



NGUYỄN XUÂN THÀNH – THÁI THỊ TRANG

KẾ HOẠCH BÀI DẠY

MÔN

CÔNG NGHỆ

TRẢI NGHIỆM NGHỀ NGHIỆP – MÔ ĐUN CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

LỚP 9

(HỖ TRỢ GIÁO VIÊN THIẾT KẾ KẾ HOẠCH BÀI DẠY
THEO SÁCH GIÁO KHOA CÔNG NGHỆ 9 – BỘ SÁCH
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG)



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

QUY ƯỚC VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH

HS	:	Học sinh
GV	:	Giáo viên
SGK	:	Sách giáo khoa

CHƯƠNG I. DINH DƯỠNG VÀ THỰC PHẨM.....	4
Bài 1. Thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm.....	4
Bài 2. Lựa chọn và bảo quản thực phẩm.....	13
Bài 3. Một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm	22
CHƯƠNG II. TỔ CHỨC VÀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN.....	30
Bài 4. An toàn lao động và an toàn vệ sinh thực phẩm.....	30
Bài 5. Dự án: Tính toán chi phí bữa ăn theo thực đơn.....	39
Bài 6. Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.....	42
Bài 7. Chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.....	59

CHƯƠNG 1. DINH DƯỠNG VÀ THỰC PHẨM

BÀI 1

(5 tiết)

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG TRONG THỰC PHẨM

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Giới thiệu chung các thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm: protein, lipid, carbohydrate, vitamin, chất khoáng, chất xơ và nước, bao gồm:

- Các thực phẩm cung cấp dinh dưỡng chính cho cơ thể người.
- Một số vai trò chính đối với cơ thể người.
- Nhu cầu của cơ thể người.

2. Năng lực

a) Năng lực công nghệ

- Trình bày, phân loại được các nhóm chất dinh dưỡng (các chất sinh năng lượng: protein, lipid, carbohydrate và nhóm các vitamin, chất khoáng) và loại thực phẩm cung cấp chất dinh dưỡng.
- Nêu được vai trò chính của từng nhóm chất dinh dưỡng với cơ thể người.
- Trình bày được nhu cầu của cơ thể người với từng nhóm chất.
- Đánh giá được khả năng và sở thích của bản thân với một số ngành nghề liên quan đến dinh dưỡng.

b) Năng lực chung

- Tìm kiếm và chọn lọc được các nguồn tài liệu phù hợp để tìm hiểu thêm về thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm.
- Khả năng giao tiếp với người khác khi làm việc nhóm; kỹ năng phân công công việc chung, lên kế hoạch, sắp xếp công việc.

3. Phẩm chất

- Cẩn thận, tỉ mỉ, quan sát để đưa ra nhận xét, đánh giá, kết luận.
- Tò mò, ham học, chủ động tìm kiếm thông tin, tài liệu mở rộng kiến thức.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Tranh ảnh, tài liệu, video,... một số loại thực phẩm theo nhóm chất dinh dưỡng.
- Một số mẫu vật/sản phẩm là thực phẩm phổ biến tại địa phương.
- Phiếu học tập số 1.

2. Học sinh

- Đọc trước bài học trong SGK và trả lời các câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá; tìm hiểu chung về các nhóm dinh dưỡng: khái niệm, phân loại, các thực phẩm cung cấp, vai trò và nhu cầu của thể người. Từ đó đưa ra đặc điểm chung của một số thực phẩm phổ biến ở địa phương và trong cuộc sống.
- Tìm hiểu về một số ngành nghề liên quan.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu

a) Mục tiêu

Giúp HS hình dung sơ lược nội dung bài học, đồng thời tạo hứng khởi, kích thích HS tham gia bài học mới.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – Có thể chọn 1 trong 2 cách thực hiện sau: Cách 1: GV đưa ra một số mẫu vật là các loại thực phẩm phổ biến đã chuẩn bị như gạo, ngô, hạt lạc, trứng, rau cải, chuối, ớt chuông,... Cách 2: GV yêu cầu HS quan sát Hình 1.1 trang 5 SGK. – Sau đó yêu cầu HS trả lời câu hỏi sau: <i>Có thể chia thực phẩm trên/trong Hình 1.1 thành mấy nhóm? Đó là những nhóm nào?</i> – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS suy nghĩ, làm việc cá nhân, quan sát kết hợp với kiến thức của bản thân để trả lời câu hỏi. – GV quan sát, định hướng HS trả lời. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trả lời. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ</i> – GV nhận xét, ghi nhận câu trả lời của HS. – GV tiếp tục đặt câu hỏi để dẫn dắt HS vào nội dung bài học: <i>Trên đây là một số loại thực phẩm phổ biến trong cuộc sống hằng ngày, đây là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng phong phú, đa dạng và thiết yếu để cơ thể người phát triển khỏe mạnh, cân đối. Vậy, các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm đóng vai trò như thế nào đối với cơ thể người?</i> → GV chốt lại: Để có thông tin đầy đủ và chính xác nhất để trả lời những câu hỏi trên, từ đó đánh giá được khả năng và hiểu biết bản thân về thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm, chúng ta cùng tìm hiểu bài học ngày hôm nay.	Câu trả lời mong đợi: Thực phẩm được chia thành 2 nhóm chính, trong đó gồm: – Các chất sinh năng lượng: protein (đạm), lipid (chất béo), carbohydrate. – Nhóm các vitamin, chất khoáng, chất xơ, nước.

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới

Hoạt động 1. Tìm hiểu về protein

a) Mục tiêu

- Nêu được cấu tạo của protein, các thực phẩm cung cấp protein.
- Nêu được vai trò của protein đối với cơ thể người và nhu cầu protein của cơ thể người.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV chia lớp thành các nhóm nhỏ sao cho phù hợp với sĩ số lớp. GV yêu cầu từng nhóm HS đọc nội dung mục I.1 và quan sát Hình 1.2, trả lời câu hỏi hộp chức năng Khám phá trang 5 và 6 SGK. – Từ câu trả lời HS về các loại thực phẩm giàu protein và vai trò của protein đối với cơ thể người, GV yêu cầu các nhóm HS hoàn thành phiếu học tập số 1. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung mục I và quan sát Hình 1.2, thảo luận và trả lời câu hỏi Khám phá. – GV dán phiếu học tập đã chuẩn bị lên bảng và hướng dẫn HS kẻ vào vở. Các nhóm tiếp tục thảo luận và hoàn thiện phiếu học tập. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên HS trình bày kết quả, hoàn thiện phiếu trên bảng và yêu cầu các nhóm lắng nghe, rút ra nhận xét. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác nhận xét, đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận.	– Phiếu học tập số 1. – Câu trả lời hộp Khám phá: Cần kết hợp nhiều loại thực phẩm trong khẩu phần ăn, đặc biệt là đạm thực vật và đạm động vật. Vì không có loại thực phẩm nào có đầy đủ tất cả các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, đồng thời khắc phục “yếu tố hạn chế” của protein có nguồn gốc thực vật.

Hoạt động 2. Tìm hiểu về lipid

a) Mục tiêu

- Nhận biết được các thực phẩm cung cấp lipid.
- Nêu được vai trò của lipid đối với cơ thể người và nhu cầu lipid của cơ thể người.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> GV có thể sử dụng nhóm từ hoạt động trước, yêu cầu HS đọc nội dung mục 1.2, kết hợp quan sát và trả lời hộp chức năng Khám phá trang 6 – 7 SGK. Từ đó, mỗi thành viên trong nhóm tìm hiểu và ghi chép về một nội dung: – Phân loại, liệt kê các thực phẩm cung cấp lipid. – Vai trò của lipid. – Nhu cầu lipid của cơ thể người. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu cụ thể của GV. Thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát quá trình làm việc của HS. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV mời đại diện HS của từng nội dung trả lời câu hỏi, trình bày nội dung đã tìm hiểu (Hoặc chia bảng thành từng phần tương ứng với số nhóm và mời HS lên bảng viết theo nội dung rồi đối chiếu kết quả giữa các nhóm). – GV yêu cầu các HS còn lại lắng nghe, rút ra nhận xét. – GV có thể cung cấp thêm cho HS một số thông tin để mở rộng kiến thức như: Nếu chế độ ăn quá ít chất béo, ở mức độ <15% năng lượng trong khẩu phần sẽ ảnh hưởng tới quá trình hấp thu vitamin A, D, E – những vitamin tan trong lipid có vai trò tăng cường miễn dịch cho cơ thể, giảm năng lượng cung cấp, giảm sản xuất các enzyme. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV mời các nhóm/HS còn lại đưa ra góp ý, chỉnh sửa, nhận xét cho nội dung mình thực hiện. – GV chuẩn hoá kiến thức. GV có thể lưu ý với HS cách phân loại chất béo, ngoại trừ phân chia theo nguồn gốc, có thể phân loại chất béo dựa trên cấu tạo (chất béo bão hoà, chất béo không bão hoà),...	– Lipid hay còn gọi là chất béo, thường được cung cấp cho cơ thể qua 2 loại thực phẩm (phân loại theo nguồn gốc): + Chất béo có nguồn gốc động vật: cá hồi, các trích, trứng, tôm, mỡ động vật,... + Chất béo có nguồn gốc thực vật: quả bơ, olive,...; hạt óc chó, hạnh nhân, chia,...; dầu dừa, dầu đậu nành,... – Lipid có vai trò: cung cấp năng lượng cho cơ thể, tham gia tạo hình – cấu trúc tế bào, điều hoà hoạt động của cơ thể. Ngoài vai trò với cơ thể người, chất béo cần thiết cho quá trình chế biến thực phẩm, tạo cảm giác ngon miệng khi ăn,... – Nhu cầu của cơ thể người: + Trẻ em: 20 – 30% tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể mỗi ngày. + Người lớn: 18 – 25% tổng năng lượng cung cấp cho cơ thể mỗi ngày.

Hoạt động 3. Tìm hiểu về carbohydrate

a) Mục tiêu

HS có hiểu biết về nhóm carbohydrate, các thực phẩm cung cấp carbohydrate; nêu được vai trò của carbohydrate đối với cơ thể người và nhu cầu carbohydrate của cơ thể.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV sử dụng các nhóm từ hoạt động trước, chia 1 phần bảng thành các phần nhỏ tương ứng với số nhóm, thực hiện nhanh trò chơi sau: Trò chơi thi kể tên <i>Số lượng:</i> Mỗi nhóm cử 2 – 3 thành viên tham gia. <i>Luật chơi:</i> Mỗi nhóm xếp thành một hàng dọc phía dưới bảng, ngay khi có tín hiệu bắt đầu, lần lượt từng thành viên mỗi nhóm viết tên 1 loại thực phẩm cung cấp carbohydrate. Sau khi viết, thành viên đó chuyển về cuối hàng của nhóm, thành viên tiếp theo lên. Lần lượt như vậy trong 3 phút. – Giữ nguyên phần nội dung trả lời của trò chơi, GV yêu cầu từng nhóm HS đọc nội dung mục 1.3, tìm hiểu về carbohydrate và trả lời các câu hỏi: + Có thể chia carbohydrate thành mấy nhóm? Hãy kể tên một số thực phẩm cung cấp carbohydrate thường gặp. + Carbohydrate có vai trò như thế nào đối với cơ thể người? <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của GV. Thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát quá trình làm việc của HS. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV mời đại diện HS của từng nội dung trả lời câu hỏi, trình bày nội dung đã tìm hiểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> Dựa trên câu trả lời của HS, GV chuẩn hoá kiến thức, sau đó, cùng các nhóm kiểm tra câu trả lời trên bảng của trò chơi thi kể tên. Tính điểm giữa các nhóm.	– Carbohydrate bao gồm 3 nhóm (tinh bột, đường, chất xơ) và một số loại thực phẩm cung cấp chính như sau: gạo, ngô, khoai, sắn, bánh mì, bí đỏ, chuối, cà rốt, nho, dưa hấu, củ cải đường,... – Vai trò của carbohydrate: cung cấp năng lượng cho hoạt động sống của cơ thể, cấu tạo tế bào, điều hoà hoạt động và hỗ trợ tiêu hoá,... – Nhu cầu với cơ thể người trưởng thành: 56 – 70% tổng nhu cầu năng lượng.

