

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Khối lớp:

Số tiết: 3

Tiết 43, 44, 45: CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

I. Mục tiêu bài học:

1. Kiến thức:

- Hiểu được thế nào là tía hoa trang trí và một số hình thức tía hoa thường gặp.
- Biết cách thực hiện tía hoa từ một vài nguyên liệu như: trái ớt, cà chua,..
- Nắm được các phương pháp chế biến không sử dụng nhiệt độ tạo nên món ăn.

2. Kỹ năng:

- Biết cách chế biến các món ăn ngon, bổ dưỡng, hợp vệ sinh.
- Sử dụng phương pháp chế biến phù hợp để đáp ứng đúng mức nhu cầu ăn uống của con người.

3. Thái độ:

- Có thói quen học tập và làm việc theo quy trình.
- Có thái độ nghiêm túc trong học tập.
- Yêu thương gia đình, quê hương, đất nước.
- Có trách nhiệm với bản thân, cộng đồng, đất nước, nhân loại và môi trường tự nhiên.
- Trung thực; Tự tin và có tinh thần vượt khó; Chấp hành kỉ luật.

4. Năng lực:

- Năng lực hợp tác: Tổ chức nhóm học sinh hợp tác thực hiện các hoạt động.
- Năng lực tự học, tự nghiên cứu: Học sinh tự giác tìm tòi, lĩnh hội kiến thức và phương pháp giải quyết bài tập và các tình huống.
- Năng lực giải quyết vấn đề: Học sinh biết cách huy động các kiến thức đã học để giải quyết các câu hỏi. Biết cách giải quyết các tình huống trong giờ học.
- Năng lực sử dụng công nghệ thông tin: Học sinh sử dụng máy tính, mạng internet, các phần mềm hỗ trợ học tập để xử lý các yêu cầu bài học, năng lực sử dụng ngôn ngữ kỹ thuật.
- Năng lực thuyết trình, báo cáo: Phát huy khả năng báo cáo trước tập thể, khả năng thuyết trình.

II. Chuẩn bị bài học:

1. Chuẩn bị của GV:

- Soạn KHBH. Tranh ảnh. Sơ đồ tóm tắt nội dung.
- Xà lách trộn dầu dấm, gỏi, củ kiệu, củ cải trắng, củ cà rốt làm chua, cải chua, củ cải muối
- Chuẩn bị phương tiện dạy học: Phiếu học tập. Máy tính, máy chiếu

2. Chuẩn bị của HS:

- Làm BTVN
- Đọc và tìm hiểu trước bài, sưu tầm tài liệu, tranh ảnh liên quan.

III. Tiến trình bài học:

1. Hoạt động khởi động:

* Mục tiêu:

- + Tạo hứng thú, động lực cho HS khi tìm hiểu kiến thức mới.
- + Xuất hiện nhu cầu dẫn đến việc cần tiếp nhận kiến thức mới.

+ *Chuyển giao:*

Câu hỏi 1: Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến thức ăn?

Câu hỏi 2: Những điều cần lưu ý khi chế biến món ăn?

+ *Thực hiện:*

- HS thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi 1.
- HS làm việc nhóm, thảo luận trả lời câu hỏi 2.
- GV quan sát, hướng dẫn kịp thời các em học sinh yếu, giải đáp các thắc mắc của HS.

+ *Báo cáo thảo luận:*

- Đại diện cặp đôi báo cáo kết quả thảo luận câu hỏi 1.
- Đại diện nhóm báo cáo kết quả thảo luận của nhóm câu hỏi 2. Các nhóm khác nhận xét bổ sung.
- GV gọi học sinh đứng tại chỗ trình bày, học sinh khác theo dõi và bổ sung.

+ *Đánh giá, nhận xét, tổng hợp*

- GV nhận xét về ý thức học tập của các nhóm, nhận xét về kết quả bài tập của HS
- GV: Chốt lại kiến thức

Đun nấu lâu, rán lâu thực phẩm sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong nước, trong chất béo như sinh tố C, B, PP, A, D, E, K.

- Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.
- Khi nấu tránh khuấy nhiều.
- Không nên hâm lại thức ăn nhiều lần
- Không nên dùng gạo xát quá trắng và vo kỹ gạo khi nấu cơm.
- Không nên chắt bỏ nước cơm, vì sẽ mất sinh tố B₁

Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

Tìm hiểu phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.

* Mục tiêu:

- HS biết một số món ăn không sử dụng nhiệt.
- HS nêu được quy trình thực hiện.
- Nắm được yêu cầu kỹ thuật.

+ *Chuyển giao:* GV cho HS xem một số món ăn không sử dụng nhiệt.

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

+ Kể tên một số món ăn thuộc các thể loại trộn dầu dấm, trộn hỗn hợp muối chua.

- Món trộn đu đủ, dưa muối, cà muối, xà lách, dưa leo, trộn dầu dấm.

+ Trộn dầu dấm là cách làm cho thực phẩm như thế nào ?

+ Kể tên một số món trộn dầu dấm mà em biết.

+ Thực phẩm nào được sử dụng để trộn dầu dấm? Bắp cải, xà lách, cải xoong, cà chua, rau càng cua, hành tây, giá, dưa leo.

+ Quy trình thực hiện món trộn dầu dấm rau xà lách như thế nào?

+ Kể tên một số món ăn thuộc các thể loại trộn dầu dấm, trộn hỗn hợp muối chua.

- Món trộn đu đủ, dưa muối, cà muối, xà lách, dưa leo, trộn dầu dấm.

+ Trộn dầu dấm là cách làm cho thực phẩm như thế nào ?

+ Kể tên một số món trộn dầu dấm mà em biết.

+ Thực phẩm nào được sử dụng để trộn dầu dấm?

- + Quy trình thực hiện món trộn dầu dấm rau xà lách như thế nào?
- + Món trộn dầu dấm như thế nào là ngon?
- + *Thực hiện:*
 - HS thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi
 - HS làm việc nhóm, thảo luận trả lời câu hỏi.
 - GV quan sát, hướng dẫn kịp thời các em học sinh yếu, giải đáp các thắc mắc của HS.
- + *Báo cáo thảo luận:*
 - Đại diện cặp đôi báo cáo kết quả thảo luận câu hỏi.
 - Đại diện nhóm báo cáo kết quả thảo luận của nhóm. Các nhóm khác nhận xét bổ sung.
 - GV gọi học sinh đứng tại chỗ trình bày, học sinh khác theo dõi và bổ sung.
- + *Đánh giá, nhận xét, tổng hợp*
 - GV nhận xét về ý thức học tập của cá nhân, của các nhóm.
 - GV: Chốt lại kiến thức
- + Thực phẩm được sử dụng để trộn dầu dấm: Bắp cải, xà lách, cải xoong, cà chua, rau càng cua, hành tây, giá, dưa leo.
- * Quy trình thực hiện:
 - Sử dụng các thực phẩm thực vật thích hợp, làm sạch.
 - Trộn thực phẩm với hỗn hợp dầu ăn, dấm, đường, muối, tiêu.
 - Trộn trước khi ăn khoảng 5 – 10' để làm cho thực phẩm ngấm vị chua, ngọt, béo của dầu, dấm, đường và giảm bớt mùi vị ban đầu.
 - Trình bày đẹp, sáng tạo.
- * Yêu cầu kỹ thuật:
 - Rau lá giữ độ tươi, tron lóng và không bị nát.
 - Vừa ăn, vị chua dịu, hơi mặn, ngọt, béo.
 - Thơm mùi gia vị, không còn mùi hăng ban đầu.

2.4. Hoạt động vận dụng:

- *Mục tiêu:*
 - củng cố kiến thức về quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật trộn dầu dấm, trộn hỗn hợp.
- + *Chuyển giao:* Yêu cầu HS làm trả lời câu hỏi SGK.
 - Sau khi học xong bài này em rút ra được điều gì?
- + *Thực hiện:*
 - HS cả lớp làm việc cá nhân trả lời câu hỏi.
 - GV quan sát hướng dẫn các HS yếu và giải đáp các thắc mắc của HS
- + *Báo cáo, thảo luận:*
 - Cá nhân HS trả lời câu hỏi.
 - Các HS khác nhận xét bổ sung.
- + *Đánh giá, nhận xét, tổng hợp*
 - GV chốt phương án trả lời đúng.
 - Nhận xét hoạt động của cá nhân, của các nhóm

2.5. Hoạt động tìm tòi, mở rộng:

- *Mục tiêu:*
 - củng cố kiến thức về quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật trộn dầu dấm, trộn hỗn hợp.

