

Bài 23 - THỰC HÀNH

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

(2 tiết)

I - MỤC TIÊU BÀI THỰC HÀNH

Thông qua bài tập thực hành, HS :

- Xây dựng được thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày và các bữa ăn liên hoan, bữa cỗ...

- Có kĩ năng vận dụng để xây dựng được những thực đơn phù hợp đáp ứng yêu cầu ăn uống của gia đình.

II - NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

1. Yêu cầu về nội dung

Bài này thực hành tại lớp trong 2 tiết, là loại bài thực hành củng cố kiến thức. HS phải xây dựng được những thực đơn trên cơ sở những kiến thức đã được tiếp thu trong bài "*Quy trình tổ chức bữa ăn*".

- Để tổ chức tiết thực hành đạt hiệu quả cao, GV cần nghiên cứu kĩ cách tổ chức thực hành tại lớp và có kế hoạch triển khai cụ thể.

- Đây là loại bài tập thực hành vận dụng kiến thức chuyên môn để viết thành những thực đơn đảm bảo các nguyên tắc :

+ Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn ;

+ Thực đơn phải có đủ các loại món ăn thuộc các nhóm thực phẩm.

+ Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế.

2. Yêu cầu về thời gian

- GV cần phân định thời gian cụ thể để triển khai nội dung thực hành.

Tiết 1 : Xây dựng thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày.

Tiết 2 : Xây dựng thực đơn dùng cho các bữa ăn liên hoan hay bữa cỗ...

* *Chú ý các hình thức triển khai thực hành* : Mỗi tiết thực hành của bài này có 2 hình thức triển khai.

Tiết 1 : GV và HS cùng làm việc để đi đến kết luận, xây dựng mẫu thực đơn thường ngày đúng yêu cầu trong thời gian 15 phút.

- HS làm bài tập cá nhân : Tự xây dựng thực đơn cho gia đình dùng trong ngày, trong thời gian 15 - 20 phút.

- HS nộp bài tập thực hành.

- GV nhận xét, rút kinh nghiệm.

- Dặn dò HS chuẩn bị cho tiết thực hành sau : Xem lại yêu cầu xây dựng thực đơn dùng cho bữa ăn liên hoan (hoặc bữa cỗ).

Tiết 2 : GV và HS cùng làm việc để đi đến kết luận, tạo ra mẫu thực đơn dùng cho bữa ăn liên hoan (hoặc bữa cỗ), trong thời gian 15 phút.

- HS thực hành theo tổ : Mỗi tổ ngồi tập trung, trao đổi, thảo luận, tìm món ăn phù hợp để xây dựng mẫu thực đơn bữa liên hoan (hay bữa cỗ), trong thời gian 20 phút.

- Các tổ nộp bài tập thực hành.
- GV nhận xét, rút kinh nghiệm.

III - GỢI Ý TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC THỰC HÀNH

1. Chuẩn bị

1.1. Chuẩn bị nội dung

- GV nghiên cứu kĩ phần lí thuyết.
- Lập kế hoạch triển khai thực hành để hướng dẫn HS thực hiện bài tập ngay tại lớp.

- Phần chuẩn bị cho bài tập thực hành này, GV phải dặn dò HS chuẩn bị ngay cuối tiết 3 của bài 22 - *Quy trình tổ chức bữa ăn*. Cho HS nghiên cứu trước nội dung bài thực hành "*Xây dựng thực đơn*".

1.2. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

Để tiết thực hành đạt hiệu quả cao, GV cần chuẩn bị trước :

- Danh sách các món ăn thường dùng trong gia đình.
- Danh sách các món ăn bữa liên hoan, bữa cỗ.
- Bảng cơ cấu thực hiện bữa ăn hàng ngày.
- Bảng cơ cấu thực hiện bữa ăn liên hoan, bữa ăn cỗ..

2. Các hoạt động dạy học

2.1. Giới thiệu bài

- Kiểm tra sĩ số (ghi tên HS vắng).
- Nêu yêu cầu của tiết thực hành.
- Kiểm tra kiến thức đã học về quy trình tổ chức bữa ăn.
- * *Chú ý* : Nhấn mạnh trọng tâm (phần xây dựng thực đơn).

2.2. Hoạt động 1 - Tổ chức thực hành

- Trên cơ sở nguyên tắc xây dựng thực đơn đã học, HS sẽ thực hiện 2 loại thực đơn.

- Thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày.
- Thực đơn dùng cho các bữa liên hoan hay bữa cỗ.

a) Thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày (tiết 1)

- GV cho HS xem hình 3.26 (SGK), danh mục các món ăn thường ngày và bảng cơ cấu thực đơn hợp lí của bữa ăn thường ngày.

- GV nêu câu hỏi : Gia đình em thường dùng những món ăn gì trong ngày ? Em hãy nêu nhận xét về thành phần và số lượng món ăn của bữa cơm gia đình ?

- GV ghi nhận xét của HS lên bảng và bổ sung, điều chỉnh cho phù hợp.

- GV giải thích cách thực hiện và thầy trò cùng thực hiện mẫu để rút kinh nghiệm.

- HS suy nghĩ, vận dụng và làm bài tập cá nhân.

b) Thực đơn dùng cho các bữa liên hoan hay bữa cỗ (tiết 2)

- GV cho HS xem hình 3.27 (SGK), danh mục các món ăn liên hoan, ăn cỗ... và bảng cơ cấu thực đơn hợp lí dùng cho bữa ăn liên hoan.

- GV nêu câu hỏi : Em hãy nhớ lại bữa cỗ, bữa tiệc gia đình đã tổ chức (hoặc em đã được mời tham dự), nêu nhận xét về thành phần, số lượng món ăn.

- GV ghi nhận xét của HS lên bảng và bổ sung, điều chỉnh cho phù hợp.

- GV nêu câu hỏi : Hãy so sánh bữa cỗ (hoặc bữa liên hoan) với các bữa ăn thường ngày, em có nhận xét gì ?

- GV hướng dẫn, giải thích cách thực hiện và thầy trò cùng thực hiện mẫu để rút kinh nghiệm.

- HS suy nghĩ, vận dụng và làm bài tập theo tổ, nhóm.

2.3. Hoạt động 2 - Xây dựng thực đơn - Nhận xét đánh giá

a) Xây dựng thực đơn theo cá nhân (thực hiện trong tiết 1)

Mỗi HS tự lập thực đơn cho gia đình dùng trong một ngày (làm tại lớp) và nộp sau 20 phút thực hiện.

- GV nhận xét, rút kinh nghiệm, chấm điểm một số bài tiêu biểu, những bài còn lại sẽ chấm sau.

- Nhắc nhở HS chuẩn bị cho tiết học sau về xây dựng thực đơn dùng cho bữa liên hoan (hoặc bữa cỗ).

b) Xây dựng thực đơn theo tổ (thực hiện trong tiết 2)

Mỗi tổ ngồi tập trung một chỗ, trao đổi, thảo luận, tìm món ăn thích hợp để xây dựng thực đơn dùng cho bữa liên hoan (hay bữa cỗ), sau 20 phút nộp cho GV nhận xét, đánh giá và rút kinh nghiệm.

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

- GV cho đại diện mỗi tổ trình bày thực đơn của mình để cả lớp nhận xét. GV có ý kiến nhận xét chung, rút kinh nghiệm bài thực hành.

- Dặn dò HS chuẩn bị cho bài 24 - *Thực hành - Tỉa hoa trang trí món ăn từ một số loại rau, củ, quả*

- HS chuẩn bị nguyên liệu và dụng cụ cần thiết.