Hoạt động 4. Tìm hiểu về các nhóm vitamin thiết yếu và chất khoáng

a) Mục tiêu

- HS biết được các loại chất khoáng và vitamin thiết yếu đối với cơ thể; nêu được các thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng phổ biến.
- Nêu được vai trò của một số vitamin, chất khoáng đối với cơ thể người và nhu cầu các chất đó của cơ thể.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm																		
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> GV sử dụng nhóm từ hoạt động trước, yêu cầu HS đọc nội dung mục II.1, II.2, kết hợp nghiên cứu Bảng 1.1 và Bảng 1.2 trang 8 – 10 SGK, hoạt động nhóm để tìm hiểu về vitamin và chất khoáng, với những nội dung sau: – Phân loại. Các thực phẩm cung cấp phổ biến. – Vai trò của một số vitamin/chất khoáng thiết yếu đối với cơ thể. – Nhu cầu của cơ thể. Những vấn đề, nguy cơ mà cơ thể có thể gặp khi thiếu hụt một số loại vitamin/chất khoáng thiết yếu. – Trả lời câu hỏi hộp chức năng Khám phá trang 8, 9 SGK. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của GV. Thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát quá trình làm việc của HS. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV chia bảng thành 6 phần tương ứng như sau: <table><tr><th colspan="3">Vitamin</th><th colspan="3">Chất khoáng</th></tr><tr><td>Phân loại và thực phẩm cung cấp</td><td>Nhu cầu của cơ thể</td><td>Vai trò với cơ thể</td><td>Phân loại và thực phẩm cung cấp</td><td>Nhu cầu của cơ thể</td><td>Vai trò với cơ thể</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> – GV mời đại diện HS của từng nội dung lên bảng viết hoặc trình bày nội dung đã tìm hiểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> Dựa trên câu trả lời của HS, GV chuẩn hoá kiến thức.	Vitamin			Chất khoáng			Phân loại và thực phẩm cung cấp	Nhu cầu của cơ thể	Vai trò với cơ thể	Phân loại và thực phẩm cung cấp	Nhu cầu của cơ thể	Vai trò với cơ thể							1. Vitamin: – Phân loại: gồm 2 nhóm là vitamin tan trong nước (B, C,...) và tan trong chất béo (A, D,...). – Thực phẩm cung cấp: + Vitamin A: gan, lòng đỏ trứng,...; rau củ, quả có màu vàng như bí đỏ, cà rốt, gấc,... + Vitamin D: dầu gan cá, lòng đỏ trứng, sữa,... + Vitamin B: các loại ngũ cốc nguyên cám, trứng, cá, hải sản,... + Vitamin C: các loại quả như ổi, chanh, cam, cà chua,... – Vai trò: như Bảng 1.1. – Nhu cầu: như Bảng 1.1. 2. Chất khoáng: – Phân loại: + Chất khoáng đa lượng: Ca, Mg,... + Chất khoáng vi lượng: Sắt, iodine, kẽm,... – Thực phẩm cung cấp: + Sắt: các loại thịt đỏ, sữa, rau lá màu xanh đậm,... + Kẽm: tôm, cua, gan động vật,... + Calcium: hải sản, hạt đậu, rau xanh,... + Natri: muối biển, các loại gia vị, phô mai,... – Vai trò: như Bảng 1.2. – Nhu cầu: như Bảng 1.2.
Vitamin			Chất khoáng																
Phân loại và thực phẩm cung cấp	Nhu cầu của cơ thể	Vai trò với cơ thể	Phân loại và thực phẩm cung cấp	Nhu cầu của cơ thể	Vai trò với cơ thể														

Hoạt động 5. Tìm hiểu về chất xơ và nước

a) Mục tiêu

HS có thêm hiểu biết về chất xơ và nước: các thực phẩm cung cấp, vai trò với cơ thể người, nhu cầu của cơ thể.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV có thể sử dụng nhóm từ hoạt động trước, yêu cầu HS đọc nội dung mục II.3 và II.4, kết hợp quan sát và trả lời hộp chức năng Khám phá trang 10, 11 SGK. Từ đó, mỗi thành viên trong nhóm tìm hiểu và ghi chép về một nội dung: – Các thực phẩm cung cấp chất xơ/nước cho cơ thể. – Vai trò đối với cơ thể. – Nhu cầu của cơ thể người. – GV có thể đặt thêm một số yêu cầu, câu hỏi để HS tìm tòi, mở rộng kiến thức như: + <i>Chế độ ăn có hàm lượng chất xơ cao có tác động như thế nào với cơ thể?</i> + <i>Từ sách, báo, internet, ... hãy cho biết, người ta có thể chia chất xơ thành những loại nào.</i> Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập – HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu cụ thể của GV. Thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát quá trình làm việc của HS. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận – GV mời đại diện HS của từng nội dung trả lời câu hỏi, trình bày nội dung đã tìm hiểu (Hoặc chia bảng thành từng phần tương ứng với số nhóm và mời HS lên bảng viết theo nội dung rồi đối chiếu kết quả giữa các nhóm). – GV yêu cầu các HS còn lại lắng nghe, rút ra nhận xét. – Ngoài nội dung trong SGK, GV có thể cung cấp một số thông tin sau ^(*) để HS mở rộng kiến thức: + Tungland và Meyer (2002) đã đề xuất một số hệ thống phân loại khác nhau để phân loại các thành phần của chất xơ: dựa trên vai trò của chúng trong thực vật, dựa trên loại polysaccharide, dựa trên khả năng hoà tan trong đường tiêu hoá mô phỏng, dựa trên vị trí tiêu hoá và dựa trên sản phẩm tiêu hoá hay phân loại sinh lí. Cách phân loại được chấp nhận rộng rãi nhất là dựa trên khả năng hoà tan của chất xơ trong dung dịch đệm ở độ pH xác định và/hoặc khả năng lên men <i>in vitro</i> sử dụng dung dịch enzyme đại diện cho enzyme tiêu hoá ở người. Do đó, chất xơ thường được phân thành hai nhóm: chất xơ không hoà tan trong nước/ít lên men và chất xơ hoà tan trong nước/lên men tốt. + Vai trò của chất xơ với cơ thể người: • Sức khoẻ tim mạch: Những người có chế độ ăn tiêu thụ nhiều xơ có tỉ lệ mắc bệnh tim mạch vành, đột quỵ và bệnh mạch máu ngoại vi thấp hơn đáng kể; các yếu tố nguy cơ chính như tăng huyết áp, tiểu đường, béo phì và rối loạn lipid máu cũng ít phổ biến. • Kiểm soát cân nặng: Khẩu phần ăn nhiều chất xơ sẽ ít năng lượng nhưng lại tạo cảm giác no, làm giảm thêm ăn đồng thời ngăn cản hấp thu các chất béo, do đó hỗ trợ việc giảm cân đối với người bị béo phì.	1. Chất xơ: – Các thực phẩm cung cấp chất xơ: các loại hạt (đậu đen, đậu xanh,...), rau, trái cây và ngũ cốc. – Vai trò của chất xơ với cơ thể: Đảm bảo hoạt động ổn định của hệ tiêu hoá, hấp thụ những chất có hại trong đường tiêu hoá, hỗ trợ quá trình kiểm soát cân nặng,... – Nhu cầu chất xơ của cơ thể người: 20 – 22g/ngày. 2. Nước: – Vai trò chính của nước với cơ thể người: thúc đẩy chuyển hoá và trao đổi chất trong tế bào, là môi trường của các phản ứng sinh hoá trong cơ thể, điều hoà thân nhiệt,... – Nhu cầu nước đối với cơ thể: + Tuổi vị thành niên: 40mL/kg cân nặng/ngày. + Người trưởng thành: từ 35mL đến 40mL/kg cân nặng/ngày.

• Hỗ trợ kiểm soát bệnh tiểu đường: Chất xơ có tác dụng làm tinh bột lưu lại lâu hơn trong dạ dày; tạo cảm giác no và làm chậm quá trình phân giải, hấp thu glucose làm lượng đường máu tăng lên từ từ, không tăng đột ngột nên điều hoà được lượng đường huyết. + Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng chế độ ăn có hàm lượng chất xơ cao đem lại kết quả tích cực cho sức khoẻ con người. (*) Nguồn: Tổng quan về chất xơ hoà tan và chất xơ không hoà tan trong thực phẩm – Nguyễn Ngọc Anh Đào và Nguyễn Anh Đào – Tạp chí Công thương, số 9 – Tháng 4/2023 Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập – GV mời các nhóm/HS còn lại đưa ra góp ý, chỉnh sửa, nhận xét cho nội dung mình thực hiện. – GV chuẩn hoá kiến thức.	
---	--

3. Hoạt động luyện tập

a) Mục tiêu: Giúp HS củng cố, khắc sâu kiến thức cốt lõi của bài.

b) Tổ chức thực hiện

– GV hướng dẫn HS liên hệ thực tiễn để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Luyện tập SGK.

– GV đặt thêm một số câu hỏi để củng cố kiến thức cho HS:

(1) Tại sao chất xơ không cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống nhưng vô cùng quan trọng với cơ thể người?

(2) Từ sách, báo, internet,... hãy cho biết cơ thể có thể gặp nguy cơ gì nếu bổ sung quá nhiều vitamin A.

(3) Tại sao khi trời nóng hoặc sau khi luyện tập thể thao, cơ thể chúng ta cần uống nhiều nước hơn bình thường?

4. Hoạt động vận dụng

a) Mục tiêu

HS nâng cao hiểu biết của bản thân về các chất dinh dưỡng trong thực phẩm và vai trò của các chất dinh dưỡng. Từ đó áp dụng để xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý trong đời sống thực tiễn.

b) Tổ chức thực hiện

– GV giới thiệu với HS về một số nghề nghiệp, công việc liên quan đến dinh dưỡng trong thực phẩm như dinh dưỡng viên, yêu cầu HS đọc hộp chức năng Kết nối nghề nghiệp và đưa ra quan điểm cá nhân.

Lưu ý: Với yêu cầu liên quan đến quan điểm cá nhân, GV không áp đặt quan điểm đúng – sai lên nhận định của HS mà chỉ đứng ở vai trò giới thiệu, định hướng nghề nghiệp cho các em HS có khả năng phù hợp.

- GV giới thiệu với HS một số công cụ tra cứu, cách tìm kiếm thông tin từ internet và một số nguồn thông tin để HS có thể tự tìm hiểu về dinh dưỡng.
- GV giao HS về nhà tự tìm hiểu, hoàn thành nội dung trong hộp chức năng Vận dụng và kiểm tra vào tiết sau.

PHỤ LỤC

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1. PROTEIN – CHẤT DINH DƯỠNG KHÔNG THỂ THIẾU

Nhóm:.....

	Protein động vật	Protein thực vật
Loại thực phẩm cung cấp		
Vai trò đối với cơ thể người		
Nhu cầu của cơ thể		
Đặc điểm		

HƯỚNG DẪN ĐÁP ÁN PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

	Protein động vật	Protein thực vật
Loại thực phẩm cung cấp	Thịt, cá, trứng, sữa và các sản phẩm làm từ sữa,...	Các loại đậu, hạt, rau: đậu nành, đậu gà, đậu đỏ, óc chó, hạnh nhân, cải bó xôi,...
Vai trò đối với cơ thể người	– Tạo hình: xây dựng và tái tạo mô cơ thể. – Tham gia vận chuyển chất dinh dưỡng. – Điều hoà hoạt động của cơ thể: tham gia điều hoà chuyển hoá, cân bằng nội môi. – Cung cấp năng lượng: giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển, 1 g protein cung cấp khoảng 4 Kcal năng lượng.	
Nhu cầu của cơ thể	Tổng: – Trẻ em: 1,5 – 2 g/kg cân nặng/ngày – Người lớn: 1,25 g/kg cân nặng/ngày	
	50 – 70% tổng nhu cầu protein	30 – 50% tổng nhu cầu protein
Đặc điểm	Khá đầy đủ amino acid thiết yếu cho cơ thể người. Trong đó, protein từ trứng được gọi là “protein chuẩn”.	Thường thiếu hụt một hoặc một số amino acid thiết yếu.

LỰA CHỌN VÀ BẢO QUẢN THỰC PHẨM

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Cách lựa chọn các loại thực phẩm thông dụng:
- + Nhóm thực phẩm giàu tinh bột, chất đường, chất xơ.
- + Nhóm thực phẩm giàu chất đạm.
- + Nhóm thực phẩm giàu chất béo.
- + Nhóm thực phẩm giàu vitamin.
- + Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng.
- Các biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng có trong thực phẩm:
- + Các phương pháp bảo quản thực phẩm: tăng hoặc giảm nhiệt độ, làm khô, ướp (muối hoặc đường), điều chỉnh độ pH, sử dụng chất sát khuẩn, đóng hộp, sử dụng tác nhân vật lý.
- + Một số lưu ý khi chế biến thực phẩm: trước và trong khi chế biến.

2. Năng lực

a) Năng lực công nghệ

- Biết cách lựa chọn các loại thực phẩm thông dụng.
- Phân tích được các biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng có trong thực phẩm.
- Đánh giá được khả năng và sở thích của bản thân với một số ngành nghề liên quan đến lựa chọn và bảo quản thực phẩm.

b) Năng lực chung

- Tìm kiếm và chọn lọc được các nguồn tài liệu phù hợp để tìm hiểu thêm về các nội dung liên quan.
- Khả năng giao tiếp với người khác khi làm việc nhóm; kĩ năng phân công công việc chung, lên kế hoạch, sắp xếp công việc.

3. Phẩm chất

- Cẩn thận, tỉ mỉ, quan sát để đưa ra nhận xét, đánh giá, kết luận.
- Tò mò, ham học, chủ động tìm kiếm thông tin, tài liệu mở rộng kiến thức.
- Sáng tạo, tự tin trình bày ý kiến.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Bài trình chiếu và máy chiếu (nếu có).
- Nam châm, móc treo,... để treo tranh, ảnh, bài báo cáo của HS.
- Phiếu học tập, phiếu đánh giá.

