

# Bài 15. MỘT SỐ LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM

## (Lí thuyết: 2 tiết)

### I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- 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 khỏe 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 khỏe không tốt.
- Biết được sự biến đổi của lương thực, thực phẩm và biết cách bảo quản lương thực, thực phẩm.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Giáo án, ppt, máy tính, video thí nghiệm, tranh ảnh...
- Tư liệu, hình ảnh giới thiệu về món ăn và các loại lương thực, thực phẩm.
- Hoạt động "Tìm hiểu sự biến đổi của lương thực": gạo, 2 chiếc hộp, nước.
- Hoạt động "Tìm hiểu sự biến đổi của thực phẩm": rau, thịt, cá, 1 cốc sữa.

### III. TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

#### Tiết 1

#### Hoạt động 1: KHỞI ĐỘNG

##### Mục tiêu:

- HS kể lại được việc cùng với bố mẹ chuẩn bị bữa ăn cho gia đình như thế nào. Từ đó bước đầu hiểu được vai trò cung cấp dưỡng chất của từng nhóm thức ăn.
- HS thảo luận nhóm, lựa chọn những loại thực phẩm an toàn từ các bài báo, quảng cáo theo cung cấp của GV, trình bày trước lớp về lựa chọn của mình và giải thích lí do. Từ đó, HS phân biệt được các nhóm lương thực, thực phẩm an toàn cho sức khỏe.

<i>Tổ chức hoạt động</i>	<i>Hoạt động của HS</i>	<i>Kết quả/sản phẩm học tập</i>
Yêu cầu HS kể lại việc cùng bố mẹ chuẩn bị bữa ăn cho gia đình.	HS chia sẻ.	HS chia sẻ được việc chuẩn bị bữa ăn cùng bố mẹ, hứng khởi để bước vào bài học.

<p>– 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.</p>	<p>HS thảo luận, lựa chọn được nhóm thực phẩm an toàn.</p> <p>HS cắt hình các loại thực phẩm dán lên giấy.</p> <p>HS trình bày bài thuyết trình.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Hoạt động 2: HƯỚNG DẪN HS TÌM HIỂU VỀ VAI TRÒ CỦA LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM THÔNG DỤNG**

**Mục tiêu:**

- 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.
- HS tìm hiểu được các nhóm dinh dưỡng trong lương thực, thực phẩm. Tìm hiểu được sự biến đổi của lương thực, thực phẩm và biết cách bảo quản chúng.
- HS gọi tên được các thực phẩm trong các nhóm lương thực, thực phẩm. Tìm hiểu sự biến đổi của lương thực, thực phẩm và cách bảo quản.

<i>Tổ chức hoạt động</i>	<i>Hoạt động của HS</i>	<i>Kết quả/sản phẩm học tập</i>
<p><b>I. Vai trò của lương thực, thực phẩm</b></p> <p>– Tìm hiểu: <i>Thế nào là hiện tượng tự nhiên?</i></p> <p>+ Yêu cầu HS kể ra các lương thực, thực phẩm từ động vật, từ thực vật.</p> <p>+ Yêu cầu HS kể ra lương thực, thực phẩm có thể ăn ngay; lương thực, thực phẩm nào phải nấu chín.</p>	<p>HS làm việc cá nhân:</p> <p>+ HS quan sát hình 15.1 và trả lời câu hỏi.</p> <p>+ HS ghi chép vào vở.</p>	<p>HS tự trả lời được câu hỏi sau khi dựa vào hình 15.1.</p> <p>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.</p> <p>Lương thực, thực phẩm có nguồn gốc từ động vật: mật ong, cá, thịt, trứng, mỡ lợn, sữa.</p>

