

TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ TRONG GIA ĐÌNH

(2 tiết)

I - MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi học xong bài, HS :

- Hiểu được thế nào là bữa ăn hợp lý, nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình và hiệu quả của việc tổ chức bữa ăn hợp lý.
- Tổ chức được bữa ăn ngon, bổ và không tốn kém hoặc lãng phí.

II - NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

Bài này dạy trong 2 tiết, GV cần lưu ý phân định liều lượng kiến thức để truyền đạt cho HS trong mỗi tiết và cân đối trong toàn bài, có thể phân bố theo gợi ý sau :

Tiết 1 : I - Thế nào là bữa ăn hợp lý ?

II - Phân chia số bữa ăn trong ngày.

Tiết 2 : III - Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.

III - GỢI Ý TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC DẠY HỌC

1. Chuẩn bị bài giảng

1.1. Chuẩn bị nội dung : Nghiên cứu tài liệu (SGK, sách tham khảo về dinh dưỡng, ẩm thực...) và lên kế hoạch triển khai.

1.2. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

a) Các hình ảnh (hoặc các thực đơn) về các bữa ăn trong ngày, các bữa ăn hoặc các món ăn cân bằng chất dinh dưỡng, cân đối màu sắc, trình bày đẹp mắt (trình bày từng món và trình bày chung thực đơn).

b) Hình 3.24 (SGK) về chuẩn bị tổ chức bữa ăn hợp lí.

Sơ đồ tổ chức bữa ăn hợp lí.

2. Các hoạt động dạy học

2.1. Giới thiệu bài

Mỗi dân tộc ở mỗi vùng lãnh thổ khác nhau trên thế giới đều có tập quán, thể thức ăn uống và món ăn riêng. Song, dân tộc nào cũng có các loại bữa ăn thường ngày trong gia đình, các bữa ăn tươi, các bữa cỗ, bữa tiệc...

- Dù là bữa ăn được tổ chức dưới hình thức nào, mọi người cũng đều thích được thưởng thức một bữa ăn ngon miệng, một bữa ăn tạo được sự thích thú, vừa ý và nhất là phải có đủ chất dinh dưỡng cho nhu cầu cơ thể của con người nhưng không vượt quá khả năng tài chính của gia đình.

- Chính vì lẽ đó, chúng ta cần phải quan tâm đến vấn đề ăn uống sao cho phù hợp với sở thích, nhu cầu và điều kiện kinh tế, có nghĩa là biết *tổ chức bữa ăn hợp lí trong gia đình*.

2.2. Hoạt động 1- Tìm hiểu về bữa ăn hợp lí

- GV nêu câu hỏi : *Bữa ăn hợp lí là gì ?*

- GV cho HS xem hình ảnh hoặc thực đơn của các bữa ăn gia đình, trong đó thể hiện các tình huống khác nhau, có thực đơn hoàn chỉnh, có thực đơn chưa hoàn chỉnh, có thực đơn gồm 3 món (canh, mặn, xào hoặc luộc), có thực đơn gồm 3 món trở lên nhưng không đủ cơ cấu hoặc món ăn trùng lặp nguyên liệu chính...

- GV yêu cầu HS quan sát, suy nghĩ, trả lời về cấu tạo thực đơn của bữa ăn gia đình, GV ghi nhận, bổ sung và đi đến kết luận (SGK).

- GV nêu vấn đề : Ngoài việc cấu tạo thực đơn của bữa ăn, việc phân chia số bữa ăn trong ngày có cần thiết không ? (SGK).

- GV giải thích thêm : Khi dạ dày hoạt động bình thường, thức ăn được tiêu hóa trong khoảng thời gian 4 giờ. Vì vậy, khoảng cách giữa các bữa ăn thường từ 4 - 5 giờ là hợp lí.

- Vậy trong ngày nên ăn mấy bữa ? GV gợi ý để HS liên hệ số bữa ăn ở gia đình và rút ra kết luận : (theo SGK).

- *Có nên bỏ bữa ăn sáng không, tại sao ?*

- GV và HS cùng làm việc theo nội dung SGK.

Giáo viên kết luận : (theo SGK).

2.3. Hoạt động 2 - Tìm hiểu về nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lí trong gia đình

- GV nêu câu hỏi : *Em hãy nêu ví dụ về một bữa ăn hợp lí trong gia đình và giải thích tại sao gọi đó là bữa ăn hợp lí ?*

- GV và HS cùng làm việc để giải quyết câu hỏi này trên cơ sở những kiến thức đã được tiếp thu.

- GV cho HS xem hình 3.24 (SGK) để quan sát và nêu ý kiến.

- GV giải thích : cần phải tổ chức bữa ăn hợp lí, trên cơ sở các nguyên tắc đã nêu trong SGK.

- GV và HS cùng làm việc để nắm vững các nguyên tắc sau :

1. NHU CẦU CỦA CÁC THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH

- Chọn những thực phẩm có thể đáp ứng được các nhu cầu khác nhau của các thành viên trong gia đình, căn cứ vào tuổi tác, giới tính, tình trạng thể chất và nghề nghiệp của họ.

- Cho HS nhắc lại kiến thức dinh dưỡng đã học về nhu cầu ăn uống của từng đối tượng (SGK).

2. ĐIỀU KIỆN TÀI CHÍNH

- Cần cân nhắc để mua đủ thức ăn cần thiết với số tiền hiện có khi đi chợ.

- Để có một bữa ăn giàu chất dinh dưỡng, hợp lí không nhất thiết phải có nhiều tiền.

3. SỰ CÂN BẰNG CHẤT DINH DƯỠNG

Thế nào là cân bằng dinh dưỡng ?

HS tái hiện kiến thức dinh dưỡng để trả lời, GV bổ sung :

Phải có đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm thực phẩm (SGK).

- GV giúp HS làm bài tập trong SGK : *"Em hãy nhớ lại giá trị dinh dưỡng của 4 nhóm thực phẩm đã học và ghi vào vở".*

4. SỰ THAY ĐỔI MÓN ĂN

- Thay đổi thực đơn bữa ăn để tránh nhàm chán.
 - Thay đổi các phương pháp chế biến thức ăn để có các thức ăn ngon miệng và đa dạng.
 - Thay đổi hình thức trình bày và màu sắc của món ăn để kích thích hứng thú khi ăn và tạo cảm giác ngon miệng.
 - Trong bữa ăn không nên có thêm món ăn cùng loại thực phẩm hoặc cùng phương pháp chế biến với món ăn đã được dọn sẵn.
- Ví dụ : - Đã có món cá kho thì không cần phải có thêm món cá hấp, hoặc cá rán.
- Đã có món gà luộc thì không cần thêm món gà quay.

2.4. Hoạt động 3 - Tổng kết bài - Dặn dò

- Yêu cầu một vài HS đọc phần "Ghi nhớ" và gọi HS nhắc lại phần này (không nhìn vào SGK).
- Nêu câu hỏi để củng cố bài và luyện kĩ năng vận dụng kiến thức.
- Dặn dò HS xem trước bài 22 - Quy trình tổ chức bữa ăn