2. Học sinh

- Máy tính (nếu có), giấy A0, bút, màu,...
- Đọc trước bài học trong SGK và trả lời các câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá.
- Tìm hiểu về một số ngành nghề liên quan đến lựa chọn và bảo quản thực phẩm.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu

a) Mục tiêu

Giúp HS hình dung sơ lược nội dung bài học, đồng thời tạo hứng khởi, kích thích HS tham gia bài học mới.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – Có thể chọn 1 trong 2 cách thực hiện sau: Cách 1: GV đặt câu hỏi để HS trả lời theo hiểu biết cá nhân: (1) Ở nhà em, khi mua các loại thực phẩm như thịt lợn, rau muống, tôm, cua,..., sẽ lưu ý như thế nào để chọn được thực phẩm tươi, ngon? (2) Sau khi mua các loại thực phẩm tươi sống như thịt, cá,... nếu chưa cần sử dụng ngay, gia đình em sẽ bảo quản như thế nào? Cách 2: GV sử dụng câu hỏi trong hoạt động Khởi động trang 13 SGK. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS suy nghĩ, làm việc cá nhân, quan sát kết hợp với kiến thức của bản thân để trả lời câu hỏi. – GV quan sát, định hướng HS trả lời. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trả lời. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ</i> – GV ghi nhận câu trả lời của HS. – GV tiếp tục đặt câu hỏi để dẫn dắt HS vào nội dung bài học: Để có thông tin đầy đủ và chính xác nhất để trả lời những câu hỏi trên, chúng ta cùng tìm hiểu bài học ngày hôm nay.	HS xác định được nội dung trọng tâm của bài học. Chuẩn bị sẵn sàng tâm thế vào bài học mới

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới

Hoạt động 1. Tìm hiểu về cách lựa chọn thực phẩm

a) Mục tiêu

HS nêu được cách lựa chọn một số loại thực phẩm thông dụng của từng nhóm chất dinh dưỡng.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV chia lớp thành 4 nhóm, tương ứng với các nội dung cần tìm hiểu như sau: 1) Nhóm thực phẩm giàu tinh bột, chất đường, chất xơ 2) Nhóm thực phẩm giàu chất đạm và chất béo 3) Nhóm thực phẩm giàu vitamin 4) Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng – GV yêu cầu HS làm việc nhóm, làm báo cáo thuyết trình về nội dung được phân công. Sản phẩm của mỗi nhóm gồm: + Bảng phân công nhiệm vụ các thành viên. + Báo cáo về nội dung được phân công, có thể là bài trình chiếu, poster, tranh vẽ, sơ đồ tư duy trên giấy A0, ... sao cho thể hiện được nội dung gồm: một số loại thực phẩm cung cấp chất dinh dưỡng và các lưu ý khi lựa chọn thực phẩm. + Câu trả lời trong hộp chức năng Khám phá tương ứng với nội dung tìm hiểu. – GV lưu ý HS dựa vào hiểu biết cá nhân để giới thiệu thêm về một số thực phẩm cung cấp chất dinh dưỡng, không giới hạn chỉ với những thực phẩm đã nêu trong SGK. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – Các nhóm bốc thăm nội dung cần tìm hiểu, phân chia nhiệm vụ: nhóm trưởng, thư kí, người thuyết trình, người soạn bài trình chiếu/người vẽ tranh,... – HS đọc nội dung mục I và quan sát hình trong SGK, kết hợp với hiểu biết cá nhân để tổng hợp kiến thức và trả lời câu hỏi Khám phá. Sau đó chọn phương án, chuẩn bị, thực hiện sản phẩm của nhóm mình. – GV mời từng nhóm thuyết trình, báo cáo về nội dung tìm hiểu của nhóm mình. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> Các nhóm lần lượt trình bày nội dung được phân công tìm hiểu, các nhóm còn lại lắng nghe, rút ra nhận xét. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm nhận xét lẫn nhau, đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận. – Kết quả đánh giá được dựa trên 3 tiêu chí: GV đánh giá hoạt động học tập của các nhóm, HS tự đánh giá và HS đánh giá lẫn nhau. Các đánh giá dựa trên bảng tiêu chí đánh giá ở phụ lục.	Bản báo cáo của các nhóm, tương ứng với các nhóm thực phẩm và cách lựa chọn thực phẩm.

Hoạt động 2. Tìm hiểu về các biện pháp bảo quản thực phẩm

a) Mục tiêu

HS biết và phân tích được các biện pháp bảo quản thực phẩm.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> GV sử dụng nhóm từ hoạt động trước, yêu cầu HS đọc nội dung mục II, kết hợp quan sát hình và trả lời hộp chức năng Khám phá trong SGK. Từ đó, hoàn thiện phiếu học tập số 1. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu cụ thể của GV. Thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát quá trình làm việc của HS. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV mời đại diện HS của từng nhóm trình bày nội dung phiếu học tập đã tìm hiểu (Hoặc chia bảng thành từng phần tương ứng với số nhóm và treo phiếu học tập của các nhóm rồi đối chiếu kết quả). – GV yêu cầu các nhóm/HS còn lại lắng nghe, rút ra nhận xét. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV mời các nhóm/HS còn lại đưa ra góp ý, chỉnh sửa, nhận xét cho nội dung mình thực hiện. – GV chuẩn hoá kiến thức.	Phiếu học tập số 1.

Hoạt động 3. Tìm hiểu về một số lưu ý khi chế biến thực phẩm

a) Mục tiêu

HS hiểu được một số lưu ý trước và trong khi chế biến để giữ được tối đa hàm lượng dinh dưỡng trong thực phẩm.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc SGK mục II.2. Một số lưu ý khi chế biến thực phẩm, kết hợp với quan sát hình, hoạt động cá nhân để trả lời câu hỏi hộp chức năng Khám phá. – GV định hướng HS đọc bằng các câu hỏi: <i>1. Có thể chia thực phẩm thành hai nhóm là thực phẩm tươi sống và thực phẩm khô, bảo quản thực phẩm trong hai nhóm này khi chưa sử dụng ngay cần lưu ý như thế nào?</i>	1. Những lưu ý khi bảo quản thực phẩm trước khi chế biến: – Nhóm thực phẩm tươi sống + Với thịt, cá,...: không ngâm rửa sau khi cắt, thái; bảo quản lạnh trong thời gian ngắn và đông lạnh khi chưa cần sử dụng ngay. + Rau, củ, quả, hạt tươi: sơ chế sạch sẽ, để ráo trước khi bảo quản lạnh; chỉ cắt, thái sau khi rửa; không để khô héo,... – Nhóm thực phẩm khô (như ngũ cốc, các loại hạt, mì,...): để trong hộp, lọ,... kín; bảo quản nơi khô ráo, mát mẻ; tránh ẩm mốc, côn trùng,...

2. Thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm có thể bị thay đổi bởi những yếu tố nào trong quá trình chế biến? Từ đó, hãy nêu một số lưu ý khi chế biến thực phẩm. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> HS tiếp nhận nhiệm vụ. GV quan sát quá trình làm việc của HS. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV mời ngẫu nhiên HS trả lời 2 câu hỏi trên và câu hỏi hộp chức năng Khám phá. – Những HS còn lại lắng nghe, bổ sung (nếu cần). <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS nhận xét lẫn nhau, đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận.	2. Thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm có thể bị biến đổi bởi nhiệt độ, áp suất, thời gian nấu, phương pháp chế biến,... Tùy thuộc vào từng loại thực phẩm và nhóm chất dinh dưỡng để lựa chọn phương pháp chế biến, nhiệt độ, thời gian,... cụ thể, sao cho giữ được tối đa hàm lượng dinh dưỡng trong thực phẩm. Ví dụ: – Với thực phẩm chứa nhiều vitamin B, C, PP: hạn chế đun nấu trong nước quá kĩ hoặc đun nhiều lần. – Với thực phẩm giàu vitamin A, D, E, K: hạn chế chiên/rán lâu. – Hạn chế khuấy, đảo nhiều khi đun nấu.
--	--

3. Hoạt động luyện tập

a) *Mục tiêu:* Giúp HS củng cố, khắc sâu kiến thức cốt lõi của bài.

b) *Tổ chức thực hiện*

– GV hướng dẫn HS liên hệ thực tiễn để trả lời câu hỏi hộp chức năng Luyện tập trong SGK

– GV đặt thêm một số câu hỏi để củng cố kiến thức cho HS:

(1) *Hãy phân biệt sữa tươi thanh trùng và sữa tươi tiệt trùng.*

(2) *Từ sách, báo, internet,... hãy tìm hiểu và cho biết một số cách rã đông thịt, cá đã được bảo quản bằng phương pháp đông lạnh.*

(3) *Tại sao ướp muối có thể tiêu diệt, ngăn ngừa vi sinh vật gây hỏng thực phẩm?*

4. Hoạt động vận dụng

a) *Mục tiêu*

HS nâng cao hiểu biết của bản thân về cách lựa chọn các loại thực phẩm thông dụng và các biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng có trong thực phẩm. Từ đó, áp dụng để xây dựng chế độ ăn hợp lí, tốt cho sức khỏe.

b) *Tổ chức thực hiện*

– GV giới thiệu với HS một số công cụ tra cứu, cách tìm kiếm thông tin từ internet và một số nguồn thông tin để HS có thể tự tìm hiểu.

– GV giao HS về nhà tự tìm hiểu, hoàn thành nội dung trong hộp chức năng Kết nối năng lực và Vận dụng trang 22 SGK.

– GV hướng dẫn HS thực hiện hộp chức năng Kết nối năng lực trang 17 SGK để có thể đánh giá được việc lựa chọn thực phẩm khi thực hiện yêu cầu.

– GV kiểm tra nội dung bài tập về nhà của HS vào buổi học tiếp theo.

PHỤ LỤC

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

Nhóm:.....

Hãy đọc nội dung mục II.1. Một số phương pháp bảo quản thực phẩm, trang 17 – 21 SGK, kết hợp với hiểu biết cá nhân, thảo luận nhóm và thực hiện các yêu cầu sau:

1. Bảo quản thực phẩm có vai trò:

.....

.....

2. Hoàn thành bảng sau:

Tên biện pháp bảo quản	Thực phẩm được bảo quản phổ biến
Đông lạnh	
Làm lạnh	
Làm khô	
Ướp muối	
Ướp đường	
Lên men chua	

3. Thực phẩm bảo quản đông lạnh có thời gian bảo quản dài hơn so với làm lạnh do:

.....

.....

4. Phương pháp làm khô có thể chia thành mấy nhóm? Ưu điểm và hạn chế của mỗi nhóm là gì?

.....

.....

.....

5. Thực phẩm ngâm đường cần được bảo quản trong chai, lọ,... kín để tránh tiếp xúc với không khí do:

.....

.....

6. Điền vào chỗ trống trong đoạn sau:

Ướp muối thường được sử dụng để bảo quản Phương pháp ướp muối áp dụng nguyên lí nên kéo dài thời gian bảo quản thực phẩm. Tuy nhiên, phương pháp này có hạn chế là

7. Những phương pháp bảo quản thực phẩm làm thay đổi cảm quan, hương vị của thực phẩm là:.....

.....

.....

8. Nêu ưu điểm của việc sử dụng các tác nhân vật lí trong bảo quản thực phẩm.

.....

.....

9. Nêu tên các phương pháp bảo quản ứng với từng nội dung sau:

– Thường được áp dụng trong công nghiệp:

.....

– Cần được kiểm soát kĩ, sử dụng đúng quy định do nguy cơ gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm:

.....

– Sữa tươi thường được bảo quản bằng:

.....

HƯỚNG DẪN ĐÁP ÁN PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

1. Bảo quản thực phẩm làm chậm quá trình thực phẩm bị hư hỏng, kéo dài thời gian sử dụng mà vẫn được đảm bảo chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm.

2.

Tên biện pháp bảo quản	Thực phẩm được bảo quản phổ biến
Đông lạnh	Thịt, cá, hải sản tươi,...
Làm lạnh	Thịt gà, tôm, táo,...
Làm khô	gạo, ngô, sắn, quả hồng,...
Ướp muối	Thịt bò, rau cải, dưa chuột,...
Ướp đường	Quả mơ, dâu tằm, sấu,...
Lên men chua	Thịt lợn, rau cải bẹ,...

3. Thực phẩm bảo quản đông lạnh có thời gian bảo quản dài hơn so với làm lạnh do:

– Nhiệt độ thấp ức chế tốc độ của các phản ứng sinh hoá trong thực phẩm.

– Nhiệt độ càng thấp thì tốc độ các phản ứng sinh hoá càng giảm.

4. Phương pháp làm khô có thể chia thành 2 nhóm dựa trên nguồn cung cấp năng lượng:

– Làm khô tự nhiên:

+ Ưu điểm: chi phí đầu tư thấp, tận dụng được nguồn năng lượng tự nhiên (ánh sáng mặt trời, gió,...),...

+ Hạn chế: phụ thuộc vào điều kiện thời tiết (độ ẩm, nhiệt độ, tốc độ gió), tốn nhiều không gian, khó kiểm soát thời gian làm khô,...

– Làm khô nhân tạo:

+ Ưu điểm: giảm thời gian làm khô, giảm diện tích nhà xưởng, đảm bảo chất lượng sản phẩm đồng đều,...

+ Hạn chế: cần đầu tư thiết bị sấy, vốn đầu tư ban đầu cao hơn phương pháp truyền thống.

5. Tác động ức chế quá trình phát triển của vi sinh vật của nước đường không ổn định. Cần kết hợp bảo quản thực phẩm ngâm đường trong các chai, lọ, hũ, ... kín để hạn chế tối đa O_2 , từ đó ức chế sự sinh trưởng, phát triển của vi sinh vật tốt hơn, kéo dài thời gian bảo quản.
6. Ướp muối thường được sử dụng để bảo quản thịt, cá, ... Phương pháp ướp muối áp dụng nguyên lý áp lực thẩm thấu, tiêu diệt và ngăn ngừa sự phát triển của vi sinh vật trong thực phẩm nên kéo dài thời gian bảo quản thực phẩm. Tuy nhiên, phương pháp này có hạn chế là thay đổi cảm quan, mùi vị ban đầu và giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.
7. Những phương pháp bảo quản thực phẩm làm thay đổi cảm quan, hương vị của thực phẩm là: ướp (muối hoặc đường), ngâm dấm, lên men, phóng xạ ion hoá, ...
8. Sử dụng các tác nhân vật lý trong bảo quản thực phẩm có một số ưu điểm như: hiệu quả cao, nhanh chóng, không ảnh hưởng quá nhiều đến chất lượng thực phẩm, có thể áp dụng rộng rãi trong công nghiệp.
- 9.
- Thường được áp dụng trong công nghiệp: đông lạnh, làm khô nhân tạo, ướp (muối hoặc đường) kết hợp đóng hộp, sử dụng một số phụ gia thực phẩm (theo quy định), sử dụng tác nhân vật lý, ...
 - Cần được kiểm soát kỹ, sử dụng đúng quy định do nguy cơ gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm: sử dụng các chất hoá học (là các phụ gia thực phẩm, các chất sát khuẩn, ...), ...
 - Sữa tươi thường được bảo quản bằng nhiệt độ cao. Dựa vào mức nhiệt và thời gian tăng nhiệt độ để chia sữa tươi thành 2 loại: sữa tươi thanh trùng và sữa tươi tiệt trùng.