- HS biết tìm tòi áp dụng kiến thức đã học vào thực tế cuộc sống.
- + *Chuyển giao*:
 - Yêu cầu HS về nhà tự thực hiện món ăn đã được học theo đúng quy trình.

+ *Thực hiện*:

- HS cả lớp làm việc cá nhân hoặc nhóm hoàn thành bài tập

+ *Báo cáo, thảo luận*: HS báo cáo vào tiết học sau.

* - Về học bài cũ - Chuẩn bị:

Tổ 1: 1 bụi hành lá, 1 củ hành trắng

Tổ 2: 3 trái ớt to, củ cải trắng.

Tổ 3: 2 trái dưa chuột, 2 trái cà chua.

- Tiết sau thực hành tỉa hoa trang trí món ăn từ một số loại rau củ, quả.

- Xem bài: **Tỉa hoa trang trí món ăn từ một số loại rau, củ, quả.**

V – RÚT KINH NGHIỆM :

.....
.....
Ký duyệt của ban giám hiệu

Ngày tháng năm

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Khối lớp:

Số tiết: 2

Tiết 46-47:

TĨA HOA TRANG TRÍ MÓN ĂN TỪ MỘT SỐ LOẠI RAU, CỦ, QUẢ

I. Mục tiêu bài học:

1. Kiến thức:

- Hiểu được thế nào là tĩa hoa trang trí và một số hình thức tĩa hoa thường gặp.
- Biết cách thực hiện tĩa hoa từ một vài nguyên liệu như: trái ớt, cà chua,..

2. Kỹ năng:

- Có kĩ năng vận dụng để tĩa hoa trang trí từ một vài loại rau, củ, quả... trang trí cho món ăn.

3. Thái độ:

- Có thói quen học tập và làm việc theo quy trình.
- Có thái độ nghiêm túc trong học tập.
- Yêu thương gia đình, quê hương, đất nước.
- Có trách nhiệm với bản thân, cộng đồng, đất nước, nhân loại và môi trường tự nhiên.
- Trung thực; Tự tin và có tinh thần vượt khó; Chấp hành kỉ luật.

4. Năng lực:

- Năng lực hợp tác: Tổ chức nhóm học sinh hợp tác thực hiện các hoạt động.
- Năng lực tự học, tự nghiên cứu: Học sinh tự giác tìm tòi, lĩnh hội kiến thức và phương pháp giải quyết bài tập và các tình huống.
- Năng lực giải quyết vấn đề: Học sinh biết cách huy động các kiến thức đã học để giải quyết các câu hỏi. Biết cách giải quyết các tình huống trong giờ học.
- Năng lực sử dụng công nghệ thông tin: Học sinh sử dụng máy tính, mạng internet, các phần mềm hỗ trợ học tập để xử lý các yêu cầu bài học, năng lực sử dụng ngôn ngữ kỹ thuật.
- Năng lực thuyết trình, báo cáo: Phát huy khả năng báo cáo trước tập thể, khả năng thuyết trình.

II. Chuẩn bị bài học:

1. Chuẩn bị của GV:

- Soạn KHBH. Tranh ảnh. Sơ đồ tóm tắt nội dung.
- + Tham khảo tài liệu tĩa hoa từ một số loại rau, củ, quả...
- + Dụng cụ tĩa hoa, tranh ảnh phóng to một số cách tĩa hoa trang trí từ các loại trái cây, rau, củ,...
- Chuẩn bị phương tiện dạy học: Phiếu học tập. Máy tính, máy chiếu

2. Chuẩn bị của HS:

- Làm BTVN
- Đọc và tìm hiểu trước bài, sưu tầm tài liệu, tranh ảnh liên quan.

III. Tiến trình bài học:

1. Hoạt động khởi động:

GV bổ sung và kết luận

* Mục tiêu:

- + Tạo hứng thú, động lực cho HS khi tìm hiểu kiến thức mới.
- + Xuất hiện nhu cầu dẫn đến việc cần tiếp nhận kiến thức mới.

+ *Chuyển giao*: - GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

* Tỉa hoa trang trí nhằm mục đích gì?

* Quan sát hình 3.28. SGK. Hãy cho biết tỉa hoa thường dùng những dụng cụ và nguyên liệu gì?

+ *Thực hiện*:

- HS thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi
- HS làm việc nhóm, thảo luận trả lời câu hỏi.
- GV quan sát, hướng dẫn kịp thời các em học sinh yếu, giải đáp các thắc mắc của HS.

+ *Báo cáo thảo luận*:

- Đại diện cặp đôi báo cáo kết quả thảo luận câu hỏi.
- Đại diện nhóm báo cáo kết quả thảo luận của nhóm. Các nhóm khác nhận xét bổ sung.
- GV gọi học sinh đứng tại chỗ trình bày, học sinh khác theo dõi và bổ sung.

+ *Đánh giá, nhận xét, tổng hợp*

- GV nhận xét về ý thức học tập của các nhóm, nhận xét về kết quả bài tập của HS
- GV: Chốt lại kiến thức

Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

HTKT1: Nguyên liệu, dụng cụ tỉa hoa.

* Mục tiêu:

- + HS biết những nguyên liệu, dụng cụ, biết trang trí món ăn..
- Yêu thích trang trí món ăn. Thực hành nghiêm túc, cẩn thận, chính xác.

+ *Chuyển giao*:

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

Tỉa hoa trang trí nhằm mục đích gì?

Quan sát hình 3.28. SGK. Hãy cho biết tỉa hoa thường dùng những dụng cụ và nguyên liệu gì?

+ *Thực hiện*:

- HS thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi.
- HS làm việc nhóm, thảo luận trả lời câu hỏi.
- GV quan sát, hướng dẫn kịp thời các em học sinh yếu, giải đáp các thắc mắc của HS.

+ *Báo cáo thảo luận*:

- Đại diện cặp đôi báo cáo kết quả thảo luận câu hỏi.
- Đại diện nhóm báo cáo kết quả thảo luận của nhóm. Các nhóm khác nhận xét bổ sung.
- GV gọi học sinh đứng tại chỗ trình bày, học sinh khác theo dõi và bổ sung.

+ *Đánh giá, nhận xét, tổng hợp*

- GV nhận xét về ý thức học tập của các nhóm, nhận xét về kết quả bài tập của HS
- GV: Chốt lại kiến thức

* Sử dụng các loại rau, củ, quả có đặc tính gì? (không nhũn, chảy nước...)

* Cần sử dụng những loại dụng cụ như thế nào để tỉa hoa?

* Hãy nêu những hình thức tỉa hoa mà em biết

GV bổ sung và kết luận

* Khi tỉa hoa trang trí cần chú ý điều gì?

- GV: Chốt lại kiến thức

a. Nguyên liệu: - Các loại rau, củ, quả: hành lá, hành củ, ớt, dưa chuột, cà chua...

b. Dụng cụ: - Dao, kéo...

HTKT2: Hình thức tỉa hoa.

- *Mục tiêu:*

+HS biết những nguyên liệu, dụng cụ, biết trang trí món ăn..

- Yêu thích trang trí món ăn. Thực hành nghiêm túc, cẩn thận, chính xác.

+ *Chuyển giao:* Yêu cầu HS làm trả lời câu hỏi:

Tỉa hoa trang trí nhằm mục đích gì?

Quan sát hình 3.28. SGK. Hãy cho biết tỉa hoa thường dùng những dụng cụ và nguyên liệu gì?

Sử dụng các loại rau, củ, quả có đặc tính gì?(không nhũn, chảy nước...)

Cần sử dụng những loại dụng cụ như thế nào để tỉa hoa?

Hãy nêu những hình thức tỉa hoa mà em biết?

Khi tỉa hoa trang trí cần chú ý điều gì?

+ *Thực hiện:*

- HS cả lớp làm việc cá nhân trả lời câu hỏi.

- GV quan sát hướng dẫn các HS yếu và giải đáp các thắc mắc của HS

+ *Báo cáo, thảo luận:*

- Cá nhân HS trả lời câu hỏi.

- Các HS khác nhận xét bổ sung.

+ *Đánh giá, nhận xét, tổng hợp*

- GV chốt phương án trả lời đúng.

- Nhận xét hoạt động của cá nhân, của các nhóm

- Dụng cụ để tỉa hoa: Dao, kéo...