<p>+ Yêu cầu HS giải thích Tại sao cần phải bảo quản lương thực, thực phẩm đúng cách mà em biết.</p> <p>– GV nhận xét, bổ sung, chốt đáp án.</p>	<p>– HS trao đổi nhóm đôi đại diện nhóm phát biểu, các nhóm khác bổ sung ý kiến</p> <p>– HS lắng nghe, ghi chép vào vở.</p>	<p>Lương thực, thực phẩm có thể ăn sống: rau xanh, củ quả tươi, sữa... Lương thực, thực phẩm phải nấu chín: cá, thịt...</p> <p>HS trả lời được: Cần bảo quản lương thực, thực phẩm đúng cách vì chúng dễ bị hư hỏng sinh ra những chất độc, có hại cho sức khỏe.</p>
<p><b>II. Tìm hiểu các nhóm chất dinh dưỡng trong lương thực, thực phẩm</b></p> <p>– 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.</p> <p>– Yêu cầu HS tự tìm hiểu mục 1. <i>Carbohydrate: nguồn năng lượng chính</i> theo cá nhân và trả lời câu hỏi trong SGK</p> <p><b>?</b> Kể tên các lương thực có trong hình 15.1 và một số thức ăn được chế biến từ các lương thực đó.</p> <p>– GV nhận xét, bổ sung, chốt đáp án.</p>	<p>– HS làm việc nhóm đôi, thảo luận và thuyết trình trình bày sản phẩm.</p> <p>– Cá nhân HS đọc mục 1, tự trả lời câu hỏi.</p> <p>HS tìm hiểu SGK.</p> <p>HS tìm hiểu hình 15.1 và trả lời câu hỏi.</p>	<p>– HS phân loại được các nhóm chất, vai trò của từng nhóm chất.</p> <p>HS trả lời được:</p> <p>– Lương thực và một số thức ăn được chế biến từ chúng ở Hình 15.1 (SGK):</p> <p>+ Lúa gạo: cơm, bún, phở, bánh đúc, bánh tẻ, bánh nếp (làm từ bột gạo nếp)...</p> <p>+ Ngô: bánh bột ngô, bỏng ngô, xôi ngô...</p> <p>+ Khoai lang: khoai lang luộc, nướng, bánh khoai lang rán...</p>

<p><b>[?]</b> Nhóm carbohydrate có vai trò gì với cơ thể?</p> <p>– GV nhận xét, chốt và cho điểm.</p> <p>– Yêu cầu HS tìm hiểu mục 2. “<i>Các chất dinh dưỡng khác</i>” và trả lời các câu hỏi:</p> <p><b>[?]</b> <i>Quan sát hình 15.1 cho biết thực phẩm nào cung cấp protein, thực phẩm nào cung cấp lipid?</i></p> <p>– GV nhận xét, bổ sung, chốt đáp án.</p> <p><b>[?]</b> <i>Thảo luận nhóm đôi tìm hiểu và cho biết mặt tốt, mặt xấu của lipid với sức khỏe con người?</i></p> <p>– GV nhận xét, bổ sung, chốt đáp án.</p> <p><b>[?]</b> <i>Tìm hiểu và cho biết thực phẩm bổ sung nhiều calcium cho cơ thể?</i></p> <p><i>Vitamin nào tốt cho mắt?</i></p> <p><i>Vitamin nào tốt cho sự phát triển của xương?</i></p> <p>– GV nhận xét, bổ sung, chốt đáp án.</p> <p><i>HĐ: Tìm hiểu sự biến đổi của lương thực và thực phẩm.</i></p> <p>GV chia nhóm HS làm thí nghiệm ở nhà rồi viết báo cáo, trả lời câu hỏi trong hoạt động.</p>	<p>HS thảo luận nhóm đôi, và trả lời câu hỏi.</p> <p>HS trả lời câu hỏi theo cá nhân.</p> <p>– HS thực hiện theo nhóm, viết báo cáo, trả lời câu hỏi.</p> <p>– Lắng nghe, ghi nhớ.</p>	<p>– Nhóm carbohydrate có vai trò là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.</p> <p>HS trả lời được:</p> <p>– Các thực phẩm cung cấp protein có nguồn gốc từ thực vật: các loại đậu, đỗ...</p> <p>– Các thực phẩm cung cấp protein có nguồn gốc từ động vật: thịt, cá, trứng...</p> <p>– Các thực phẩm cung cấp lipid: bơ, dầu thực vật, thịt, lạc, vừng, sữa...</p> <p>HS trả lời được:</p> <p>– Mặt tốt của chất béo đối với cơ thể người: giữ ấm cho cơ thể, năng lượng dự trữ...</p> <p>– 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.</p> <p>HS trả lời được:</p> <p>– Nguồn thực phẩm bổ sung nhiều calcium cho cơ thể: thủy sản, hải sản (cá, tôm, cua...), sữa, trứng...</p> <p>– Vitamin tốt cho mắt là vitamin A.</p> <p>– Vitamin tốt cho sự phát triển của xương là vitamin D.</p> <p>HS thực hiện bài tập nhóm ở nhà.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Tiết 2

