

BÀI 10 ĂN NHIỀU RAU VÀ QUẢ CHÍN. SỬ DỤNG THỰC PHẨM SẠCH VÀ AN TOÀN

MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể :

- Giải thích vì sao phải ăn nhiều rau, quả chín hằng ngày.
- Nêu được tiêu chuẩn của thực phẩm sạch và an toàn.
- Kể ra các biện pháp thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm.

ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Hình trang 22, 23 SGK.
- Sơ đồ tháp dinh dưỡng cân đối trang 17 SGK.
- Chuẩn bị theo nhóm : Một số rau, quả (cả loại tươi và loại héo, úa) ; một số đồ hộp hoặc vỏ đồ hộp.

HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

Hoạt động 1 : TÌM HIỂU LÝ DO CẦN ĂN NHIỀU RAU VÀ QUẢ CHÍN

* *Mục tiêu* : HS biết giải thích vì sao phải ăn nhiều rau, quả chín hằng ngày.

* *Cách tiến hành* :

Bước 1 :

- GV yêu cầu HS xem lại sơ đồ tháp dinh dưỡng cân đối và nhận xét xem các loại rau và quả chín được khuyến dùng với liều lượng như thế nào trong một tháng, đối với người lớn.
- HS dễ dàng nhận ra : Cả rau và quả chín đều cần được ăn đủ với số lượng nhiều hơn nhóm thức ăn chứa chất đạm, chất béo.

Bước 2 : GV điều khiển cả lớp trả lời các câu hỏi :

- Kể tên một số loại rau, quả các em vẫn ăn hằng ngày.
- Nêu ích lợi của việc ăn rau, quả.

Kết luận

Nên ăn phối hợp nhiều loại rau, quả để có đủ vi-ta-min, chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Các chất xơ trong rau, quả còn giúp chống táo bón.

Hoạt động 2 : XÁC ĐỊNH TIÊU CHUẨN THỰC PHẨM SẠCH VÀ AN TOÀN

* *Mục tiêu* : Giải thích thế nào là thực phẩm sạch và an toàn.

* *Cách tiến hành* :

Bước 1 :

- GV yêu cầu nhóm hai HS mở SGK và cùng nhau trả lời câu hỏi thứ nhất trang 23 SGK : “Theo bạn, thế nào là thực phẩm sạch và an toàn ?”
- GV gợi ý các em có thể đọc mục 1 trong mục *Bạn cần biết* và kết hợp với việc quan sát các hình 3, 4 trang 23 SGK để thảo luận câu hỏi trên.

Bước 2 :

- GV yêu cầu một số HS trình bày kết quả làm việc theo cặp.
- GV lưu ý giúp các em phân tích được các ý sau :
 - + Thực phẩm được coi là sạch và an toàn cần được nuôi trồng theo quy trình hợp vệ sinh (ví dụ : hình 3 cho thấy một số người nông dân đang chăm sóc ruộng rau sạch).
 - + Các khâu thu hoạch, chuyên chở, bảo quản và chế biến hợp vệ sinh.
 - + Thực phẩm phải giữ được chất dinh dưỡng.
 - + Không ôi thiu.
 - + Không nhiễm hoá chất.
 - + Không gây ngộ độc hoặc gây hại lâu dài cho sức khoẻ người sử dụng.

Lưu ý : Đối với các loại gia cầm, gia súc cần được kiểm dịch.

Hoạt động 3 : THẢO LUẬN VỀ CÁC BIỆN PHÁP GIỮ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

* *Mục tiêu* : Kể ra các biện pháp thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm.

* *Cách tiến hành* :

Bước 1 : Làm việc theo nhóm

GV chia lớp thành 3 nhóm. Mỗi nhóm thực hiện một nhiệm vụ :

Nhóm 1 : Thảo luận về :

- Cách chọn thức ăn tươi, sạch.
- Cách nhận ra thức ăn ôi, héo,...

Nhóm 2 : Thảo luận về :

Cách chọn đồ hộp và chọn những thức ăn được đóng gói (lưu ý đến thời hạn sử dụng in trên vỏ hộp hoặc bao gói hàng).

Nhóm 3 : Thảo luận về :

- Sử dụng nước sạch để rửa thực phẩm, dụng cụ nấu ăn.
- Sự cần thiết phải nấu thức ăn chín.

Bước 2 : Làm việc cả lớp

Đại diện các nhóm lên trình bày, các em có thể mang theo những vật thật đã chuẩn bị để giới thiệu và minh họa cho ý kiến của mình (ví dụ : rau nào là tươi, rau nào là héo,...).

Lưu ý : GV có thể tham khảo thêm thông tin về cách chọn rau, quả tươi dưới đây :

Cách chọn rau, quả tươi :

Rau, quả tươi là thực phẩm rất dễ bị hỏng. Đồng thời, rau, quả tươi hiện nay có nhiều nguy cơ bị dư thừa hoá chất bảo vệ thực vật, chất bảo quản. Vì vậy, lựa chọn rau, quả tươi cần chú ý :

Quan sát hình dáng bên ngoài : Còn nguyên vẹn, lành lặn, không dập nát trầy xước, thâm nhũn ở núm cuống. Cảnh giác với loại quả “mập”, “phồng phao”.

Quan sát màu sắc : Có màu sắc tự nhiên của rau, quả, không úa, héo. Chú ý cảnh giác với các loại quả xanh mướt hoặc có màu sắc bất thường.

Sờ – nắm : Cảm giác nặng tay, chắc. Chú ý cảm giác “nhẹ bồng” của một số rau xanh được phun quá nhiều chất kích thích sinh trưởng và hoá chất bảo vệ thực vật.