- Sử dụng các loại rau, củ, quả có đặc tính không nhũn, chảy nước...

- Có nhiều hình thức tỉa hoa: Tỉa dạng phẳng, dạng nổi thành hình khối, tạo thành hình hoa, lá ...

HTKT3: Thực hiện mẫu:

* *Mục tiêu:*

- củng cố kiến thức về quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật của tỉa hoa từ rau, củ, quả.

+ *Chuyển giao:* Yêu cầu HS làm thực hành.

GV nêu yêu cầu tiết thực hành.

Kiểm tra sự chuẩn bị của HS

GV hướng dẫn và thực hiện mẫu:

+ Tư thế ngồi

+ Thao tác

GV theo dõi HS thực hiện

- Giúp đỡ HS còn lúng túng

- Nhắc nhở HS cần giữ trật tự khi thực hành sử dụng dao, kéo cần cẩn thận để an toàn lao động.

+ *Thực hiện:*

- HS cả lớp làm việc cá nhân.

- GV quan sát hướng dẫn HS và giải đáp các thắc mắc của HS

+ *Báo cáo, thảo luận:*

- Những HS làm tốt hướng dẫn các bạn khác cùng làm.

+ *Đánh giá, nhận xét, tổng hợp*

- Nhận xét hoạt động của cá nhân, của các nhóm

1. Tỉa hoa từ quả cà chua: Tỉa hoa hồng

- Dùng dao cắt ngang gần cuống quả cà chua để dín lại một phần.

- Lạng phần vỏ dày từ 0,1cm- 0,2cm từ cuống theo dạng vòng tròn tròn ốc xung quanh quả thành một dải dài.

- Cuộn vòng từ dưới lên, phần cuống sẽ làm đế hoa.

2. Thực hành cá nhân:

- HS quan sát
- HS thực hiện
- Khuyến khích sáng tạo mẫu mới.
- Trình bày sản phẩm.

Hoạt động tìm tòi, mở rộng:

* *Mục tiêu:*

- củng cố kiến thức về quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật của tỉa hoa từ rau, củ, quả.
- HS biết tìm tòi áp dụng kiến thức đã học vào thực tế cuộc sống.

+ *Chuyển giao:* - Yêu cầu HS về nhà tự thực hiện món ăn đã được học theo đúng quy trình.

+ *Thực hiện:* - HS cả lớp làm việc cá nhân hoặc nhóm hoàn thành bài tập

+ *Báo cáo, thảo luận:* HS báo cáo vào tiết học sau.

Dựa vào mục 4. SGK - quan sát hình 3.35 - Liên hệ thực tế, thảo luận

* Cách chọn cà chua để tỉa hoa.

(chọn quả nhỏ, tròn đều, chín vừa tới, cuống còn xanh.)

* Hãy trình bày cách tỉa hoa hồng từ quả cà chua mà em biết.

* Ngoài tỉa hoa hồng quả cà chua còn tỉa được loại hoa gì nữa?

V – RÚT KINH NGHIỆM :

Ký duyệt của ban giám hiệu

Ngày tháng năm

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Khối lớp:

Số tiết:

Tiết 48 - 51: THỰC HÀNH: CHẾ BIẾN MÓN ĂN TRỘN DẦU GIẤM

I. Mục tiêu bài học:

1. Kiến thức:

Biết được cách làm món rau xà lách trộn dầu dấm.

2. Kỹ năng:

Nắm vững quy trình thực hiện món này.

3. Thái độ:

- Có ý thức giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Có thói quen học tập và làm việc theo quy trình.
- Có thái độ nghiêm túc trong học tập.
- Yêu thương gia đình, quê hương, đất nước.
- Có trách nhiệm với bản thân, cộng đồng, đất nước, nhân loại và môi trường tự nhiên.

- Trung thực; Tự tin và có tinh thần vượt khó; Chấp hành kỉ luật.

4. Năng lực:

- Năng lực hợp tác: Tổ chức nhóm học sinh hợp tác thực hiện các hoạt động.
- Năng lực tự học, tự nghiên cứu: Học sinh tự giác tìm tòi, lĩnh hội kiến thức và phương pháp giải quyết bài tập và các tình huống.
- Năng lực giải quyết vấn đề: Học sinh biết cách huy động các kiến thức đã học để giải quyết các câu hỏi. Biết cách giải quyết các tình huống trong giờ học.
- Năng lực sử dụng công nghệ thông tin: Học sinh sử dụng máy tính, mạng internet, các phần mềm hỗ trợ học tập để xử lý các yêu cầu bài học, năng lực sử dụng ngôn ngữ kỹ thuật.
- Năng lực thuyết trình, báo cáo: Phát huy khả năng báo cáo trước tập thể, khả năng thuyết trình.

II. Chuẩn bị bài học:

1. Chuẩn bị của GV:

- Soạn KHBH. Tranh ảnh. Sơ đồ tóm tắt nội dung.
- Chuẩn bị phương tiện dạy học: Phiếu học tập. Máy tính, máy chiếu

2. Chuẩn bị của HS:

- Chuẩn bị nguyên liệu thực hành.
- Đọc và tìm hiểu trước bài, sưu tầm tài liệu, tranh ảnh liên quan.

HS: Mỗi tổ làm một đĩa trộn dầu dấm rau xà lách.

100 g xà lách, 15g hành tây, 50 g cà chua, rau thơm, ớt, xì dầu, nước tương, 1 thìa cà phê tỏi phi vàng, dấm, đường, muối, tiêu, dầu.

III. Tiến trình bài học:

1. Hoạt động khởi động:

* Mục tiêu:

Tạo hứng thú cho học sinh khi thực hành.

+ *Chuyên giao:*

- GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi:

Nêu các nguyên liệu cần chuẩn bị để thực hành?

Kiểm lại nguyên liệu của nhóm mình xem đã đầy đủ chưa?

+ *Thực hiện:*

- HS thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi
- HS làm việc nhóm, thảo luận trả lời câu hỏi.

+ *Đánh giá, nhận xét, tổng hợp*

- GV nhận xét về ý thức học tập của các nhóm, nhận xét về kết quả bài tập của HS
- GV: Chốt lại kiến thức

Nêu yêu cầu và kiểm tra nguyên liệu

- 200 g xà lách, 20 g hành tây, 100 g cà chua, 1 thìa cà phê tỏi phi vàng, 1 bát dấm, 3 thìa súp đường, $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối, $\frac{1}{2}$ thìa cà phê tiêu, 1 thìa súp dầu ăn.

- Rau thơm, ớt, xì dầu.

GV nêu nội quy an toàn trong khi chế biến món ăn. Nêu yêu cầu của tiết thực hành về nề nếp, nội dung, thời gian.

GV vừa thao tác mẫu vừa hướng dẫn HS.

2. Hoạt động 2: Tìm hiểu quy trình thực hiện

- *Mục tiêu:*

- Củng cố kiến thức về quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật trộn dầu dấm.

+ *Chuyển giao:* Yêu cầu HS làm trả lời câu hỏi:

- Nêu quy trình thực hiện trộn dầu dấm rau xà lách.
- Yêu cầu kỹ thuật trộn dầu dấm rau xà lách.

+ *Thực hiện:*

- HS cả lớp làm việc cá nhân trả lời câu hỏi.
- GV quan sát hướng dẫn các HS yếu và giải đáp các thắc mắc của HS

+ *Báo cáo, thảo luận:*

- Cá nhân HS trả lời câu hỏi.
- Các HS khác nhận xét bổ sung.

+ *Đánh giá, nhận xét, tổng hợp*

- GV chốt phương án trả lời đúng.
- Nhận xét hoạt động của cá nhân, của các nhóm

- Rau xà lách: Nhặt rửa sạch, ngâm nước muối nhạt khoảng 10', vớt ra vẩy cho ráo nước.

- Hành tây: Bóc lớp vỏ khô, rửa sạch, thái mỏng, ngâm dấm, đường (2 thìa súp dấm + 1 thìa súp đường)

- Cà chua cắt lát trộn dấm, đường trộn hành tây.

Cho 3 thìa súp dấm + 1 thìa súp đường + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối, khuấy tan, nêm có vị chua, ngọt, hơi mặn, cho tiếp vào hỗn hợp trên 1 thìa súp dầu ăn, khuấy đều cùng với tiêu và tỏi phi vàng.