### Hoạt động 3: SỨC KHỎE VÀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

**Mục tiêu:** 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.

<i>Tổ chức hoạt động</i>	<i>Hoạt động của HS</i>	<i>Kết quả/sản phẩm học tập</i>
<p><b>III. Sức khỏe và chế độ dinh dưỡng</b></p> <p>– GV cho HS xem video ngắn  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0OVk_8q4dXw&amp;ab_channel=B%E1%BB%87nhvi%E1%BB%87n%C4%90%E1%BA%A1ih%E1%BB%8DcYd%C6%B0%E1%BB%A3cTP.HCM">https://www.youtube.com/watch?v=0OVk_8q4dXw&amp;ab_channel=B%E1%BB%87nhvi%E1%BB%87n%C4%90%E1%BA%A1ih%E1%BB%8DcYd%C6%B0%E1%BB%A3cTP.HCM</a>                      nói về những thói quen giúp sức khỏe tốt, các loại thực phẩm cần ăn trong một ngày để có cơ thể khỏe mạnh.</p> <p>Y/C HS thảo luận nhóm 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?...</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">?</span> Tại sao khẩu phần ăn cho mỗi bữa cần có nhiều loại thức ăn khác nhau?</p> <p>– GV nhận xét, bổ sung, chốt đáp án.</p>	<p>– HS xem video</p> <p>HS thảo luận nhóm và trình bày.</p> <p>HS trả lời.</p>	<p>– HS hiểu được thực phẩm nào tốt để có một cơ thể khỏe mạnh.</p> <p>HS hiểu được thực phẩm tốt cho sức khỏe, thực phẩm phù hợp với lứa tuổi của bản thân.</p> <p>HS trả lời được: 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.</p>

### Hoạt động 5: GHI NHỚ, TỔNG KẾT

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

<i>Tổ chức hoạt động</i>	<i>Hoạt động của HS</i>	<i>Kết quả/sản phẩm học tập</i>
<p>– GV kiểm tra kết quả sản phẩm báo cáo ở tiết 1 đã giao về nhà.</p>	<p>– HS các nhóm nhóm lên trình bày phần báo cáo.</p>	<p>HS sau khi làm việc nhóm, báo cáo được:</p> <p><i>Với câu hỏi sự biến đổi lương thực:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hạt gạo trong hộp nhựa có thêm nước mềm hơn, dễ bị nghiền vụn.</li> <li>2. Bát cơm có mùi ôi thiu, mềm nát hơn, có đốm trắng, đen hoặc xanh lá.</li> <li>3. Bảo quản lương thực khô:                     <p>Gạo, ngô: đóng bao, bảo quản trong kho hoặc cho vào chum, vại, thùng phuy... để nơi khô ráo.</p> <p>Sắn: làm sạch, gọt vỏ, thái lát, phơi khô rồi đóng bao để nơi khô ráo.</p> <p>Khoai: hong khô, phủ cát... để nơi khô ráo.</p> </li> </ol> <p>– Bảo quản lương thực đã nấu chín (cơm, cháo):</p> <p>Cơm: không để lẫn thức ăn khác, để nơi thoáng mát hoặc để tủ lạnh.</p> <p>Cháo: cho vào hộp rồi để tủ lạnh.</p> <p><i>Với câu hỏi biến đổi thực phẩm:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rau hư, thối và thân lá úa vàng.</li> </ol>

<p>– GV chốt ý, tổng kết bài học.</p>	<p>– HS lắng nghe.</p>	<p>2. Cá, thịt bốc mùi thiu, thối; cốc sữa nổi váng, chua và mất mùi thơm.</p> <p>3. – Bảo quản thịt tươi: dùng ngăn ngày thì để ngăn đá tủ lạnh; dài ngày thì sấy khô, hun khói...</p> <p>– Bảo quản thịt chín: để tủ lạnh.</p> <p>HS hiểu bài, thực hành được các bài tập SGK đầy đủ.</p> <p>– Phân biệt được các nhóm lương thực, thực phẩm; vai trò cung cấp dưỡng chất của từng nhóm thức ăn. Cần biết cách sử dụng các loại thực phẩm để có cơ thể khỏe mạnh, có đủ năng lượng cho học tập và vui chơi.</p> <p>– Cần hiểu được các nhóm chất dinh dưỡng trong lương thực, thực phẩm; Biết được sự biến đổi của lương thực, thực phẩm và biết cách bảo quản lương thực, thực phẩm.</p> <p>– Cần 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, Hiểu rõ tác hại của một số đồ ăn nhanh, ăn quá nhiều mà ít hoạt động dẫn đến cơ thể không cân đối, sức khỏe không tốt.</p>
---------------------------------------	------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------