mùi ôi thiu, mềm nát hơn, có đốm trắng, đen hoặc xanh lá.

3. – Bảo quản lương thực khô:

Gạo, ngô: đóng bao, bảo quản trong kho hoặc cho vào chum, vại, thùng phuy,... để nơi khô ráo.

Sắn: làm sạch, gọt vỏ, thái lát, phơi khô rồi đóng bao để nơi khô ráo.

Khoai: hong khô, phủ cát,... để nơi khô ráo.

– Bảo quản lương thực đã nấu chín (cơm, cháo):

Cơm: không để lẫn thức ăn khác, để nơi thoáng mát hoặc để tủ lạnh.

Cháo: cho vào hộp rồi để tủ lạnh.

2. Các chất dinh dưỡng khác

a) Protein (chất đạm) và b) Lipid (chất béo)

CH: 1. Các thực phẩm cung cấp protein có nguồn gốc từ thực vật: các loại đậu, đỗ,...

Các thực phẩm cung cấp protein có nguồn gốc từ động vật: thịt, cá, trứng,...

Các thực phẩm cung cấp lipid: bơ, dầu thực vật, thịt, lạc, vừng, sữa,...

2. Mặt tốt của chất béo đối với cơ thể người: giữ ấm cho cơ thể, năng lượng dự trữ,...

Mặt xấu của chất béo đối với cơ thể người: khi bị dư thừa, chất béo làm rối loạn trao đổi chất, sinh ra bệnh tật.

c) Chất khoáng và vitamin

CH:

1. Nguồn thực phẩm bổ sung nhiều calcium cho cơ thể: thủy sản, hải sản (cá, tôm, cua,...), sữa, trứng,...

2. Vitamin tốt cho mắt là vitamin A.

3. Vitamin tốt cho sự phát triển của xương là vitamin D.

HĐ2: 1. Rau húp, thối và thân lá úa vàng.

2. Cá, thịt bốc mùi thiu, thối; cốc sữa nổi váng, chua và mất mùi thơm.

3. – Bảo quản thịt tươi: dùng ngăn ngày thì để ngăn đá tủ lạnh; dài ngày thì sấy khô, hun khói,...

– Bảo quản thịt chín: để tủ lạnh.

Hướng dẫn đánh giá:

- H: HS trả lời được tất cả các câu hỏi về các nhóm chất dinh dưỡng trong lương thực, thực phẩm. Tìm hiểu được sự biến đổi của lương thực, thực phẩm và biết cách bảo quản chúng.
- B: HS gọi tên được các thực phẩm trong các nhóm lương thực, thực phẩm. Tìm hiểu được sự biến đổi của lương thực, thực phẩm và biết cách bảo quản chúng.

Hoạt động 4. TÌM HIỂU VỀ SỨC KHOẺ VÀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG



GV có thể cho HS xem video ngắn được trình bày bởi chuyên gia dinh dưỡng, nói về những thói quen giúp sức khỏe tốt, các loại thực phẩm cần ăn trong một ngày để có cơ thể khỏe mạnh. Sau đó yêu cầu HS thảo luận nhóm về câu hỏi: “Những thực phẩm hằng ngày các em sử dụng đã tốt cho sức khỏe chưa?”. Từ đó giúp HS biết cách chọn thực phẩm phù hợp với bản thân và gia đình.



GV đặt ra các câu hỏi, cùng thảo luận với HS về các vấn đề: Những thực phẩm nào tốt cho sức khỏe? Thực phẩm nào là phù hợp với các lứa tuổi khác nhau? Thời gian nào phù hợp với việc ăn uống để có sức khỏe tốt? Có nên ăn nhiều đồ ăn ngọt không và tại sao?...



CH: Khẩu phần một bữa ăn nên có nhiều loại thức ăn khác nhau để cung cấp cho cơ thể đủ chất dinh dưỡng trong các nhóm dưỡng chất cơ bản, có như vậy cơ thể mới khỏe mạnh.

Hướng dẫn đánh giá:

- H: HS hiểu được khẩu phần một bữa ăn cần có nhiều loại thức ăn khác nhau, hiểu được thực đơn cho lứa tuổi của bản thân.
- B: HS trả lời được câu hỏi theo hướng dẫn của GV.

Hoạt động 5. GHI NHỚ, TỔNG KẾT



GV yêu cầu HS nêu tóm tắt các nội dung đã học.

HS biết cách lựa chọn thức ăn, đồ uống an toàn, đủ chất dinh dưỡng để có cơ thể khoẻ mạnh.

V GỢI Ý KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

1. Đề bài

Câu 1. Hãy nối các hình minh họa lương thực, thực phẩm với nhóm chất dinh dưỡng trong hình bên.

Câu 2. Kể tên các thực phẩm trong hình dưới đây và cho biết chúng thuộc nhóm thực phẩm nào?

Protein



Carbohydrate



Vitamin



Câu 3. Quan sát các hình dưới đây và trả lời câu hỏi:

- Thực phẩm nào giúp phát triển cơ bắp?
- Thực phẩm nào chứa nhiều vitamin?
- Thực phẩm nào cung cấp nhiều năng lượng?
- Thực phẩm nào giúp cho xương phát triển tốt?



2. Đánh giá

- VD: Trả lời đúng cả ba câu hỏi.
- H: Trả lời được câu 1, câu 2, trả lời đúng 2 nội dung ở câu 3.
- B: Trả lời đúng câu 1, 2.