* Chú ý: Cần chọn loại cải xà lách to bản, dày, giòn, lá xoắn để trộn, cà chua để trộn là loại cà chua dày cùi, ít hạt.

- Có thể thay đổi nguyên liệu theo yêu cầu của món.

* Giai đoạn 1: Chuẩn bị

* Giai đoạn 2: Chế biến

* Làm nước trộn dầu dấm.

3. Hoạt động vận dụng:

- *Mục tiêu:*

- Củng cố kiến thức về quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật trộn dầu dấm, trộn hỗn hợp.

+ *Chuyển giao:* Yêu cầu HS làm trả lời câu hỏi

- * Giai đoạn 1 ta chuẩn bị gì?
 - Rau xà lách, hành tây, cà chua.
- * Giai đoạn 2 gồm mấy bước? kể ra?
 - 2 bước, gồm:
- + Làm nước trộn dầu dấm.

- + Trộn rau.
- Sau khi học xong bài này em rút ra được điều gì?
- + *Thực hiện:*
 - HS cả lớp làm việc cá nhân trả lời câu hỏi.
 - HS thực hiện trộn dầu dấm rau xà lách.
 - GV quan sát hướng dẫn các em làm và giải đáp các thắc mắc của HS.
- + *Báo cáo, thảo luận:*
 - Cá nhân HS trả lời câu hỏi.
 - Các HS khác nhận xét bổ sung.
- + *Đánh giá, nhận xét, tổng hợp*
 - GV chốt phương án trả lời đúng.
 - Nhận xét hoạt động của cá nhân, của các nhóm
- 4. Hoạt động tìm tòi, mở rộng:**
 - *Mục tiêu:*
 - củng cố kiến thức về quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật trộn dầu dấm.
 - HS biết tìm tòi áp dụng kiến thức đã học vào thực tế cuộc sống.
 - + *Chuyển giao:*
 - Yêu cầu HS về nhà tự thực hiện món ăn đã được học theo đúng quy trình.
- + *Thực hiện:*
 - HS cả lớp làm việc cá nhân hoặc nhóm hoàn thành bài tập
- + *Báo cáo, thảo luận:* HS báo cáo vào tiết học sau.
 - Mỗi tổ tiếp tục thực hành một đĩa rau trộn nộm dầu dấm rau xà lách.
 - Chuẩn bị rau, hành tây, cà chua, tỏi phi vàng, dấm đường, muối, tiêu, dầu ăn, rau thơm, ớt, xì dầu,...

V – RÚT KINH NGHIỆM :

.....

.....

Ký duyệt của ban giám hiệu
Ngày tháng năm

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Khối lớp: 6

Số tiết: 1

Tiết 52: KIỂM TRA THỰC HÀNH

I. Mục tiêu: Thông qua bài kiểm tra, HS nắm được:

1. Kiến thức

- Đánh giá kết quả học tập của HS.
- Làm cho HS chú ý nhiều hơn đến việc học của mình.
- Rút kinh nghiệm bổ sung kịp thời những tồn tại cần khắc phục về phương pháp dạy và học của GV và HS.

2. Kỹ năng:

- Rèn luyện kỹ năng, nhận xét, so sánh.

3. Thái độ:

- Giáo dục HS có tính cẩn thận, tỉ mỉ, cụ thể, chính xác

4. Năng lực:

- Năng lực hợp tác: Tổ chức nhóm học sinh hợp tác thực hiện các hoạt động.
- Năng lực tự học, tự nghiên cứu: Học sinh tự giác tìm tòi, lĩnh hội kiến thức và phương pháp giải quyết bài tập và các tình huống.
- Năng lực giải quyết vấn đề: Học sinh biết cách huy động các kiến thức đã học để giải quyết các câu hỏi. Biết cách giải quyết các tình huống trong giờ học.
- Năng lực sử dụng công nghệ thông tin: Học sinh sử dụng máy tính, mạng internet, các phần mềm hỗ trợ học tập để xử lý các yêu cầu bài học.
- Năng lực thuyết trình, báo cáo: Phát huy khả năng báo cáo trước tập thể, khả năng thuyết trình.

II. Chuẩn bị bài học:

1. Chuẩn bị của giáo viên:

Nghiên cứu bài, soạn kế hoạch bài học.

2. Chuẩn bị của học sinh:

Mỗi tổ làm một đĩa trộn dầu dấm rau xà lách. Nguyên liệu gồm: 100 g xà lách, 15g hành tây, 50 g cà chua, rau thơm, ớt, xì dầu, nước tương, 1 thìa cà phê tỏi phi vàng, dấm, đường, muối, tiêu, dầu.

III. Tiến trình bài học:

1. Hoạt động khởi động:

Kiểm tra dụng cụ, nguyên liệu của HS.

2. Hoạt động hình thành kiến thức:

Hoạt động của GV và HS	Nội dung, yêu cầu cần đạt
<p>* Hoạt động 1: Nguyên liệu</p> <p>GV nêu nội quy an toàn lao động. Nêu yêu cầu của tiết kiểm tra thực hành về nề nếp, nội dung, thời gian.</p> <p>* GV nêu mục tiêu của bài và những yêu cầu</p>	<p>I- Nguyên liệu:</p> <p>- 200 g xà lách, 20 g hành tây, 100 g cà chua, 1 thìa cà phê tỏi phi vàng, 1 bát dấm, 3 thìa súp đường, ½ thìa cà phê muối, ½ thìa cà phê tiêu, 1 thìa súp dầu</p>

<p>thực hiện để đạt mục tiêu.</p> <p><u>Hoạt động 2: Tìm hiểu quy trình thực hiện</u></p> <p>a) Chuẩn bị của giáo viên: cho HS làm theo nhóm và chấm điểm</p>	<p>ăn.</p> <p>- Rau thơm, ớt, xì dầu.</p> <p>II- Quy trình thực hiện:</p> <p>* Giai đoạn 1: Chuẩn bị</p> <p>* Giai đoạn 2: Chế biến</p> <p>* Giai đoạn 3: Trình bày</p>
--	--

3. Hoạt động luyện tập, vận dụng, tìm tòi mở rộng:

- GV công bố điểm cho HS

Hướng dẫn học sinh tự học ở nhà

- Về nhà xem lại bài. Chuẩn bị bài 22

RÚT KINH NGHIỆM

Ký duyệt của ban giám hiệu

Ngày tháng năm

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Khối lớp:

Số tiết: 2

Tiết 53, 54:

TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ TRONG GIA ĐÌNH

I. Mục tiêu: Sau khi học xong bài HS nắm được:

1. Kiến thức

- Hiểu được thế nào là bữa ăn hợp lý.
- Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình, phân chia số bữa ăn trong ngày.

2. Kỹ năng

- Tổ chức được bữa ăn ngon, bổ và không tốn kém hoặc lãng phí.

3. Thái độ

- Giáo dục HS ăn uống điều độ có giờ giấc.

4. Năng lực:

- Năng lực hợp tác: Tổ chức nhóm học sinh hợp tác thực hiện các hoạt động.
- Năng lực tự học, tự nghiên cứu: Học sinh tự giác tìm tòi, lĩnh hội kiến thức và phương pháp giải quyết bài tập và các tình huống.
- Năng lực giải quyết vấn đề: Học sinh biết cách huy động các kiến thức đã học để giải quyết các câu hỏi. Biết cách giải quyết các tình huống trong giờ học.
- Năng lực sử dụng công nghệ thông tin: Học sinh sử dụng máy tính, mạng internet, các phần mềm hỗ trợ học tập để xử lý các yêu cầu bài học.
- Năng lực thuyết trình, báo cáo: Phát huy khả năng báo cáo trước tập thể, khả năng thuyết trình.

II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:

1. Chuẩn bị của giáo viên:

Nghiên cứu bài, soạn kế hoạch bài học.

2. Chuẩn bị của học sinh:

Các hình ảnh một số món ăn hoặc thực đơn.

III. Tiến trình bài học:

1. Hoạt động khởi động:

* GV giới thiệu bài: 1'

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 ăn cỗ, bữa tiệc.

2. Hoạt động hình thành kiến thức:

Hoạt động của GV và HS	Nội dung, yêu cầu cần đạt
<p><u>Hoạt động 1: Tìm hiểu thế nào là bữa ăn hợp lý</u></p> <p>GV cho HS xem tranh ảnh một số món ăn hay thực đơn của các bữa ăn gia đình</p>	<p>I- Thế nào là bữa ăn hợp lý: 22'</p>

có thực đơn hoàn chỉnh, chưa hoàn chỉnh, gồm 3 món canh, mặn, xào hoặc luộc, 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.