PHIẾU 1. BẢNG ĐÁNH GIÁ CỦA GIÁO VIÊN CHO CÁC NHÓM

Nhóm: Tên thành viên:

STT	Tiêu chí đánh giá	Điểm	Nhóm			
			1	2	3	4
1.	Phân công nhiệm vụ rõ ràng cho từng thành viên. Có báo cáo tiến trình hoạt động nhóm.	1				
2.	Các thành viên trong nhóm tham gia đầy đủ, phối hợp nhịp nhàng; đoàn kết, chủ động, tích cực trong hoạt động nhóm.	2				
3.	Báo cáo có nội dung chính xác, đầy đủ. Đáp án câu hỏi của hộp chức năng Khám phá đúng, đủ ý.	2,5				
4.	Báo cáo thu hút, đẹp mắt, sáng tạo và hiệu quả.	2,5				
5.	Hoạt động tích cực trong giờ học. Có nhiều nhận xét và câu hỏi đóng góp ý kiến cho nhóm bạn.	2				
	Tổng điểm	10				

PHIẾU 2. BẢNG TỰ ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA HỌC SINH

Họ và tên:.....Nhóm:....

STT	Tiêu chí đánh giá	Thang điểm đánh giá			
		1	2	3	4
1.	Làm việc theo đúng kế hoạch, nhiệm vụ được phân công.				
2.	Hoàn thiện công việc được giao.				
3.	Tích cực tham gia đóng góp ý kiến.				
4.	Có ý tưởng mới, hay, sáng tạo đóng góp cho sản phẩm của nhóm.				
5.	Tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm.				
Tổng điểm					

Ghi chú: Đánh giá mỗi tiêu chí theo thang điểm từ 1 đến 4 với điểm 4 là cao nhất, tối đa 20 điểm/5 tiêu chí.
HS đánh dấu vào mức điểm hợp lý theo kết quả tự đánh giá.

PHIẾU 3. BẢNG ĐÁNH GIÁ GIỮA CÁC THÀNH VIÊN TRONG NHÓM

Nhóm:.....

Tên thành viên \ Tiêu chí	Nhiệt tình tham gia công việc	Đưa ra ý kiến và ý tưởng mới	Hợp tác, thân thiện, hỗ trợ các thành viên trong nhóm	Hoàn thành nhiệm vụ được phân công	Tổng điểm
1.....					
2.....					
3.....					
4.....					
5.....					
6.....					
7.....					
8.....					
9.....					
10.....					

Ghi chú: Đánh giá mỗi tiêu chí theo thang điểm từ 1 đến 5 với 5 điểm là cao nhất, tối đa 20 điểm/4 tiêu chí.

MỘT SỐ NGÀNH NGHỀ LIÊN QUAN ĐẾN CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Giới thiệu chung về ngành chế biến thực phẩm và những công việc liên quan: công việc chính, tiềm năng, cơ hội việc làm,...
- Đặc điểm của một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm như thợ chế biến thực phẩm, thợ vận hành máy sản xuất thực phẩm, đầu bếp trưởng, người chuẩn bị đồ ăn nhanh: công việc chính, đặc trưng nghề nghiệp, yêu cầu về phẩm chất và năng lực của người lao động.

2. Năng lực

a) Năng lực công nghệ

- Nêu được khái quát về ngành chế biến thực phẩm và một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm.
- Đánh giá được khả năng và sở thích của bản thân đối với một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm.

b) Năng lực chung

- Tìm kiếm và chọn lọc được thông tin phù hợp về một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm, vận dụng được một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ năng được học trong các tình huống thực tiễn.
- Giao tiếp với người khác trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập về một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm.

3. Phẩm chất

- Ham học hỏi, tìm kiếm tài liệu, thông tin về một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm để mở rộng hiểu biết trước và sau giờ học.
- Nhận thức được khả năng, sở thích và sự phù hợp của bản thân với một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

Tranh ảnh, tài liệu, video,... giới thiệu về ngành chế biến thực phẩm và một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm.

2. Học sinh

Đọc trước bài học để trả lời các câu hỏi ở hộp Khám phá trong SGK, tìm kiếm và đọc trước tài liệu có liên quan đến nội dung bài học để trả lời các câu hỏi ở hộp Kết nối năng lực, Luyện tập, Vận dụng trong SGK.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu

a) Mục tiêu

Xác định được vấn đề cần học tập, kích thích HS sẵn sàng tâm thế bước vào giờ học và tạo nhu cầu tìm hiểu về một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS quan sát Hình 3.1 và trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Hoạt động khởi động. HS làm việc cá nhân, suy nghĩ và đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS quan sát Hình 3.1, kết hợp kiến thức của bản thân, suy nghĩ, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, định hướng HS trả lời. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV nhận xét, ghi nhận kết quả báo cáo của HS. – GV chuẩn hoá kiến thức và dẫn dắt HS vào bài học mới: <i>Để có thông tin đầy đủ và chính xác về công việc chính của các nghề kể trên và một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm, từ đó đánh giá được khả năng và sở thích của bản thân, chúng ta cùng tìm hiểu bài học ngày hôm nay.</i>	Câu trả lời mong đợi: a – vận hành sản xuất tự động tại nhà máy thực phẩm; b, d, g – sơ chế, chế biến thực phẩm; c, e – chuẩn bị đồ ăn nhanh. HS xác định vấn đề cần học tập là tìm hiểu công việc chính một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm, từ đó đánh giá được khả năng và sở thích của bản thân.

2. Hình thành kiến thức mới

Hoạt động 1. Tìm hiểu khái quát về ngành chế biến thực phẩm

a) Mục tiêu

Nêu được khái quát về ngành chế biến thực phẩm.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV chia lớp thành các nhóm sao cho phù hợp với sĩ số lớp và yêu cầu HS đọc nội dung ở mục I. SGK (trang 23 SGK) để trả lời các câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục I trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV yêu cầu các nhóm lắng nghe, rút ra nhận xét. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác nhận xét, đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục I. SGK. – GV có thể đưa thêm một số thông tin để cung cấp cho HS cái nhìn tổng quan hơn về ngành chế biến thực phẩm tại Việt Nam như sau: + Thuận lợi: nguyên liệu phong phú (VN có lợi thế về nguồn nguyên liệu đa dạng, chất lượng đảm bảo từ các loại cây trồng, hải sản đến rau quả,... để sản xuất thực phẩm), văn hoá ẩm thực đa dạng, lao động giá rẻ và trình độ nhân công ngày càng cao,... + Thách thức: tiêu chuẩn và quy định của các thị trường xuất khẩu; sự cạnh tranh ngày một gay gắt trên thị trường nội địa và thị trường quốc tế,... + Cơ hội đầu tư: đầu tư sản xuất và chế biến thực phẩm hữu cơ, thực phẩm sạch; xuất khẩu sản phẩm chế biến thực phẩm (cà phê, gạo, hải sản,...);... ngày càng phát triển.	– Ngành chế biến thực phẩm là ngành nghiên cứu về cách chế biến và bảo quản các loại thực phẩm, các loại nông sản; kiểm tra và đánh giá chất lượng nông phẩm trong quá trình chế biến; nghiên cứu cách chế biến sản phẩm từ thực phẩm; vận hành dây chuyền chế biến và bảo quản thực phẩm đạt tiêu chuẩn an toàn;... – Tiềm năng và cơ hội việc làm: + Hiện nay, cơ hội việc làm trong ngành chế biến thực phẩm rất đa dạng vì tất cả những vấn đề có liên quan đến thực phẩm, đồ uống và an toàn vệ sinh thực phẩm đều có thể ứng dụng kiến thức của ngành này. + Trong tương lai, cơ hội việc làm sẽ ngày một nhiều hơn, nhiều nhóm công việc/ngành nghề hơn do nhu cầu của người dân ngày càng cao.

Hoạt động 2. Tìm hiểu về thợ chế biến thực phẩm

a) Mục tiêu

Nhận biết được đặc điểm công việc, yêu cầu về năng lực và phẩm chất của thợ chế biến thực phẩm.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục II.1 trong SGK (trang 24 SGK) để trả lời các câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. – GV sử dụng các câu hỏi định hướng: + <i>Thợ chế biến thực phẩm là người làm nhiệm vụ gì?</i> + <i>Công việc chính của thợ chế biến thực phẩm là gì?</i> + <i>Người lao động cần những kiến thức, năng lực, phẩm chất gì để đáp ứng với yêu cầu nghề nghiệp?</i> – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS thảo luận theo nhóm từ hoạt động trước, đọc nội dung ở mục II.1 trong SGK, thống nhất phương án trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng nội dung đọc cho HS. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả và yêu cầu các nhóm/HS khác lắng nghe, đưa ra nhận xét. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục II.1 (trang 24 SGK).	– Nhận định “thợ chế biến thực phẩm là người nấu ăn” là sai. Vì thợ chế biến thực phẩm thực hiện rất nhiều nhiệm vụ, có thể kể đến như giết mổ động vật; chuẩn bị, chế biến thịt, cá và các thực phẩm liên quan; làm các loại bánh mì, bánh ngọt và các sản phẩm bột mì; chế biến, bảo quản trái cây, rau, củ và thực phẩm liên quan; nêm và phân loại các sản phẩm là đồ ăn, đồ uống khác nhau,... chứ không chỉ nấu ăn. – Yêu cầu đối với người lao động: + Kiến thức: kiến thức cơ bản về các loại thực phẩm, máy móc, dụng cụ liên quan,...; các yêu cầu cụ thể trong an toàn vệ sinh thực phẩm, an toàn lao động,... + Kỹ năng: chế biến các loại thực phẩm như thịt, cá, thủy sản, thực phẩm đông lạnh,... + Phẩm chất: tỉ mỉ, cẩn thận trong quá trình làm việc,...; chịu khó, ham học, cầu tiến trong chuyên môn,...

Hoạt động 3. Tìm hiểu về thợ vận hành máy sản xuất thực phẩm

a) Mục tiêu

Nhận biết được đặc điểm công việc, yêu cầu về năng lực và phẩm chất của thợ vận hành máy sản xuất thực phẩm.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục II.2 (trang 24 và 25 SGK), quan sát Hình 3.2 để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS tiếp tục làm việc nhóm để đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục II.2 (trang 24 và 25 SGK), quan sát Hình 3.2, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả, yêu cầu các nhóm còn lại lắng nghe, đưa ra nhận xét. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục II.2.	– Vận hành máy sản xuất thực phẩm là những công việc như thiết lập, vận hành, giám sát máy móc được dùng để giết mổ động vật, cắt thịt từ xác động vật hay nướng, nghiền, trộn, hun nhiệt, chế biến các loại thực phẩm,... – Yêu cầu đối với người lao động của thợ vận hành máy sản xuất thực phẩm: + Kiến thức: am hiểu về nhiều thiết bị, máy móc; kiến thức về đặc điểm của từng loại thực phẩm cho các thiết bị, máy móc,... + Kỹ năng: sử dụng các loại thiết bị, máy móc; khả năng lên kế hoạch, sắp xếp thời gian,... để tận dụng đạt hiệu quả sản xuất tối đa;... + Phẩm chất: tập trung, cẩn thận và tỉ mỉ trong quá trình làm việc,...; chịu khó, chăm chỉ, nỗ lực nâng cao chuyên môn,...

Hoạt động 4. Tìm hiểu về đầu bếp trưởng

a) Mục tiêu

Nhận biết được đặc điểm công việc, yêu cầu về năng lực và phẩm chất của người đầu bếp trưởng.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục II.3 (trang 25 SGK) để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS có thể làm việc cá nhân hoặc làm việc nhóm, đọc, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả và yêu cầu các nhóm lắng nghe, đưa ra nhận xét. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục II.3.	– Người đầu bếp trưởng cần khéo tay, sạch sẽ, nhanh nhẹn, có mắt thẩm mỹ tốt, nhạy cảm với mùi vị; có sự tỉ mỉ, kiên trì, khéo léo và sáng tạo trong công việc. – Đầu bếp trưởng cần hiểu biết những kiến thức về lập kế hoạch, phát triển các công thức nấu ăn và thực đơn; ước lượng thực phẩm, chi phí lao động và đặt hàng cung cấp thực phẩm; giám sát chất lượng món ăn ở mọi giai đoạn chuẩn bị và trình bày; hướng dẫn đầu bếp và nhân viên khác trong việc chuẩn bị, nấu ăn, trang trí và trình bày của thực phẩm; chuẩn bị gia vị, nấu các món ăn đặc sản và phức tạp.

Hoạt động 5. Tìm hiểu về người chuẩn bị đồ ăn nhanh

a) Mục tiêu

Nhận biết được đặc điểm công việc, yêu cầu về năng lực và phẩm chất của người chuẩn bị đồ ăn nhanh.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục II.4 (trang 25 và 26 SGK), kết hợp quan sát Hình 3.3 để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. – HS tiếp nhận nhiệm vụ.	– Đặc điểm nghề nghiệp của người chuẩn bị đồ ăn nhanh: + Luôn phải ưu tiên “tốc độ phục vụ” → Cần có sự chuẩn bị trước về các loại thực phẩm, dụng cụ, thiết bị,... và các quy trình nấu nướng tối giản, nhanh chóng, gọn nhẹ.

