

BÀI 15: CỞ SỞ CỦA ĂN UỐNG HỢP LÝ (Tiết 1)

I. MỤC TIÊU: Thông qua tiết học này HS phải

1. Kiến thức: Nêu được vai trò của một số chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày: chất đạm, chất đường bột, chất béo.

2. Kỹ năng: Nhận biết được giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn, cách thay thế thực phẩm trong cùng nhóm để đảm bảo dinh dưỡng và ngon miệng

3. Thái độ: Yêu thích công việc nấu ăn và vận dụng vào những bữa ăn hàng ngày, giữ gìn và bảo vệ được thực phẩm trong thiên nhiên.

4. Tích hợp bảo vệ môi trường: Đảm bảo vệ sinh khi ăn uống và thu dọn vệ sinh nơi ăn uống

II. PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC:

1. Chuẩn bị của giáo viên: Giáo án, các tài liệu liên quan

2. Chuẩn bị của học sinh: Chuẩn bị trước bài mới

III: TIẾN TRÌNH LÊN LỚP

1. Ổn định lớp: (1 phút)

- Kiểm tra sĩ số lớp học

Lớp 6A1.....

Lớp 6A2

Lớp 6A3.....

2. Kiểm tra bài cũ: không kiểm tra

3. Bài mới: (38 phút)

a. Giới thiệu bài: (1 phút) Cơ thể chúng ta rất cần chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể. Vậy chất dinh dưỡng đó gồm những chất gì, có nguồn gốc từ đâu tiết học hôm nay chúng ta cùng đi tìm hiểu.

b. Các hoạt động dạy và học: (37 phút)

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS	Nội dung ghi bảng
Hoạt động 1: Tìm hiểu vai trò của chất đạm, chất đường bột (15 phút)		
? Tại sao chúng ta phải ăn uống? GV cho HS quan sát hình 3.1 sgk và nhận xét về thể trạng của 2 bạn. ? Tại sao lại như vậy? ? Cũng có trường hợp ăn nhiều chất dd nhưng vẫn không mập, khỏe mạnh là sao? ? Các em đã được học về những chất dinh dưỡng nào? ? Quan sát hình 3.2 sgk em hãy cho biết nguồn cung cấp chất đạm. - GV nhận xét, kết luận - GV cho hs quan sát hình 3.3 sgk. Theo em hình vẽ cho ta biết điều gì.	- Chúng ta cần chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể. - HS: Bạn Nam: gầy còm, chân tay khẳng khiu thể hiện thiếu dinh dưỡng dài ngày. - Bạn gái: khỏe mạnh, cân đối thể hiện đầy đủ chất dinh dưỡng. - Vì ăn uống hợp lý và chưa hợp lý - Do ăn uống chưa hợp lý - Chất đạm, béo, vitamin, đường bột, khoáng chất. - Có 2 nguồn cung cấp chất đạm + Đạm động vật: Thịt lợn, bò, gà, vịt, cá, trứng, sữa . + Đạm thực vật: Lạc, đậu nành, các loại đậu hạt. - Chất đạm được xem là chất dinh dưỡng quan trọng nhất để cấu thành cơ thể và giúp cơ thể	I. Vai trò của các chất dinh dưỡng 1. Chất đạm (protein) a. Nguồn cung cấp - Đạm động vật: Thịt lợn, bò, gà, vịt, cá, trứng, sữa... - Đạm thực vật: Lạc, đậu nành, các loại đậu hạt.... b. Chức năng dinh dưỡng. - Giúp cơ thể phát triển tốt - Giúp tái tạo các tế bào đã chết - Góp phần tăng khả năng đề kháng, cung cấp năng lượng cho cơ thể

? Chất đạm có chức năng gì khi tay chân chúng ta bị đứt, tóc bị rụng. ? Theo em những đối tượng nào cần nhiều chất đạm?	phát triển tốt. - Chất đạm góp phần xây dựng và tái tạo các tế bào. - Phụ nữ có thai, người già yếu, trẻ em nhất là lứa tuổi học sinh.	
Hoạt động 2: Tìm hiểu vai trò của chất đường bột (12 phút)		
- Cho hs quan sát H3.4 ? Tinh bột có trong những thực phẩm nào? ? Chất đường có trong thành phần nào? ? Chất bột có vai trò ntn đối với cơ thể? - GV PT thêm: Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu hơn 1/2 năng lượng trong khẩu phần ăn hàng ngày là do đường bột cung cấp. - Gluxit liên quan tới quá trình chuyển hoá Protêin và lipít. - GV gợi ý cho HS phân tích ví dụ hình 3.5.	- HS: Quan sát hình 3.4 - Chất bột: các loại ngũ cốc: gạo, khoai, sắn, các loại củ quả khác... - Chất đường: kẹo, mía, mật ong. - Cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể. - Chuyển hoá thành các chất khác (prôtêin, lipit) - HS: Chú ý lắng nghe - HS dựa vào chức năng của chất đường bột trả lời.	2. Chất đường bột (gluxit) a. Nguồn cung cấp - Chất bột: các loại ngũ cốc: gạo, khoai, sắn, các loại củ quả khác... - Chất đường: kẹo, mía, mật ong. b. Chức năng dinh dưỡng - Cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể. - Chuyển hoá thành các chất khác(prôtêin, lipit)
Hoạt động 3: Tìm hiểu vai trò của chất béo (10 phút)		
? Chất béo thường có trong thực phẩm nào ? Nhà em thường sử dụng loại chất béo nào? ? Theo em chất béo có chức năng ntn đối với cơ thể? - Làm cách nào để có được nguồn thực phẩm cung cấp chất béo?	- Trong mỡ động vật, dầu thực vật., bơ, phomat, lạc, vừng... - Học sinh kể tên các chất béo theo sử dụng ở gia đình * Chức năng - Cung cấp năng lượng cho cơ thể - Chuyển hoá một số VTM cần thiết cho cơ thể. * Để có được nguồn cung cấp chất béo - Cần tích cực chăn nuôi ở gia đình. - Sản xuất cây vừng, lạc....	3. Chất béo a. Nguồn cung cấp - Chất béo động vật: mỡ lợn, sữa, bơ, mật ong... - Chất béo thực vật chế biến từ lạc, vừng, ô lưu... b. Chức năng dinh dưỡng. - Cung cấp năng lượng cho cơ thể - Chuyển hoá một số VTM cần thiết cho cơ thể.

4. củng cố – đánh giá: (4 phút) - Kể tên các chất dinh dưỡng vừa học?

- Các chất dinh dưỡng đó có trong các loại thực phẩm nào?

5. Nhận xét – Dăn dò: (2 phút) - Về nhà học bài, trả lời câu hỏi trong SGK. Đọc trước phần I4,5,6,7, II của bài

IV. RÚT KINH NGHIỆM

.....

.....

.....