HS quan sát trả lời

- + Có những loại món ăn nào?
- + Có những loại chất dinh dưỡng nào?
- + Có đủ dùng không?
- + Có cảm thấy ngon miệng không?

Hoạt động 2: Tìm hiểu cách phân chia số bữa ăn trong gia đình

+ Việc phân chia số bữa ăn trong ngày có ảnh hưởng gì đến việc tổ chức ăn uống hợp lý? Việc phân chia số bữa ăn trong ngày là hết sức quan trọng, vì nó ảnh hưởng đến việc tiêu hoá thức ăn và nhu cầu năng lượng cho từng khoảng thời gian, trong lúc làm việc, hoặc khi nghỉ ngơi.

+ Mỗi ngày em ăn mấy bữa, bữa nào là chính?

HS trả lời

Khi dạ dày hoạt động bình thường, thức ăn tiêu hoá trong 4 giờ. Vì vậy, khoảng cách giữa các bữa ăn từ 4 – 5 h là hợp lý.

- Cần phân chia các bữa ăn trong ngày phù hợp.

+ Trong ngày nên ăn mấy bữa (3 bữa)

+ Có nên bỏ bữa ăn sáng không? Tại sao?

HS trả lời

- Không ăn sáng sẽ có hại cho sức khoẻ vì hệ tiêu hoá làm việc không điều độ.

Bữa tối cũng là lúc cả gia đình sum họp ăn uống và trò chuyện vui vẻ.

* Tóm lại: Ăn uống đúng bữa, đúng giờ, đúng mức, đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng, . . . cũng là điều kiện cần thiết để bảo đảm sức khoẻ và góp phần tăng thêm tuổi thọ.

HĐ3: Tìm hiểu nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.

- Bữa ăn có sự phối hợp các loại thực phẩm với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỷ lệ thích hợp để cung cấp cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và về các chất dinh dưỡng.

II- Phân chia số bữa ăn trong ngày.20'

+ Bữa sáng: Nên ăn đủ năng lượng cho lao động, học tập cả buổi sáng, nên ăn vừa phải.

+ Bữa trưa: Sau buổi lao động, cần ăn bổ sung đủ chất, nên ăn nhanh để có thời gian nghỉ ngơi và tiếp tục làm việc.

+ Bữa tối: Sau một ngày lao động, cần ăn tăng khối lượng với đủ các món ăn nóng ngon lành, với các loại rau, củ, quả để bù đắp cho năng lượng tiêu hao trong ngày

III- Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý

+ Em hãy nêu một ví dụ về một bữa ăn hợp lý trong gia đình và giải thích tại sao gọi đó là bữa ăn hợp lý?

+ HS cho ví dụ

- Đầy đủ các chất dinh dưỡng, đủ dùng, ngon miệng.

* GV cho HS xem hình 3-24 trang 107 SGK.

* HS quan sát hình trả lời

* Cần phải tổ chức bữa ăn hợp lý, trên cơ sở các nguyên tắc sau:

- Tùy thuộc vào lứa tuổi, giới tính, thể trạng và công việc mà mỗi người cần có những nhu cầu dinh dưỡng khác nhau. Từ đó, định chuẩn cho việc chọn mua thực phẩm thích hợp.

- Chọn những thực phẩm có thể đáp ứng được các nhu cầu khác nhau của các thành viên trong gia đình.

Ví dụ: Trẻ em đang lớn cần ăn nhiều loại thực phẩm để phát triển cơ thể.

+ Chất dinh dưỡng nào giúp phát triển cơ thể trẻ em: (Chất đạm, sinh tố, chất khoáng . . .)

- Người lớn đang làm việc, đặc biệt lao động chân tay, cần ăn các thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng.

+ Chất dinh dưỡng nào cung cấp nhiều năng lượng? (chất đường bột, chất béo, chất đạm...)

+ HS trả lời

- Phụ nữ có thai cần ăn những thực phẩm giàu chất đạm, chất khoáng.

+ Thế nào là cân bằng dinh dưỡng? (không ăn dư chất này, thiếu chất kia) phải có đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm thực phẩm. Sự cân bằng chất dinh dưỡng được thể hiện qua việc chọn mua thực phẩm phù hợp.

+ Kể lại tên 4 nhóm thức ăn?

+ Em hãy nhớ lại giá trị dinh dưỡng của 4 nhóm thức ăn đã học?

trong gia đình.

1/ Nhu cầu các thành viên trong gia đình: 9'

* 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

2/ Điều kiện tài chính: 8'

- Cần nhắc sổ tiền hiện có để đi chợ mua thực phẩm

- Một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng không cần phải đắt tiền.

3/ Sự cân bằng chất dinh dưỡng: 11'

- Cần chọn đủ thực phẩm của 4 nhóm thức ăn để tạo thành một bữa ăn hoàn chỉnh, cân bằng dinh dưỡng 4 nhóm thức ăn.

- Nhóm giàu chất đường bột, nhóm giàu chất đạm, nhóm giàu chất béo, nhóm giàu chất khoáng, vitamin, . . .

4/ Thay đổi món ăn: 5'

+ Tại sao phải thay đổi món ăn cho gia đình mỗi ngày. + Tại sao phải thay đổi các phương pháp chế biến ? + Tại sao phải thay đổi hình thức trình bày và màu sắc của món ăn ? + HS trả lời Ví dụ: Bữa ăn đã có món cá chiên (rán) thì không cần phải có món cá hấp.	- Để tránh nhàm chán, để có món ăn ngon miệng, hấp dẫn. - Không nên có thêm món ăn cùng loại thực phẩm hoặc cùng phương pháp chế biến với món chính đã có sẵn.
--	---

3. Hoạt động luyện tập, vận dụng, tìm tòi mở rộng:

* Thế nào là bữa ăn hợp lý?

- Bữa ăn có sự phối hợp các loại thức ăn (thực phẩm) với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỷ lệ thích hợp để cung cấp cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và về các chất dinh dưỡng.

* Trong ngày nên ăn mấy bữa?

- 3 bữa: Sáng, trưa, tối.

GV phát cho HS làm bài tập thảo luận chuẩn bị tổ chức bữa ăn hợp lý .

Nhóm 1: Ba, mẹ, 2 anh em nhỏ tiền 20.000 đ.

Nhóm 2: Ông, ba, mẹ, con 30.000 đ.

Nhóm 3: Ba, mẹ mang thai, em 40.000 đ.

Cho HS đọc bài tập của mình (3 nhóm) mỗi nhóm cùng thảo luận.

HS đọc phần ghi nhớ.

Hướng dẫn HS tự học ở nhà: 2'

- Về nhà học thuộc bài.
- Làm bài tập 1, 2, 3, 4 trang 108 SGK.
- Chuẩn bị bài mới.
- Nhu cầu của các thành viên trong gia đình.
- Điều kiện tài chính.
- Sự cân bằng các chất dinh dưỡng.
- Thay đổi món ăn

RÚT KINH NGHIỆM

Ký duyệt của ban giám hiệu

Ngày tháng năm

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Khối lớp:

Số tiết: 2

Tiết 55, 56: QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN

I. Mục tiêu: Sau khi học xong bài này HS nắm được:

1. Kiến thức:

- Hiểu được khái niệm thực đơn, nguyên tắc xây dựng thực đơn
- Cách chế biến, trình bày món ăn và phục vụ trong bữa ăn hàng ngày cũng như bữa cỗ, liên hoan.

2. Kỹ năng:

- Xây dựng được 1 thực đơn đơn giản. Biết cách chọn thực phẩm, chế biến cho một thực đơn đơn giản.

3. Thái độ:

- Giáo dục HS biết làm việc theo quy trình nhằm tiết kiệm thời gian đạt hiệu quả cao trong việc tổ chức bữa ăn cho gia đình (có thực đơn để đi chợ nhanh và đủ thực phẩm).

4. Năng lực:

- Năng lực hợp tác: Tổ chức nhóm học sinh hợp tác thực hiện các hoạt động.
- Năng lực tự học, tự nghiên cứu: Học sinh tự giác tìm tòi, lĩnh hội kiến thức và phương pháp giải quyết bài tập và các tình huống.
- Năng lực giải quyết vấn đề: Học sinh biết cách huy động các kiến thức đã học để giải quyết các câu hỏi. Biết cách giải quyết các tình huống trong giờ học.
- Năng lực sử dụng công nghệ thông tin: Học sinh sử dụng máy tính, mạng internet, các phần mềm hỗ trợ học tập để xử lý các yêu cầu bài học.
- Năng lực thuyết trình, báo cáo: Phát huy khả năng báo cáo trước tập thể, khả năng thuyết trình.