<i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục II.4 và quan sát Hình 3.3, trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả, yêu cầu các nhóm khác lắng nghe, đưa ra nhận xét. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục II.4.	+ Địa điểm làm việc linh hoạt: tùy vào từng mô hình kinh doanh như xe đẩy, quầy, ki-ốt hay nhà hàng; có chỗ ngồi cho khách hàng hoặc không có chỗ ngồi,... – Phẩm chất cần có của người chuẩn bị đồ ăn nhanh là yêu thích công việc nấu nướng, cẩn thận, kiên trì, tỉ mỉ trong công việc.
--	--

3. Hoạt động luyện tập

a) Mục tiêu

- Nhận biết, phân biệt được đặc điểm của một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm.
- Đánh giá được khả năng và sở thích của bản thân đối với một số ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm.

b) Tổ chức thực hiện

- GV hướng dẫn HS dùng kiến thức trong bài để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Luyện tập trang 26 SGK. GV lưu ý với HS một số đặc điểm nghề nghiệp, phẩm chất của người lao động với từng nghề nghiệp khi HS trả lời câu hỏi. Ví dụ như sau:

+ *Các phẩm chất cần có của người đầu bếp trưởng đáp ứng yêu cầu công việc của người chịu trách nhiệm toàn bộ khu bếp: Đầu bếp trưởng là người thiết kế thực đơn, phát triển các công thức nấu ăn và thực đơn; trực tiếp nấu ăn, trang trí và trình bày thực phẩm,...*

→ *cần phải có mắt thẩm mỹ tốt, sự nhạy cảm với mùi vị, sự khéo léo và sức sáng tạo trong công việc. Ngoài ra, đầu bếp trưởng còn là người lập kế hoạch làm việc; hướng dẫn đầu bếp và nhân viên khác trong các công việc bếp,... → cần có sự tỉ mỉ, kiên trì, khéo léo và bao quát.*

+ *Các phẩm chất cần có của người chuẩn bị đồ ăn nhanh đáp ứng yêu cầu nghề nghiệp. Với đặc trưng công việc luôn là “ưu tiên tốc độ phục vụ”, nên người làm nghề cần phải yêu thích công việc nấu nướng, nhanh nhẹn nhưng có sự tỉ mỉ, cẩn thận dưới áp lực thời gian.*

- GV yêu cầu HS đọc hộp chức năng Kết nối nghề nghiệp để tìm hiểu về các ngành nghề liên quan. GV đặt câu hỏi để phỏng vấn những đánh giá của HS về khả năng và sở thích của bản thân đối với các công việc liên quan tới chế biến thực phẩm.

4. Hoạt động vận dụng

a) Mục tiêu

Vận dụng kiến thức vào thực tiễn để giúp HS mở rộng và khắc sâu kiến thức; giúp HS kết nối kiến thức đã học về ngành nghề liên quan đến chế biến thực phẩm vào thực tiễn cuộc sống.

b) Tổ chức thực hiện

- GV giao nhiệm vụ cho HS về nhà tìm hiểu thông tin, trả lời vào vở ghi câu hỏi trong hộp chức năng Vận dụng ở trang 26 SGK và trình bày câu trả lời vào buổi học sau.
- GV hướng dẫn HS đánh giá dựa trên các tiêu chí trong Bảng 3.1 để đánh giá khả năng và sở thích của bản thân

CHƯƠNG II. TỔ CHỨC VÀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN

BÀI 4

(5 tiết)

AN TOÀN LAO ĐỘNG VÀ AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Giới thiệu về an toàn lao động:
- + Vai trò của đảm bảo an toàn lao động.
- + Cách sử dụng, bảo quản các dụng cụ, thiết bị nhà bếp sao cho đảm bảo an toàn lao động.
- + Yêu cầu đối với người chế biến, bố trí bếp nấu và yêu cầu khi sử dụng vật dụng nhà bếp để đảm bảo an toàn lao động trong chế biến thực phẩm.
- Giới thiệu về an toàn vệ sinh thực phẩm trong chế biến thực phẩm:
- + Vai trò của an toàn vệ sinh thực phẩm.
- + Các tác nhân gây mất an toàn và mười quy tắc vàng đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

2. Năng lực

a) Năng lực công nghệ

- Hiểu được vai trò của đảm bảo an toàn lao động và an toàn vệ sinh thực phẩm trong chế biến thực phẩm.
- Trình bày các biện pháp đảm bảo an toàn lao động và an toàn vệ sinh thực phẩm trong chế biến thực phẩm.

b) Năng lực chung

- Tìm kiếm và chọn lọc được các nguồn tài liệu phù hợp để tìm hiểu, mở rộng kiến thức.
- Khả năng giao tiếp với người khác khi làm việc nhóm; kỹ năng phân công công việc chung, lên kế hoạch, sắp xếp công việc; lắng nghe, chia sẻ, hợp tác, giao tiếp trong làm việc nhóm.

3. Phẩm chất

- Cẩn thận, tỉ mỉ, quan sát để đưa ra nhận xét, đánh giá, kết luận.
- Tò mò, ham học, chủ động tìm kiếm thông tin, tài liệu mở rộng kiến thức.
- Có ý thức trong việc thực hiện an toàn lao động và an toàn vệ sinh thực phẩm.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Tranh ảnh, tài liệu, video,... một số thực phẩm không đảm bảo an toàn vệ sinh; các trường hợp ngộ độc thực phẩm,...
- Phiếu học tập số 1 (giấy A4, số lượng: 1 HS/1 phiếu).

2. Học sinh

- Đọc trước bài học trong SGK và trả lời các câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá; tìm hiểu thêm các trường hợp mất an toàn lao động trong chế biến thực phẩm và các trường hợp ngộ độc thực phẩm,...
- Tìm hiểu về một số ngành nghề liên quan.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu

a) Mục tiêu

Giúp HS hình dung sơ lược nội dung bài học, đồng thời tạo hứng khởi, kích thích HS tham gia bài học mới.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS quan sát Hình 4.1 trang 30 SGK và trả lời câu hỏi Khởi động. – Sau đó, GV tiếp tục đặt câu hỏi: <i>Những trang bị bảo hộ của người lao động có vai trò gì trong quá trình chế biến thực phẩm?</i> – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS suy nghĩ, làm việc cá nhân, quan sát kết hợp với kiến thức của bản thân để trả lời câu hỏi. – GV quan sát, định hướng HS trả lời. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trả lời. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ</i> GV nhận xét, ghi nhận câu trả lời của HS. → GV chốt lại: <i>Để có thông tin đầy đủ và chính xác nhất để trả lời những câu hỏi trên, từ đó đánh giá được khả năng và hiểu biết bản thân, chúng ta cùng tìm hiểu bài học ngày hôm nay.</i>	Câu trả lời mong đợi: Người lao động sử dụng những trang bị bảo hộ là mũ, khẩu trang, áo dài tay, găng tay,... Những trang bị này giúp người lao động thuận lợi, yên tâm trong quá trình làm việc; hạn chế các nguy cơ mắc phải các tai nạn lao động, nâng cao năng suất làm việc,...

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới

Hoạt động 1. Tìm hiểu về vai trò của an toàn lao động trong chế biến thực phẩm

a) Mục tiêu

HS nêu được vai trò của đảm bảo an toàn lao động. Từ đó, có ý thức thực hiện an toàn lao động trong chế biến thực phẩm.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS làm việc cá nhân, đọc nội dung mục I.1 SGK để tìm hiểu về vai trò của an toàn lao động trong chế biến thực phẩm. – GV sử dụng hệ thống câu hỏi để định hướng HS đọc, tìm kiếm thông tin: + An toàn lao động là gì? Các công đoạn trong quá trình chế biến thực phẩm diễn ra như thế nào? + Đảm bảo các nguyên tắc của an toàn lao động giúp giảm thiểu những nguy cơ tiềm ẩn gì trong quá trình chế biến thực phẩm? Từ đó, cho biết vai trò của đảm bảo an toàn lao động. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS tiếp nhận nhiệm vụ, làm việc cá nhân, rút ra câu trả lời. – GV quan sát, định hướng HS (nếu cần). <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên HS trình bày câu trả lời. HS khác lắng nghe, góp ý, nhận xét câu trả lời của bạn. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác nhận xét, đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận.	Câu trả lời mong đợi: – An toàn lao động là giải pháp phòng, chống tác động của các yếu tố nguy hiểm nhằm đảm bảo không xảy ra thương tật, tử vong đối với con người trong quá trình lao động. Các công đoạn trong quá trình chế biến thực phẩm diễn ra dồn dập, liên tục với các dụng cụ, thiết bị dễ gây nguy hiểm như dao, kéo, thiết bị dùng điện,... – Đảm bảo các nguyên tắc của an toàn lao động giúp giảm thiểu những nguy cơ như: + Mất an toàn khi sử dụng các dụng cụ, thiết bị nhà bếp: bỏng lửa, bỏng nước, giật điện, đứt tay, cháy, nổ,... + Hư hỏng, thiệt hại về tài sản của cá nhân và doanh nghiệp. → Đảm bảo an toàn lao động giúp người lao động yên tâm, thuận lợi trong quá trình làm việc, nâng cao năng suất và chất lượng công việc.

Hoạt động 2. Tìm hiểu về cách sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp

a) Mục tiêu

Nêu được cách sử dụng, bảo quản các dụng cụ, thiết bị nhà bếp sao cho đảm bảo an toàn lao động.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập – GV yêu cầu HS làm việc cặp đôi, đọc mục I.2, kết hợp với quan sát hình ảnh, thảo luận để tìm hiểu và trả lời câu hỏi hộp chức năng Khám phá. – GV định hướng HS đọc để rút ra những nội dung: + Vai trò của các dụng cụ, thiết bị nhà bếp. + Phân loại các dụng cụ, thiết bị thường dựa theo chức năng trong quá trình sử dụng. + Cách sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị căn cứ dựa trên chất liệu hay thiết bị dùng điện, thiết bị dùng gas. – GV có thể sử dụng hệ thống câu hỏi: (1) Dựa theo chức năng trong quá trình sử dụng, dụng cụ và thiết bị nhà bếp có thể chia thành những loại nào? Lấy ví dụ ở gia đình em. (2) Nêu những lưu ý khi sử dụng và bảo quản các dụng cụ, thiết bị nhà bếp. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập – HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của GV. Thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát quá trình làm việc của HS. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận – GV mời ngẫu nhiên HS trả lời câu hỏi, trình bày nội dung đã tìm hiểu. – GV yêu cầu các HS còn lại lắng nghe, rút ra nhận xét. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập – GV mời các HS còn lại đưa ra góp ý, chỉnh sửa, nhận xét cho nội dung mình thực hiện. – GV chuẩn hoá kiến thức.	Câu trả lời mong đợi: 1. Dựa theo chức năng trong quá trình sử dụng, có thể phân loại các dụng cụ, thiết bị nhà bếp như sau: – Dụng cụ: + Dụng cụ cắt thái: dao, kéo,... + Dụng cụ nhào trộn: máy đánh trứng, máy xay,... + Dụng cụ đo lường: thìa, cân, ca nước,... + Dụng cụ chế biến: nồi, xoong, chảo, bếp gas,... + Dụng cụ làm sạch: máy rửa bát, khăn lau,... + Dụng cụ bảo quản: tủ lạnh, giấy bọc thức ăn,... + Dụng cụ chứa đựng – bài trí: khay, lọ để gia vị, tủ, kệ,... – Thiết bị: + Thiết bị dùng điện: nồi cơm điện, bếp từ, lò nướng, lò vi sóng, ... + Thiết bị dùng gas: bếp gas,... 2. Những lưu ý khi sử dụng và bảo quản dụng cụ, thiết bị nhà bếp như nội dung Bảng 4.1 SGK.

Hoạt động 3. Tìm hiểu về an toàn lao động trong chế biến thực phẩm

a) Mục tiêu

- Nêu được những yêu cầu đối với người chế biến thực phẩm để đảm bảo an toàn trong quá trình làm việc. HS có thêm hiểu biết về các trang bị bảo hộ trong quá trình lao động.
- Biết cách sắp xếp và bố trí các khu vực trong nhà bếp hợp lý, khoa học, tạo sự gọn gàng, ngăn nắp, an toàn.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập – GV chia lớp thành các nhóm, sao cho phù hợp với sĩ số lớp, mỗi nhóm từ 3 – 4 HS. – GV yêu cầu HS làm việc nhóm, đọc và tìm hiểu nội dung. HS thảo luận, hoàn thành phiếu học tập số 1. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập – HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu cụ thể của GV. Thảo luận, trả lời câu hỏi và hoàn thành phiếu học tập. – GV quan sát quá trình làm việc của HS. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận GV thu lại các phiếu học tập, mời đại diện từng nhóm trả lời câu hỏi, trình bày nội dung đã tìm hiểu. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập Dựa trên câu trả lời của HS, GV chuẩn hoá kiến thức.	Phiếu học tập số 1.

Hoạt động 4. Tìm hiểu về vai trò của an toàn vệ sinh thực phẩm trong chế biến thực phẩm

a) Mục tiêu

HS nêu được vai trò của an toàn vệ sinh thực phẩm. Từ đó, có ý thức thực hiện an toàn vệ sinh thực phẩm trong chế biến thực phẩm.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập – GV yêu cầu HS làm việc cá nhân, đọc nội dung mục II.1 SGK để tìm hiểu về vai trò của an toàn vệ sinh thực phẩm. – GV sử dụng câu hỏi dẫn dắt để định hướng HS đọc, tìm kiếm thông tin: <i>Hiện nay, các thực phẩm không rõ nguồn gốc, không đảm bảo chất lượng tràn lan trên thị trường; môi trường sản xuất không đảm bảo vệ sinh; sử dụng hoá chất bảo vệ thực vật không đúng quy định; nguồn nước không đảm bảo,... khiến vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm đang ngày càng được quan tâm. Hãy cho biết vai trò của an toàn vệ sinh thực phẩm trong xã hội hiện nay.</i> Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập – HS tiếp nhận nhiệm vụ, làm việc cá nhân, rút ra câu trả lời. – GV quan sát, định hướng HS (nếu cần). Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận GV gọi ngẫu nhiên HS trình bày câu trả lời. HS khác lắng nghe, góp ý, nhận xét câu trả lời của bạn. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập – GV có thể yêu cầu HS khác nhận xét, đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận.	Câu trả lời mong đợi: Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm giúp: – Giữ tối đa các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm. – Giảm nguy cơ mắc các bệnh lí do ngộ độc thực phẩm → giảm gánh nặng lên hệ thống y tế quốc gia. – Hạn chế nguy cơ suy giảm sức khoẻ giống nòi và chất lượng dân số. – Tạo uy tín và thương hiệu cho ngành sản xuất nông nghiệp, công nghiệp chế biến thực phẩm quốc gia → tạo cơ hội xuất khẩu → tạo nguồn lợi kinh tế.

Hoạt động 5. Tìm hiểu về các tác nhân gây mất an toàn và các quy tắc vàng đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm

a) Mục tiêu

- Nêu được các tác nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm: tác nhân sinh học, tác nhân hoá học, tác nhân vật lí.
- Nắm được mười quy tắc vàng đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Từ đó áp dụng vào đời sống.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập – GV yêu cầu HS thảo luận cặp đôi để đọc mục II.2 và II.3, tìm hiểu nội dung và trả lời câu hỏi các hộp chức năng Khám phá. GV sử dụng các câu hỏi sau để định hướng nội dung cho HS: + An toàn vệ sinh thực phẩm là gì? + Có thể chia tác nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm thành mấy nhóm? Lấy ví dụ cho từng nhóm. + Từ sách, báo, internet,... và hiểu biết cá nhân, hãy lấy ví dụ về những trường hợp tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn thực phẩm. + Hãy phân tích mười quy tắc vàng đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập – HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu cụ thể của GV. Thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát quá trình làm việc của HS. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận – GV mời đại diện HS của từng nội dung trả lời câu hỏi, trình bày nội dung đã tìm hiểu. – GV yêu cầu các HS còn lại lắng nghe, rút ra nhận xét. – Ngoài nội dung trong SGK, GV cung cấp một số thông tin để HS mở rộng kiến thức: + Ngộ độc thực phẩm là tình trạng bệnh lí do hấp thụ thực phẩm bị ô nhiễm hoặc có chứa chất độc. + Các bệnh do thực phẩm được chia làm 2 loại: (1) Các bệnh do nhóm vi sinh vật: – Nhiễm vi khuẩn: các vi khuẩn nhóm <i>Salmonella</i>, <i>Campylobacter</i>, <i>Proteus</i>, <i>Escherichia coli</i> (<i>E.coli</i> 0157: H7), <i>Vibrio cholerae</i>, <i>Vibrio parahaemolyticus</i>, <i>Yersinia enterocolitica</i>, <i>Listeria</i>, <i>Brucella</i>,... – Nhiễm virus: <i>Asovirus</i>, <i>Adenovirus</i>, <i>Rotavirus</i>, <i>poliovirus</i>,...	Câu trả lời mong đợi: – An toàn vệ sinh thực phẩm là việc đảm bảo các điều kiện và biện pháp cần thiết để thực phẩm không gây hại cho sức khoẻ, tính mạng người sử dụng (bảo đảm thực phẩm không bị hỏng, không chứa các tác nhân vật lí, hoá học, sinh học hoặc tạp chất quá giới hạn cho phép; không phải là sản phẩm của động vật, thực vật bị bệnh có thể gây hại cho sức khoẻ con người). – Có thể chia tác nhân gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm thành 3 nhóm: + Tác nhân sinh học: một số vi khuẩn, virus, kí sinh trùng, vi nấm sinh độc tố,... + Tác nhân hoá học: tồn dư thuốc bảo vệ thực vật, thức ăn chăn nuôi; chì, dioxins,...; chất độc trong thực phẩm solanine trong khoai tây mọc mầm,... + Tác nhân vật lí: dị vật như lông, móng tóc,...; chất phóng xạ,... – Một số trường hợp tiềm ẩn nguy cơ gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm: + Thói quen ăn uống như ăn gỏi, rau sống. + Sử dụng dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và thực phẩm chín cùng nhau. + Bốc thức ăn chín không sử dụng gang tay. + Thịt được bày bán không có màn che, ruồi, muỗi, côn trùng bâu, đậu. + Ăn rau, củ, quả ngay sau khi được bón phân.

– Nhiễm độc tố vi nấm: Aflatoxin – <i>nấm mốc của các hạt có dầu (đậu phộng, mè,...); Ergotism – mọc trên hạt lúa mì, lúa mạch và hạt ngũ cốc,...</i> – Nhiễm độc tố của vi khuẩn: độc tố của tụ cầu vàng (<i>Staphylococcus aureus</i>), độc tố của vi khuẩn gây ngộ độc thịt (<i>Clostridium Botulinum</i>, <i>Clostridium perfringens</i>), độc tố của vi khuẩn gây nhiễm vào các loại ngũ cốc, gia vị và các loại thực phẩm khác (<i>Bacillus cereus</i>),... (2) Các bệnh do thực phẩm bị ô nhiễm các yếu tố không phải vi sinh vật: – Thực phẩm chứa chất độc tự nhiên: glucosid trong sắn (khi gặp men tiêu hoá sinh ra cyanhydric acid – HCN gây độc), nấm chứa độc, lá ngón,...; bufotoxin, bufogin, bufidin,... trong gan, trứng, nhựa cóc; mytilotoxin. – Thực phẩm bị biến chất: protein biến tính tạo histamin, lipid hỏng tạo peroxide, aldehyde,... – Thực phẩm nhiễm hoá chất: các kim loại nặng, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc trừ sâu, thuốc diệt chuột, phụ gia thực phẩm,... Kết luận: Từ các thông tin trên, HS có từ khoá, GV hướng dẫn HS cách tìm kiếm thông tin bằng từ khoá để tìm hiểu về các thực phẩm có nguy cơ cao gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm. VD: Từ tên của vi khuẩn, virus → tìm hiểu về điều kiện sống của vi khuẩn, virus → tìm được cách bảo quản thực phẩm sạch, tránh tiếp xúc với vi khuẩn, virus; đánh giá được các trường hợp tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn,... Từ cách phân loại → tìm kiếm thêm các thực phẩm có nguy cơ nhiễm các tác nhân sinh học, tác nhân hoá học,... → rút ra cách lựa chọn thực phẩm, áp dụng được các quy tắc đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm,... <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV mời các nhóm/HS còn lại đưa ra góp ý, chỉnh sửa, nhận xét cho nội dung mình thực hiện. – GV chuẩn hoá kiến thức.	
--	--

3. Hoạt động luyện tập

a) *Mục tiêu:* Giúp HS củng cố, khắc sâu kiến thức cốt lõi của bài.

b) *Tổ chức thực hiện*

– GV hướng dẫn HS dùng kiến thức trong bài để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Luyện tập SGK

– GV yêu cầu HS đọc hộp chức năng Kết nối nghề nghiệp để tìm hiểu về các ngành nghề liên quan. GV đặt câu hỏi để HS khai thác, tìm hiểu:

(1) *Công việc chính của ngành đảm bảo chất lượng và an toàn thực phẩm là gì?*

(2) *Hãy tìm hiểu và cho biết cơ hội nghề nghiệp của ngành đảm bảo chất lượng và an toàn thực phẩm hiện nay.*

4. Hoạt động vận dụng

a) Mục tiêu

HS nâng cao hiểu biết của bản thân về vấn đề an toàn lao động trong chế biến thực phẩm và an toàn vệ sinh thực phẩm. Từ đó áp dụng vào đời sống.

b) Tổ chức thực hiện

– GV yêu cầu HS thực hiện yêu cầu hộp chức năng Kết nối năng lực trang 34 – 35 (để đánh giá việc đảm bảo an toàn lao động trong chế biến thực phẩm) và trang 38 – 39 (để đánh giá việc đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm). GV hướng dẫn HS đánh giá dựa trên các tiêu chí trong Bảng 4.2 và 4.3.

– GV giao HS về nhà tự tìm hiểu, hoàn thành nội dung trong hộp chức năng Vận dụng và kiểm tra vào tiết sau.

PHỤ LỤC

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

Họ và tên:.....

Nhóm:.....

Để đảm bảo an toàn lao động trong quá trình chế biến thực phẩm, cần phải đảm bảo các yêu cầu đối với 3 đối tượng chính là người chế biến thực phẩm, bố trí bếp nấu và các lưu ý khi sử dụng vật dụng nhà bếp. Vậy các yêu cầu này là gì? Hãy đọc SGK, quan sát hình ảnh, kết hợp thảo luận nhóm và cho biết:

(1) Người lao động cần đáp ứng những yêu cầu gì để đảm bảo an toàn lao động trong quá trình chế biến thực phẩm?

.....

(2) Hãy nêu những yêu cầu đối với không gian bếp.

.....

(3) Lưu ý khi sắp xếp vị trí một số đồ dùng, thiết bị, vật dụng bếp:

.....

(4) Hoàn thành bảng sau:

	Một số lưu ý khi sử dụng
Dụng cụ sắc nhọn	
Các vật dụng dễ cháy	
Các vật dụng bằng gốm, sứ, thủy tinh,...	
Các thiết bị dùng điện	
Các thiết bị dùng gas	

(5) Người lao động tại các nhà hàng, khách sạn,... cần được trang bị bảo hộ như thế nào trong quá trình chế biến thực phẩm?

.....

ĐÁP ÁN PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

1. Người lao động cần đáp ứng những yêu cầu sau để đảm bảo an toàn lao động:

- Trang bị đầy đủ các trang, thiết bị bảo hộ lao động: tạp dề, khẩu trang, găng tay, mũ, ủng, quần áo dài,...
- Sức khoẻ đáp ứng yêu cầu công việc, có thăm khám sức khoẻ định kì hằng năm.
- Có kĩ năng sử dụng các dụng cụ, thiết bị làm việc.
- Các kĩ năng về phòng cháy chữa cháy, sơ cứu trong một số trường hợp,...

2. Không gian bếp cần thông thoáng, dễ đón ánh sáng hoặc bố trí đèn chiếu sáng đầy đủ.

3. Lưu ý khi sắp xếp vị trí một số đồ dùng, thiết bị, vật dụng bếp:

- Bếp nấu, bồn rửa: cách biệt với nguồn ô nhiễm như cống rãnh, rác thải,...
- Ổ cắm điện: vị trí thuận lợi, nên đặt cách mặt bếp ít nhất 15cm; cách xa bồn rửa, bếp gas, nguồn lửa,...
- Tủ lạnh, bếp, bồn rửa nên đặt thẳng hàng (với bếp có diện tích hẹp) hoặc tạo thành hình tam giác (với bếp có diện tích rộng).

4.

	Một số lưu ý khi sử dụng
Dụng cụ sắc nhọn	Sắp xếp ở vị trí thuận lợi, tiện sử dụng, để xa tầm tay trẻ em.
Các vật dụng dễ cháy	Để xa nguồn lửa, nguồn điện, bếp gas, bếp hồng ngoại,...
Các vật dụng bằng gốm, sứ, thuỷ tinh,...	Hạn chế đổ, vỡ,... cẩn thận trong quá trình sử dụng
Các thiết bị dùng điện	– Kiểm tra nguồn điện tương ứng với thiết bị. – Ngắt kết nối, rút phích cắm khi không sử dụng. Để khô ráo.
Các thiết bị dùng gas	Khoá van bình gas khi không sử dụng.

5.

Vị trí làm việc	Các trang bị bảo hộ cá nhân
Nấu ăn ở các bếp tập thể, trên tàu biển, tàu sông, xe lửa	– Yếm hoặc tạp dề – Quần áo vải trắng – Ủng hoặc giấy chống trơn trượt – Khẩu trang – Mũ vải – Xà phòng
– Nấu ăn ở các nhà hàng, khách sạn – Nấu ăn ở các bếp ăn cho người lái máy bay, hành khách đi máy bay	– Quần áo vải trắng hoặc áo choàng vải trắng – Yếm hoặc tạp dề vải trắng – Mũ vải – Khẩu trang – Giày vải bạt thấp cổ – Ủng cao su – Xà phòng

Chia, xếp đặt suất ăn hoặc phục vụ bàn ăn

- Quần áo vải trắng
- Yếm hoặc tạp dề trắng
- Mũ vải
- Khẩu trang lọc bụi
- Giày vải bạt thấp cổ
- Găng tay cao su mỏng
- Xà phòng

BÀI 5

(3 tiết)

DỰ ÁN: TÍNH TOÁN CHI PHÍ BỮA ĂN THEO THỰC ĐƠN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Tính toán chi phí cho một bữa ăn theo thực đơn cho trước.

2. Năng lực

a) Năng lực công nghệ

- Xác định được khối lượng thực phẩm cần dùng trong bữa ăn và giá thành thực phẩm trên thị trường.
- Tính toán được chi phí cho một bữa ăn theo thực đơn cho trước. Từ đó, tính toán được chi phí bữa ăn hằng ngày tại gia đình.

b) Năng lực chung

- Năng lực tự chủ, tự học qua việc chủ động tìm kiếm thông tin, đưa ra kết luận.
- Khả năng giải quyết vấn đề.
- Năng lực quản lý tài chính qua việc tính toán chi phí bữa ăn hằng ngày.
- Khả năng giao tiếp với người khác khi làm việc nhóm; kỹ năng phân công công việc chung, lên kế hoạch, sắp xếp công việc; lắng nghe, chia sẻ, hợp tác, giao tiếp trong làm việc nhóm.