II. Chuẩn bị bài học:

1. Chuẩn bị của giáo viên:

Nghiên cứu bài, soạn kế hoạch bài học.
Giấy thực đơn một bữa tiệc, một quán ăn.

2. Chuẩn bị của học sinh:

Giấy thực đơn một bữa tiệc, một quán ăn.

III. Tiến trình bài học:

1. Hoạt động khởi động:

* Bài tập 3 trang 108 SGK.

- Món nộm trộn dầu dấm.
- Món trộn hỗn hợp nộm rau muống.

* Bài tập 1 SGK.

- Nhu cầu của các thành viên trong gia đình.
- Điều kiện tài chính.
- Sự cân bằng chất dinh dưỡng.
- Thay đổi món ăn.

GV giới thiệu bài, để việc thực hiện bữa ăn được tiến hành tốt đẹp, cần bố trí sắp xếp công việc cho hợp lý theo quy trình công nghệ nhất định.

2. Hoạt động hình thành kiến thức:

Hoạt động của GV và HS	Nội dung, yêu cầu cần đạt
<p><u>Hđ1: Tìm hiểu cách xây dựng thực đơn</u></p> <p>* GV cho HS xem những mẫu thực đơn đã được phóng to trên giấy bìa cứng.</p> <p>* HS quan sát mẫu thực đơn trả lời</p>	<p>I- <u>Xây dựng thực đơn.16'</u></p> <p>1/ <u>Thực đơn là gì?</u></p> <p>Thực đơn là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa</p>

+ Các món ăn ghi trong thực đơn có cần phải bố trí, sắp xếp hợp lý không?

+ Cần quan tâm sắp xếp theo trình tự nhất định món nào ăn trước, món nào ăn sau, món nào ăn kèm với món nào. . .

Trình tự sắp xếp món ăn trong thực đơn phản ánh phần nào phong tục tập quán về ăn uống của từng vùng, miền và thể hiện sự dồi dào, phong phú về thực phẩm.

+ Việc xây dựng thực đơn cần phải tuân thủ theo nguyên tắc nào ?

+ HS trả lời

- Cần phải nắm vững nguyên tắc xây dựng thực đơn để việc tổ chức ăn uống có tác dụng tốt, góp phần tăng cường sức khỏe và tạo hứng thú cho người sử dụng.

+ Mỗi ngày em ăn mấy bữa?

+ Bữa cơm thường ngày em ăn những món gì ? 3 – 4 món ăn.

+ Em có thường ăn cỗ không?

+ Những bữa cỗ của gia đình thường tổ chức như thế nào?

+ HS trả lời

+ Những bữa liên hoan hợp mặt, tiệc sinh nhật, tiệc cưới thường dùng những món gì?

+ Hãy kể tên một số món ăn của từng loại mà em đã ăn?

+ Bữa ăn thường ngày gồm những loại món gì? Canh, mặn, xào, luộc.

+ Bữa ăn liên hoan chiêu đãi thường gồm những món gì ? Cơ cấu thực đơn như thế nào?

+ Nếu bữa tiệc dọn từng món lên bàn:

- Món khai vị (súp, nộm)
- Món ăn sau khai vị nguội, xào, rán. . .
- Món ăn chính (món mặn nấu hoặc hấp, nướng . . .)
- Món ăn thêm rau, canh.
- Món tráng miệng.
- Đồ uống.

+ Nếu bữa ăn có các món được dọn cùng một lúc lên bàn, các loại món ăn và hình thức tổ chức sẽ tùy thuộc vào tập quán ăn uống của

tiệc, cỗ, liên hoan, hay bữa ăn thường ngày.

Có thực đơn, công việc tổ chức thực hiện bữa ăn sẽ được tiến hành trôi chảy, khoa học.

2/ Nguyên tắc xây dựng thực đơn 15'

a- Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn

- Các món ăn được chia thành các loại sau:

- + Các món canh (hoặc súp)
- + Các món rau, củ, quả (tươi hoặc trộn hay muối chua)
- + Các món nguội.
- + Các món xào, rán.
- + Các món mặn.
- + Các món tráng miệng.

b- Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn.

- Mỗi loại thực đơn cần có đủ các loại món ăn và có thể thay đổi món ăn

<p>từng địa phýõng.</p>	<p>theo từng loại thực phẩm của các nhóm thức ăn.</p> <p>c- <u>Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế.</u></p> <p>Nên thay đổi nhiều loại thức ăn khác nhau trong cùng một nhóm, cân bằng chất dinh dưỡng giữa các nhóm thức ăn, chọn thức ăn phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình.</p>
<p>* <u>Hđ2: Tìm hiểu cách lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.</u></p> <p>Để thực hiện tốt các món ăn ghi trong thực đơn cần lưu ý những vấn đề gì?</p> <p>* HS trả lời</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lựa chọn thực phẩm là khâu quan trọng trong việc tạo nên chất lượng của thực đơn. * Nên chọn đủ các loại thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày (gồm đủ các nhóm thức ăn) - Khi chuẩn bị thực đơn cần quan tâm đến số người, tuổi tác, tình trạng sức khỏe, công việc, sở thích về ăn uống, lựa chọn thực phẩm đáp ứng nhu cầu năng lượng và định lượng khẩu phần ăn trong ngày. - Thực phẩm phải lựa chọn đầy đủ chất dinh dưỡng, vệ sinh, đủ dùng cho gia đình trong ngày nhưng không chi tiêu nhiều hơn so với số tiền đã dự định cho việc ăn uống. * GV giới thiệu cho HS biết những bữa liên hoan tự phục vụ và bữa liên hoan có người phục vụ. * Em hãy kể tên và phân loại các món ăn của bữa tiệc, liên hoan mà em đã dự. + Hình thức tổ chức bữa ăn thuộc loại hình gì? + HS trả lời Tự phục vụ hay có người phục vụ. * Có thực phẩm tươi ngon nhưng phải biết chế biến đúng kỹ thuật mới tạo ra các món ăn đặc sắc hấp dẫn và đảm bảo đủ chất bổ dưỡng. * <u>HĐ3: Tìm hiểu cách chế biến món ăn</u> 	<p>II- <u>Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.10'</u></p> <p>Khi lựa chọn thực phẩm cho thực đơn cần lưu ý:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mua thực phẩm phải tươi ngon. - Số thực phẩm vừa đủ dùng. <p><u>1/ Đối với thực đơn thường ngày.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Giá trị dinh dưỡng của thực đơn. - Đặc điểm của những người trong gia đình. - Ngân quỹ gia đình. <p><u>2/ Đối với thực đơn dùng trong các bữa liên hoan, chiêu đãi.</u></p> <p>Gồm nhiều loại món ăn theo cấu trúc của thực đơn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tùy hoàn cảnh và điều kiện sẵn có mà chuẩn bị thực phẩm phù hợp, tránh lãng phí. <p>III- <u>Chế biến món ăn:10'</u></p> <p><u>1/ Sơ chế thực phẩm</u></p> <p>Là khâu chuẩn bị thực phẩm trước khi chế biến.</p>

Kỹ thuật chế biến được tiến hành qua các khâu nào? 3 Khâu chính.

+ Sơ chế thực phẩm là làm gì? Gồm những động tác nào?

+ Hãy nêu những công việc cần làm khi sơ chế thực phẩm?

+ HS trả lời

* Tùy loại thực phẩm, cách sơ chế có khác nhau, thường gồm những động tác.

- Loại bỏ những phần không ăn được và làm sạch thực phẩm.

- Cắt thái nguyên liệu theo yêu cầu từng món ăn.

- Tẩm ướp gia vị nếu cần.

HD4: Tìm hiểu chế biến món ăn

+ Mục đích của việc chế biến món ăn là gì?

+ Nhắc lại các phương pháp chế biến thức ăn đã học.

+ HS trả lời

* Chọn phương pháp thích hợp cho từng loại món ăn của thực đơn.