3. Phẩm chất

- Cẩn thận, tỉ mỉ, quan sát để đưa ra nhận xét, đánh giá, kết luận.
- Trách nhiệm, tích cực trong các hoạt động chung, hoàn thành công việc mà bản thân được giao phó, phối hợp với các thành viên khác trong nhóm để hoàn thành dự án.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Tranh, ảnh, video đưa ra một số mẫu thực đơn khác nhau.
- Chuẩn bị bài mẫu hướng dẫn HS.

2. Học sinh

Đọc trước bài học trong SGK và tìm hiểu giá thành của một số loại thực phẩm phổ biến tại địa phương.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu

a) Mục tiêu

Giúp HS hình dung sơ lược nội dung bài học, HS xác định được nhiệm vụ và sẵn sàng thực hiện các nhiệm vụ học tập

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi hộp chức năng Khởi động trang 40 SGK. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS suy nghĩ, làm việc cá nhân, quan sát kết hợp với kiến thức của bản thân để trả lời câu hỏi. – GV quan sát, định hướng HS trả lời. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trả lời. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ</i> GV nhận xét, ghi nhận câu trả lời của HS. → GV dẫn dắt vào bài.	Câu trả lời mong đợi: Để tính toán được chi phí cho một bữa ăn theo thực đơn cho trước, cần làm những công việc sau: – Xác định các loại thực phẩm cần dùng trong bữa ăn và khối lượng của các thực phẩm đó. – Xác định giá thành hiện tại trên thị trường của từng loại thực phẩm. – Nhân đơn giá, tính tổng chi phí.

2. Hoạt động chuẩn bị

a) Mục tiêu

Các nhóm xác định được nhiệm vụ của dự án, cách tính toán và lập được kế hoạch cụ thể để thực hiện chủ đề dự án.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS nghiên cứu mục tiêu và các sản phẩm dự kiến của dự án. – GV yêu cầu HS nghiên cứu mục II. Tiến trình thực hiện, phân tích các ví dụ SGK đưa ra để nắm được các bước thực hiện. GV có thể yêu cầu HS tính lại hai thực đơn trong SGK theo mức giá thực phẩm tại địa phương để HS có thể tính toán thành thạo. – GV chia lớp thành các nhóm sao cho phù hợp với sĩ số. GV yêu cầu các nhóm thảo luận lập kế hoạch thực hiện dự án. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS tiếp nhận nhiệm vụ, làm việc nhóm, thảo luận, xây dựng kế hoạch. – GV quan sát, định hướng HS (nếu cần). <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV kiểm tra bản kế hoạch phân công nhiệm vụ của các nhóm. Mỗi bản kế hoạch cần ít nhất các yếu tố sau: tên các thành viên, nhiệm vụ của từng người, thời hạn hoàn thành nhiệm vụ, địa điểm thực hiện,... <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận.	Bản kế hoạch phân công nhiệm vụ thực hiện dự án.

3. Hoạt động thực hiện dự án

a) Mục tiêu

- Giúp HS nâng cao hiểu biết về giá cả của các loại thực phẩm trên thị trường, nâng cao kiến thức để tính toán chi phí bữa ăn.
- Giúp HS trau dồi :
 - + Kỹ năng thu thập thông tin từ nhiều nguồn khác nhau như từ người thân, bạn bè, internet, sách, báo, cửa hàng, siêu thị,...
 - + Kiến thức về giáo dục tài chính phù hợp với lứa tuổi.

b) Tổ chức thực hiện

Dựa trên bản kế hoạch dự án, HS tập trung thực hiện các nhiệm vụ được phân công. GV tạo điều kiện hỗ trợ, tư vấn trên cơ sở tôn trọng kế hoạch HS đã xây dựng.

c) Sản phẩm

Các nhóm báo cáo kết quả thực hiện dự án của mình. Sản phẩm dự án gồm:

- Tập san, bài trình chiếu, báo tường,... hoặc video tổng kết kết quả tính toán.
- Báo cáo thuyết trình về kết quả làm việc.

4. Hoạt động báo cáo và đánh giá dự án

- GV tổ chức cho HS tự đánh giá kết quả dự án của nhóm mình và sản phẩm của nhóm khác theo các tiêu chí ở Bảng 5.1 trang 43 SGK.

– Nếu còn thời gian, GV có thể giới thiệu với HS một số nội dung và từ đó yêu cầu tìm hiểu để mở rộng kiến thức: *Xây dựng khẩu phần ăn hợp lí cần đảm bảo nhu cầu của cơ thể về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết. Một bữa ăn cần đầy đủ các nhóm thực phẩm và đa dạng các loại thực phẩm thuộc các nhóm. Một khẩu phần ăn cân đối và hợp lí cần đảm bảo các điều kiện: (1) Cung cấp đủ năng lượng theo nhu cầu cơ thể, (2) Cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết, (3) Các chất dinh dưỡng cần có tỉ lệ cân đối, phù hợp. Từ các thông tin trên, hãy tìm hiểu và xây dựng thực đơn cho gia đình mình trong một tuần và tính toán chi phí cần chuẩn bị cho thực đơn đó.*

BÀI 6

(7 tiết)

CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CÓ SỬ DỤNG NHIỆT

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Giới thiệu chung về một số phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt (bằng nước nóng; bằng hơi nước nóng; bằng không khí nóng; bằng dầu, mỡ nóng): quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật.

2. Năng lực

a) Năng lực công nghệ

– Trình bày được một số phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt (bằng nước nóng; bằng hơi nước nóng; bằng không khí nóng; bằng dầu, mỡ nóng): quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật.

– Chế biến được một số món ăn đặc trưng cho phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt đạt yêu cầu kĩ thuật.

– Đảm bảo an toàn lao động trong quá trình chế biến thực phẩm.

b) Năng lực chung

– Tìm kiếm và chọn lọc được thông tin phù hợp về chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt, vận dụng được một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ năng được học trong các tình huống thực tiễn.

– Lên kế hoạch, sắp xếp thời gian và công việc để đạt hiệu quả tối đa trong thời gian cho phép.

– Giao tiếp với người khác trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập về chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.

3. Phẩm chất

- Ham học hỏi, tìm tòi tài liệu liên quan đến chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt để mở rộng hiểu biết trong và sau giờ học.
- Yêu thích lao động, tỉ mỉ, kiên nhẫn, cẩn thận, sáng tạo trong công việc.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Tranh ảnh, tài liệu, video, nguyên liệu, dụng cụ,... cần thiết về các phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt và thực hành chế biến các món luộc, nấu, kho, hấp, nướng, rán, rang, xào. GV có thể làm thử trước để hướng dẫn HS.
 - Để có thể thực hành chế biến thực phẩm, GV có thể tự chuẩn bị hoặc phân công HS chuẩn bị các nguyên liệu, dụng cụ trước buổi học, cụ thể như sau:
- + Nguyên liệu:

Món	Nguyên liệu
Rau củ luộc	2 cây súp lơ 1 củ cà rốt Gia vị: muối, mì chính (bột ngọt), nước mắm
Súp gà ngô nếp	300 g đầu, chân gà hoặc xương lợn 150 g thịt ức gà 2 quả trứng gà 2 bắp (quả) ngô non 50 – 100 g bột đao (bột năng) ½ củ cà rốt 10 g nấm hương Ớt, rau mùi (ngò) Gia vị: hạt tiêu (xay nhỏ), bột ngọt (mì chính); muối, nước mắm
Thịt kho trứng	500 g thịt ba chỉ 5 quả trứng gà 500 mL nước dừa 1 – 2 củ hành khô Gia vị: hạt tiêu (xay nhỏ), đường, nước mắm, hạt nêm

Cá hấp xì dầu	2 kg cá vài nhánh gừng 1 củ hành tây Hành lá Gia vị: xì dầu, nước mắm, dầu hào, đường, mì chính (bột ngọt), tiêu (xay nhỏ)
Bánh đậu xanh nướng	300 g đậu xanh 100 g bột gạo 50 g bột năng Nước cốt dừa 1 ống vani (bột thơm) 300 g đường cát trắng
Nem rán	500 g thịt lợn nạc 5 g miến dong 5 g mộc nhĩ 5 g nấm hương 1 củ cà rốt 2 quả trứng gà 20 g giá đỗ Bánh đa nem Hành lá, rau thơm, rau xà lách, chanh, ớt, tỏi Gia vị: dầu ăn, muối, mì chính (bột ngọt), hạt tiêu (xay nhỏ), nước mắm
Cơm rang rau củ	300 g cơm chín 2 quả trứng gà ¼ bắp ngô non 20 g đậu que ¼ củ cà rốt 10 g nấm hương 1 – 2 quả dưa chuột 1 – 2 quả cà chua Gia vị: dầu ăn, mì chính, muối, nước mắm
Thịt bò xào ớt chuông, hành tây	300 g thịt bò 3 quả ớt chuông 1 củ hành tây Tỏi Gia vị: dầu ăn, dầu hào, hạt tiêu, nước mắm, muối, mì chính, hạt nêm

Tổng	Thịt, cá,...: 11 quả trứng gà + 500 g thịt lợn nạc + 300 g thịt bò + 300 g đậu, chân gà hoặc 300 g xương lợn + 150 g thịt ức gà + 1 con cá 2 kg. Rau, củ, quả,...: 500 mL nước dừa, 300 g đậu xanh, 20 g đậu que, 2 cây súp lơ, 2 củ cà rốt, 2 – 3 bắp ngô non, 1 – 2 quả dưa chuột, 1 – 2 quả cà chua, 3 quả ớt chuông, 2 củ hành tây, 20 g giá đỗ + hành lá, rau mùi, rau thơm, xà lách, tỏi, ớt, chanh, gừng. Đồ khô: 25 g nấm hương, 5 – 10 g mộc nhĩ, 5 g miến dong, bánh đa nem, 100 g bột gạo, 100 g bột năng, 300 g cơm trắng, hành khô, tỏi,... Gia vị: dầu ăn, dầu hào, muối, mì chính, nước mắm, xì dầu, hạt nêm, hạt tiêu (xay nhỏ), nước cốt dừa,...
-------------	---

+ Dụng cụ: dao thái, thớt, bếp đun, nồi nấu, nồi hấp, chảo, bát tô, bát con, đũa, thìa, rổ,...

2. Học sinh

- Đọc trước bài học để trả lời các câu hỏi ở hộp chức năng Khám phá trong SGK, tìm kiếm và đọc trước tài liệu có liên quan đến nội dung bài học, đọc kĩ quy trình tiến hành cho nội dung thực hành.
- Chuẩn bị các nguyên liệu, dụng cụ,... cần thiết theo sự phân công của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu

a) Mục tiêu

Xác định được vấn đề cần học tập, tạo tâm thế sẵn sàng học tập, gợi mở nhu cầu nhận thức của HS và mong muốn tìm hiểu về chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS quan sát Hình 6.1 và trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Hoạt động khởi động. HS làm việc cá nhân để trả lời câu hỏi. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS quan sát Hình 6.1, kết hợp kiến thức của bản thân, suy nghĩ, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV có thể ghi lại câu trả lời của HS và chưa cần đưa ra kết luận ngay sau hoạt động. – GV chưa chốt kiến thức mà dẫn dắt vào bài học mới: <i>Để có thêm thông tin đầy đủ và chính xác về cách chế biến một số món ăn đặc trưng của phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt, chúng ta cùng nghiên cứu bài học ngày hôm nay.</i>	– Cách chế biến món ăn được thể hiện trong Hình 6.1 là phương pháp chế biến thực phẩm bằng dầu, mỡ nóng. – Nhiệt làm cho thực phẩm chín mềm, dễ hấp thụ và thơm ngon hơn nhưng đồng thời khiến một phần chất dinh dưỡng bị mất đi trong quá trình chế biến. – HS xác định vấn đề cần học tập là tìm hiểu cách chế biến một số món ăn đặc trưng của phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.

2. Hình thành kiến thức mới

Hoạt động 1. Tìm hiểu về món luộc và thực hành chế biến món luộc

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món luộc.
- Thực hành chế biến được món rau củ luộc đạt yêu cầu kĩ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

*Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món luộc

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập – GV chia lớp thành các nhóm. – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục I.1 và quan sát Hình 6.2 ở trang 44 SGK để trả lời các câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS làm việc nhóm và đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập – HS đọc nội dung ở mục I.1 và quan sát Hình 6.2 trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục I.1 (trang 44 SGK).	Câu trả lời mong đợi: – Luộc là phương pháp làm chín thực phẩm trong môi trường nước với thời gian vừa đủ để thực phẩm chín; có thể cho thực phẩm vào lúc nước lạnh, ấm hoặc sôi tùy loại thực phẩm. Ví dụ: Gà luộc, đậu luộc, thịt lợn luộc, rau muống luộc, rau cải luộc, trứng luộc,... – Luộc cần lượng nước nhiều, đủ để làm ngập nguyên liệu để chúng được chín đều khi nước nóng. Ngoài ra, tùy thuộc vào loại nguyên liệu và lượng nguyên liệu, kích thước nguyên liệu mà thời gian luộc chín thực phẩm sẽ nhanh hay chậm tương ứng. – Quy trình thực hiện và yêu cầu kĩ thuật của món luộc như sơ đồ trang 44 SGK.