* Làm cho thực phẩm chín dễ hấp thu, dễ đồng hoá, tăng giá trị cảm quan. Vì qua chế biến, thực phẩm thay đổi về trạng thái, hương vị màu sắc. Tùy theo yêu cầu của thực đơn, sẽ chọn phương pháp chế biến thức ăn phù hợp.

* GV cho HS xem một hình ảnh món ăn trang trí đẹp để kích thích hứng thú.

+ HS quan sát hình ảnh

+ Tại sao phải trình bày món ăn?

HD5: Tìm hiểu cách bày bàn và thu dọn sau khi ăn:

Đề tạo vẻ đẹp cho món ăn, tăng giá trị mỹ thuật của bữa ăn, hấp dẫn và kích thích ăn ngon miệng.

* GV chuyển ý sang phần IV.

+ Hình thức trình bày bàn ăn phụ thuộc vào các yếu tố nào?

+ HS trả lời

Bày bàn phụ thuộc vào dụng cụ ăn uống và cách trang trí bàn ăn.

2/ Chế biến món ăn:

- Chọn phương pháp thích hợp cho từng loại món ăn của thực đơn.

3/ Trình bày món ăn:

Món ăn phải được trình bày có tính thẩm mỹ, sáng tạo, kết hợp các mẫu rau, củ, quả, tía hoa để trang trí.

IV- Bày bàn và thu dọn sau khi ăn: 13'

1/ Chuẩn bị dụng cụ:

Cần chọn dụng cụ đẹp, phù hợp với tính chất của bữa ăn.

2/ Bày bàn ăn:

Cách trình bày bàn ăn và bố trí, chỗ ngồi cho khách phụ thuộc vào tính chất của bữa ăn.

<ul style="list-style-type: none"> + Căn cứ vào thực đơn và số người dự bữa để tính số bàn ăn và các loại chén đĩa, muỗng thìa, ly cho đầy đủ và phù hợp. + Bàn ăn cần phải trang trí lịch sự, đẹp mắt, món ăn đưa ra theo thực đơn, được trình bày đẹp, hài hoà về màu sắc và hương vị. + Để tạo bữa ăn thêm chu đáo lịch sự người phục vụ cần có thái độ như thế nào ? + HS trả lời <p>Ân cần, niềm nở vui tươi, hoà nhã tỏ lòng quý trọng khách. Khi dọn ăn tránh với tay trước mặt khách. Sau khi ăn xong người phục vụ phải thu dọn bàn, dọn dẹp vệ sinh sạch sẽ chu đáo.</p>	<p>3/ <u>Cách phục vụ và thu dọn sau khi ăn:</u></p> <p>a. <u>Phục vụ:</u></p> <p>b. <u>Dọn bàn ăn:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Không thu dọn dụng cụ ăn uống khi còn đang ăn. - Xếp dụng cụ ăn uống theo từng loại.
--	---

3. *Hoạt động luyện tập, vận dụng, tìm tòi mở rộng:*

* Thực đơn là gì?

- Thực đơn là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, cỗ, liên hoan, hay bữa ăn thường ngày.

* Nêu các nguyên tắc xây dựng thực đơn?

- Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất bữa ăn.
- Thực đơn phải đủ các món ăn chính theo cơ cấu bữa ăn.
- Thực đơn phải đảm bảo nhu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế.

Hướng dẫn HS tự học ở nhà:

- Về nhà học thuộc bài.
- Làm bài tập 2 trang 112 SGK.
- Chuẩn bị:
 - + Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.
 - + Đối với thực đơn thường ngày, liên hoan chiêu đãi.
 - + Sơ chế, chế biến món ăn.

RÚT KINH NGHIỆM

Ký duyệt của ban giám hiệu

Ngày tháng năm

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Khối lớp:

Số tiết: 4

Tiết 57 - 60:

THỰC HÀNH: XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

I. Mục tiêu: Thông qua bài thực hành HS nắm:

1. Kiến thức:

- Xây dựng được thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày.

2. Kỹ năng:

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

3. Thái độ:

- Giáo dục HS có ý thức biết lựa chọn thực phẩm, chế biến thực phẩm ngon, tiết kiệm.

4. Năng lực:

- Năng lực hợp tác: Tổ chức nhóm học sinh hợp tác thực hiện các hoạt động.
- Năng lực tự học, tự nghiên cứu: Học sinh tự giác tìm tòi, lĩnh hội kiến thức và phương pháp giải quyết bài tập và các tình huống.
- Năng lực giải quyết vấn đề: Học sinh biết cách huy động các kiến thức đã học để giải quyết các câu hỏi. Biết cách giải quyết các tình huống trong giờ học.
- Năng lực sử dụng công nghệ thông tin: Học sinh sử dụng máy tính, mạng internet, các phần mềm hỗ trợ học tập để xử lý các yêu cầu bài học.
- Năng lực thuyết trình, báo cáo: Phát huy khả năng báo cáo trước tập thể, khả năng thuyết trình.

II. Chuẩn bị bài học:

1. Chuẩn bị của giáo viên:

- Danh sách các món ăn thường ngày trong gia đình.
- Bảng cơ cấu thực hiện bữa ăn trong ngày.

2. Chuẩn bị của học sinh: Chuẩn bị bài

III. Tiến trình bài học:

1. Hoạt động khởi động:

GV giới thiệu bài, để việc thực hiện bữa ăn được tiến hành tốt đẹp, cần bố trí sắp xếp công việc cho hợp lý theo quy trình công nghệ nhất định.

2. Hoạt động hình thành kiến thức:

Hoạt động của GV và HS	Nội dung, yêu cầu cần đạt
<p>*HD1: Tìm hiểu thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày:</p> <p>GV nêu yêu cầu của tiết thực hành.</p> <p>* GV cho HS xem hình 32-6 trang 114 SGK danh mục các món ăn thường ngày và bảng cơ cấu thực đơn hợp lý của bữa ăn thường ngày.</p>	<p>1/ <u>Thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày:</u></p>

<p>+ HS quan sát hình</p> <p>+ Gia đình em thường dùng những món ăn gì trong ngày?</p> <p>+ Em hãy nhận xét về thành phần và số lượng món ăn của bữa cơm gia đình.</p> <p>+ HS trả lời</p> <p>* Mỗi HS tự lập thực đơn cho gia đình dùng trong một ngày làm tại lớp và nộp sau 20 phút thực hiện.</p> <p>Làm tại lớp và nộp cho GV nhận xét, đánh giá, rút kinh nghiệm, học sinh chọn món ăn thuộc các thể loại nêu trên, mỗi loại một nhóm để tạo thành thực đơn theo đúng thành phần cơ cấu của bữa ăn hợp lý.</p>	<p>c. <u>Xây dựng thực đơn theo cá nhân.</u></p> <p><u>Số món ăn:</u> Có từ 3 – 4 món thuộc loại chế biến nhanh gọn, thực hiện đơn giản.</p> <p><u>Các món ăn:</u> Ba món chính: Canh, mặn, xào, một hoặc hai món phụ nếu có rau củ tươi hoặc trộn dưa chua kèm nước chấm.</p> <p><u>Yêu cầu:</u> Mỗi HS lập thực đơn cho gia đình dùng trong một ngày.</p>
<p>*HD2: Tìm hiểu thực đơn dùng cho các bữa liên hoan hay bữa cỗ:</p> <p>* GV nêu yêu cầu của tiết thực hành.</p> <p>* GV cho HS xem hình 3-27 trang 114 SGK danh mục các món ăn liên hoan, ăn cỗ và bảng cơ cấu thực đơn hợp lý dùng cho bữa ăn liên hoan.</p> <p>+ HS quan sát hình</p> <p>+ 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.</p> <p>* GV ghi nhận xét của HS lên bảng và bổ sung, điều chỉnh cho phù hợp.</p> <p>+ Hãy so sánh bữa cỗ hoặc bữa liên hoan với các bữa ăn thường ngày em có nhận xét gì?</p> <p>+ HS trả lời</p> <p>* GV hướng dẫn giải thích cách thực hiện</p> <p>* Tùy điều kiện vật chất, tài chính thực đơn có thể tăng cường lượng và chất.</p> <p>* HS chọn món ăn thuộc các thể loại vừa nêu trên, mỗi loại một món để tạo thành thực đơn.</p>	<p>2/ <u>Thực đơn dùng cho các bữa liên hoan hay bữa cỗ:</u></p> <p>d. <u>Xây dựng thực đơn theo tổ:</u></p> <p>+ Số món ăn: Có từ 4 – 5 món trở lên.</p> <p>+ Các món ăn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực đơn thường ngày được kê theo các món chính, món phụ, món tráng miệng và đồ uống. - Thực phẩm cần thay đổi để có đủ loại thịt, cá, rau. - Phải tôn trọng trình tự của các món ăn ghi trong thực đơn. <p>+ Yêu cầu:</p>

<p>* Sau khi tham khảo một số thực đơn mẫu, cả lớp cùng lập 1 hoặc 2 thực đơn ngay tại lớp.</p> <p>* 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' nộp cho GV nhận xét, đánh giá và rút kinh nghiệm.</p>	
<p>*HD3: Tìm hiểu Thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày:</p> <p>GV nêu yêu cầu của tiết thực hành.</p> <p>* GV cho HS xem hình 32-6 trang 114 SGK danh mục các món ăn thường ngày và bảng cơ cấu thực đơn hợp lý của bữa ăn thường ngày.</p> <p>+ HS quan sát hình</p> <p>+ Gia đình em thường dùng những món ăn gì trong ngày?</p> <p>+ Em hãy nhận xét về thành phần và số lượng món ăn của bữa cơm gia đình.</p> <p>+ HS trả lời</p> <p>* Mỗi HS tự lập thực đơn cho gia đình dùng trong một ngày làm tại lớp và nộp sau 20 phút thực hiện.</p> <p>Làm tại lớp và nộp cho GV nhận xét, đánh giá, rút kinh nghiệm, học sinh chọn món ăn thuộc các thể loại nêu trên, mỗi loại một nhóm để tạo thành thực đơn theo đúng thành phần cơ cấu của bữa ăn hợp lý.</p>	<p><u>3/ Thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày:</u></p> <p>e. <u>Xây dựng thực đơn theo cá nhân.</u></p> <p><u>Số món ăn:</u> Có từ 3 – 4 món thuộc loại chế biến nhanh gọn, thực hiện đơn giản.</p> <p><u>Các món ăn:</u> Ba món chính: Canh, mặn, xào, một hoặc hai món phụ nếu có rau củ tươi hoặc trộn dưa chua kèm nước chấm.</p> <p><u>Yêu cầu:</u> Mỗi HS lập thực đơn cho gia đình dùng trong một ngày.</p>

3. Hoạt động luyện tập, vận dụng, tìm tòi mở rộng:

GV nhận xét lớp học trong tiết thực hành.

+ Chấm điểm xây dựng thực đơn theo cá nhân, chấm một số bài tiêu biểu, những bài còn lại sẽ chấm sau.

+ GV rút kinh nghiệm một số bài làm của HS.

Hướng dẫn học sinh tự học ở nhà:

- Về nhà xem lại bài.

- Chuẩn bị xây dựng thực đơn dùng cho bữa liên hoan hoặc bữa cỗ.

Ký duyệt của ban giám hiệu

Ngày tháng năm

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Khối lớp:

Số tiết: 1

Tiết 61: ÔN TẬP CHƯƠNG III

I. Mục tiêu: Thông qua tiết ôn tập giúp HS nắm được:

1. Kiến thức

- Củng cố và khắc sâu kiến thức về cơ sở ăn uống hợp lý, bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn, các phương pháp chế biến thực phẩm.
- Nắm vững những kiến thức và kỹ năng về tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.

2. Kỹ năng:

- Có kỹ năng vận dụng kiến thức để thực hiện chu đáo những vấn đề thuộc lĩnh vực chế biến thức ăn và phục vụ ăn uống.

3. Thái độ: Giáo dục HS tính cần mẫn trong học tập.

4. Năng lực:

- Năng lực hợp tác: Tổ chức nhóm học sinh hợp tác thực hiện các hoạt động.
- Năng lực tự học, tự nghiên cứu: Học sinh tự giác tìm tòi, lĩnh hội kiến thức và phương pháp giải quyết bài tập và các tình huống.
- Năng lực giải quyết vấn đề: Học sinh biết cách huy động các kiến thức đã học để giải quyết các câu hỏi. Biết cách giải quyết các tình huống trong giờ học.
- Năng lực sử dụng công nghệ thông tin: Học sinh sử dụng máy tính, mạng internet, các phần mềm hỗ trợ học tập để xử lý các yêu cầu bài học.
- Năng lực thuyết trình, báo cáo: Phát huy khả năng báo cáo trước tập thể, khả năng thuyết trình.

II. Chuẩn bị bài học:

1. Chuẩn bị của giáo viên: Câu hỏi ôn tập

2. Chuẩn bị của học sinh: Ôn lại các kiến thức đã học trong chương III

III. Tiến trình bài học:

1. Hoạt động khởi động: Kiểm tra 15'

Câu hỏi:

Câu hỏi 1: Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến thức ăn?

Đáp án: Đun nấu lâu, rán lâu thực phẩm sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong nước, trong chất béo như sinh tố C, B, PP, A, D, E, K.

Câu hỏi 2: Những điều cần lưu ý khi chế biến món ăn?

- Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.
- Khi nấu tránh khuấy nhiều.
- Không nên hâm lại thức ăn nhiều lần
- Không nên dùng gạo xát quá trắng và vo kỹ gạo khi nấu cơm.
- Không nên chắt bỏ nước cơm, vì sẽ mất sinh tố B₁

*Vào bài: 1'

Củng cố và khắc sâu kiến thức về cơ sở ăn uống hợp lý, bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn, các phương pháp chế biến thực phẩm.

- Nắm vững những kiến thức và kỹ năng về tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.

2. Hoạt động hình thành kiến thức:

Hoạt động của GV và HS	Nội dung, yêu cầu cần đạt
<p>HS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Chất đạm <ul style="list-style-type: none"> + Nguồn cung cấp + Chức năng dinh dưỡng * Chất đường bột <ul style="list-style-type: none"> + Nguồn cung cấp + Chức năng dinh dưỡng * Chất béo <ul style="list-style-type: none"> + Nguồn cung cấp + Chức năng dinh dưỡng * Sinh tố (vitamin) <ul style="list-style-type: none"> + Nguồn cung cấp + Chức năng dinh dưỡng * Chất khoáng <ul style="list-style-type: none"> + Nguồn cung cấp + Chức năng dinh dưỡng * Phân nhóm thức ăn <ul style="list-style-type: none"> + Cơ sở khoa học + Ý nghĩa + Cách thay thế thức ăn lẫn nhau * Chất đạm <ul style="list-style-type: none"> + Thiếu chất đạm trầm trọng + Thừa chất đạm * Chất đường bột * Chất béo * Thịt cá * Rau, củ, quả, hạt tươi * Đậu hạt khô. Gạo <p>Cho HS thảo luận nhóm</p> <ul style="list-style-type: none"> * Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến món ăn * Ảnh hưởng của nhiệt đối với thành phần dinh dưỡng. <ul style="list-style-type: none"> + Chất đạm + Chất đường bột + Chất khoáng + Sinh tố * Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước <ul style="list-style-type: none"> + Luộc 	<p><i>Bài 1: <u>Cơ sở ăn uống hợp lý</u></i></p> <p>I- <u>Vai trò của chất dinh dưỡng</u></p> <p>II- <u>Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn</u></p> <p>III- <u>Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể</u></p> <p><i>Bài 2: <u>Bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn</u></i></p> <p>I- Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến.</p> <p>II- Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến</p> <p><i>Bài 3: <u>Các phương pháp chế biến thực phẩm</u></i></p>

<ul style="list-style-type: none"> + Nấu + Kho * Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước + Hấp * Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa + Nướng * Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo + Rán + Rang + Xào * Trộn dầu dấm * Trộn hỗn hợp nộm * Muối chua * Muối sôi * Muối nén 	<p>I- <u>Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt</u></p> <p>II- <u>Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt</u></p>
--	--

3. Hoạt động luyện tập, vận dụng, tìm tòi mở rộng:

Hướng dẫn HS tự học ở nhà: 1'

- Về nhà ôn tập tiếp:
- + Tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.
- + Quy trình tổ chức bữa ăn.
- + Thu nhập của gia đình.
- Chuẩn bị bài mới thu nhập của gia đình.
- Suru tầm tranh ảnh về các ngành nghề trong xã hội về kinh tế gia đình VAC, thủ công, dịch vụ.
- Tìm hiểu về thu chi trong gia đình.
- Các nguồn thu nhập của gia đình.

RÚT KINH NGHIỆM

Ký duyệt của ban giám hiệu

Ngày tháng năm