*Thực hành chế biến món rau củ luộc

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món luộc và quan sát Hình 6.3 (trang 45 SGK) để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món rau củ luộc. GV phổ biến nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành. GV hướng dẫn HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1 (trang 45–47 SGK). – HS tiếp nhận nhiệm vụ. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập – HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món luộc và quan sát Hình 6.3 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món rau củ luộc. – HS thực hành theo nhóm chế biến món rau củ luộc theo các bước trong SGK và đảm bảo yêu cầu kĩ thuật. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng.	– Chuẩn bị: + Nguyên liệu: 2 cây súp lơ, 1 củ cà rốt, muối, mì chính (bột ngọt), nước mắm. + Dụng cụ: Dao thái, nồi, bếp đun, đĩa, đĩa đựng. – Các bước tiến hành: - Bước 1. Sơ chế nguyên liệu + Súp lơ: rửa sạch, thái miếng vừa ăn. + Cà rốt: rửa sạch, nạo vỏ, thái miếng vừa ăn. - Bước 2. Chế biến + Cho vào nồi 1,5 L nước, cho thêm một chút muối, đun sôi. + Cho súp lơ và cà rốt đã thái vào nước. Luộc đến khi chín tới vừa ăn.

Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS báo cáo kết quả thực hành. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	Bước 3. Trình bày món ăn Cho ra đĩa, có thể ăn kèm nước chấm. – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Sản phẩm: Đĩa rau củ luộc đã hoàn thiện. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV. Có thể đánh giá theo các tiêu chí như Bảng 6.1 (trang 45–47 SGK).
--	--

Chú ý: Trong quá trình HS thực hành, GV cần thường xuyên theo dõi và phát hiện những khó khăn, vướng mắc của HS để đưa ra những tư vấn, giúp đỡ kịp thời. Các nhóm HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhận xét, đánh giá kết quả thực hành của các nhóm khác theo các tiêu chí và thang điểm ở Bảng 6.1 dưới sự hướng dẫn của GV.

Hoạt động 2. Tìm hiểu về món nấu và thực hành chế biến món nấu

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món nấu.
- Thực hành chế biến được món súp gà ngô nấm đạt yêu cầu kĩ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

*Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món nấu

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục I.2 và quan sát Hình 6.4 ở trang 47 SGK để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS thực hiện thảo luận theo nhóm đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập – HS đọc nội dung ở mục I.2 và quan sát Hình 6.4 trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận – GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục I.2 (trang 47 SGK).	– Nấu là phương pháp làm chín thực phẩm trong môi trường nước. Khi nấu thường phối hợp nguyên liệu có nguồn gốc động vật với thực vật hoặc nấu riêng từng loại, có thêm gia vị. Ví dụ: Nấu canh cải với thịt lợn nạc, rau mồng tơi với cua, canh khoai tây với xương lợn,... – Quy trình thực hiện và yêu cầu kĩ thuật của món nấu như sơ đồ trang 47 SGK. – So sánh phương pháp chế biến thực phẩm trong nước giữa món luộc và món nấu: Luộc và nấu đều là phương pháp chế biến thực phẩm trong nước nóng. Luộc là phương pháp chế biến thực phẩm trong môi trường nhiều nước nóng với thời gian vừa đủ làm thực phẩm chín; trong khi nấu là phối hợp nhiều nguyên liệu có thêm gia vị trong lượng nước vừa phải.

*Thực hành chế biến món súp gà ngô nầm

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món súp và quan sát Hình 6.5 (trang 48 SGK) để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món súp gà ngô nầm. GV nhắc lại nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành; GV nhắc HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1 (trang 45–47 SGK). <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS báo cáo kết quả thực hành của nhóm. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	– Các bước tiến hành: Bước 1. Sơ chế nguyên liệu + Đậu, chân gà: rửa sạch; thịt gà: luộc, xé nhỏ. + Ngô: tách lấy hạt; cà rốt, nấm hương: rửa sạch, thái hạt lựu; rau mùi: nhặt, rửa sạch. + Bột đao: khuấy với một ít nước lã. + Trứng gà: đập ra bát, khuấy tan. Bước 2. Chế biến + Cho đậu, chân gà đã rửa sạch vào nồi cùng với 3 L nước; đun sôi, hạ lửa riu riu, vớt bọt, nấu cho ra nước ngọt, đun đến khi nước cạn còn khoảng 1,5 L, lọc lại qua rây, nêm gia vị vừa ăn. + Cho ngô, nấm, cà rốt, thịt gà đã sơ chế vào nước dùng, đun đến khi mềm vừa ăn; cho tiếp bột đao vào, khuấy đều. + Khi nước dùng sôi trở lại, rót trứng gà vào (rót trứng qua rây cho có sợi), nêm lại gia vị cho vừa ăn. Bước 3. Trình bày món ăn Múc súp ra bát to (tô) hoặc bát nhỏ cho từng người (Hình 6.5), trên rắc hạt tiêu + rau mùi thái nhỏ, ăn nóng; có thể trang trí thêm trứng luộc, ớt hoặc cà rốt, cà chua tía hoa (tùy ý). – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Sản phẩm: Món súp đã hoàn thiện. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV. Có thể đánh giá theo các tiêu chí như Bảng 6.1 (trang 45–47 SGK).

Hoạt động 3. Tìm hiểu về món kho và thực hành chế biến món kho

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật của món kho.
- Thực hành chế biến được món thịt kho trứng đạt yêu cầu kỹ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

*Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món kho

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục I.3 và quan sát Hình 6.6 ở trang 49 SGK để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS thực hiện thảo luận theo nhóm để đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục I.3 và quan sát Hình 6.6 trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục I.3 (trang 49 SGK).	– Kho là phương pháp làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà. - Ví dụ: Cá kho, thịt kho, trứng kho thịt, gà kho,... – Quy trình thực hiện và yêu cầu kĩ thuật của món kho như sơ đồ trang 49 SGK. – So sánh phương pháp chế biến thực phẩm trong nước giữa món nấu và món kho: Nấu và kho đều là phương pháp chế biến thực phẩm trong nước nóng. Nấu là phương pháp chế biến thực phẩm trong nước nóng, khi nấu thường phối hợp nguyên liệu động vật và thực vật hoặc nấu riêng từng loại, có thêm gia vị; trong khi kho là phương pháp chế biến thực phẩm trong nước nóng (lượng ít hơn) với gia vị nêm đậm (nhạt) tùy từng món ăn và thường đun đến khi cạn còn rất ít nước.

*Thực hành chế biến món thịt kho trứng

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món kho và quan sát Hình 6.7 (trang 49–50 SGK) để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món thịt kho trứng. GV phổ biến nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành; GV yêu cầu HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1 (trang 45–47 SGK). – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món kho và quan sát Hình 6.7 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món thịt kho trứng. – HS thực hành theo nhóm chế biến món thịt kho trứng theo các bước trong SGK và đảm bảo yêu cầu kĩ thuật.	– Các bước tiến hành: Bước 1. Sơ chế nguyên liệu + Hành khô: bóc vỏ, băm nhỏ. + Thịt ba chỉ: rửa sạch, cắt thái tùy ăn, thường có kích thước khoảng 2 cm x 3 cm x 1 cm. Ướp thịt với hành băm cùng nước mắm, hạt nêm, hạt tiêu từ 15 đến 20 phút. + Trứng gà: rửa sạch. Bước 2. Chế biến + Trứng: luộc chín, bóc vỏ, để riêng vào 1 bát. + Thả nước đường (nước hàng): bắc nồi lên bếp, để nổi khô, cho 2 muống canh đường vào, để lửa vừa và đảo liên tục cho đến khi đường chuyển sang màu nâu cánh gián. Cho nước dừa vào nồi, khuấy đều cho tan đường, thu được nước hàng màu đỏ nâu.

– HS ghi kết quả thực hành. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS báo cáo kết quả thực hành. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	+ Cho thịt đã ướp cùng trứng vào nước hàng, đun sôi rồi hạ nhỏ lửa. Nêm nếm gia vị vừa ăn, tiếp tục đun cho đến khi thịt mềm và ngấm gia vị thì tắt bếp. <i>Bước 3. Trình bày món ăn</i> Múc thịt ra bát tô hoặc đĩa sâu lòng (Hình 6.7), trang trí tùy ý, có thể thêm hành chẻ, rau mùi, ...; ăn nóng với cơm hoặc xôi. – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Sản phẩm: Món thịt kho trứng hoàn thiện. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV.
--	--

Hoạt động 4. Tìm hiểu về món hấp và thực hành chế biến món hấp

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món hấp
- Thực hành chế biến được món cá hấp xì dầu đạt yêu cầu kĩ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

*Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món hấp

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục II và quan sát Hình 6.8 ở trang 50–51 SGK để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS làm việc nhóm, thực hiện thảo luận và đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục II và quan sát Hình 6.8 trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục II (trang 50–51 SGK).	– Hấp hay còn được gọi là đồ, là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Phương pháp này cần lửa to để hơi nước bốc nhiều và liên tục để làm chín thực phẩm. Ví dụ: Bánh bao, xôi, cá hấp,... – Quy trình thực hiện và yêu cầu kĩ thuật của món hấp như sơ đồ trang 50–51 SGK.

*Thực hành chế biến món cá hấp xì dầu

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món hấp và quan sát Hình 6.9 (trang 51 SGK) để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món cá hấp xì dầu. GV phổ biến nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành; GV yêu cầu HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1 (trang 45–47 SGK). – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món hấp và quan sát Hình 6.9 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món cá hấp xì dầu. – HS thực hành theo nhóm chế biến món cá hấp xì dầu theo các bước trong SGK và đảm bảo yêu cầu kĩ thuật. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS báo cáo kết quả thực hành của nhóm. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	– Các bước tiến hành: Bước 1. Sơ chế nguyên liệu + Cá: làm sạch, bỏ hết mang và ruột, đem xóc cá với ít muối rồi rửa sạch lại. + Ướp cá với muối, đường, xì dầu trong khoảng 1h. Khứa các đường dọc song song lên thân cá để cá thấm gia vị đều hơn. + Gừng: rửa sạch, đem thái sợi. + Hành tây: bóc vỏ, thái nhỏ. + Hành lá: nhặt, rửa sạch, cắt khúc vừa phải. Bước 2. Chế biến + Đặt cá lên 1 cái đĩa sâu lòng, xếp gừng, hành tây xung quanh cá, xếp hành lá lên trên, rưới nước ướp cá và thêm chút dầu hào vào đĩa. + Cho đĩa cá vào nồi hấp, hấp khoảng 25 phút đến khi cá chín. Bước 3. Trình bày món ăn Sau khi cá chín, lấy đĩa cá ra khỏi nồi (Hình 6.9), rắc tiêu lên rồi thưởng thức ngay khi còn nóng. – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Sản phẩm: Món cá hấp hoàn thiện. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV.

Hoạt động 5. Tìm hiểu về món nướng và chế biến thực hành món nướng

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món nướng
- Thực hành chế biến được món bánh đậu xanh nướng đạt yêu cầu kĩ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

*Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món nướng

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục III và quan sát Hình 6.10 ở trang 52 SGK để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS làm việc nhóm, thực hiện thảo luận theo nhóm đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục III và quan sát Hình 6.10 trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục III (trang 52 SGK).	– Nướng là phương pháp làm chín thực phẩm bằng việc tác động nhiệt trực tiếp vào thực phẩm cho đến khi chín. Ví dụ: Thịt nướng, cá nướng, gà nướng,... – Quy trình thực hiện và yêu cầu kĩ thuật của món nướng như sơ đồ trang 52 SGK.

*Thực hành chế biến món bánh đậu xanh nướng

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món nướng và quan sát Hình 6.11 (trang 52–53 SGK) để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món bánh đậu xanh nướng. GV phổ biến nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành; GV yêu cầu HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1 (trang 45–47 SGK). – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món nướng và quan sát Hình 6.11 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món bánh đậu xanh nướng.	– Các bước tiến hành: <i>Bước 1. Sơ chế nguyên liệu</i> + Đậu xanh: ngâm vào nước lạnh khoảng từ 4 đến 6 giờ cho mềm, đãi sạch vỏ, nấu chín, giã nhuyễn. + Đường: cho vào 1 bát nhỏ nước lã, nấu tan, thắng đến khi thấy đường hơi rít đũa, nhấc xuống để nguội; đổ nước đường vào đậu xanh, quấy đều. Có hỗn hợp đậu xanh và đường. + Bột gạo, bột đao: trộn đều với nước cốt dừa và vani. Đổ hỗn hợp đậu xanh, đường vào hỗn hợp bột, trộn đều. <i>Bước 2. Chế biến</i> + Lót giấy, xoa dầu vào khuôn, đổ hỗn hợp bột bánh vào. Cho khuôn bánh vào nướng. Nướng 150°C, từ 50 phút đến 60 phút.

– HS thực hành theo nhóm chế biến món bánh đậu xanh nướng theo các bước trong SGK và đảm bảo yêu cầu kĩ thuật. – GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ (nếu cần). <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS báo cáo kết quả thực hành. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	+ Bánh vàng đều, lấy tăm xăm, bột không dính tăm là bánh đã chín. <i>Bước 3. Trình bày món ăn</i> Bánh chín lấy ra để nguội; cắt thành miếng tùy ý, sắp vào đĩa. – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Sản phẩm: món bánh đậu xanh nướng hoàn thiện. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV.
--	--

Hoạt động 6. Tìm hiểu về món rán và thực hành chế biến món rán

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món rán.
- Thực hành chế biến được món nem rán (chả giò) đạt yêu cầu kĩ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

*Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món rán

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục IV.1 và quan sát Hình 6.12 ở trang 53–54 trong SGK để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS làm việc nhóm, thực hiện thảo luận và đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục IV.1 và quan sát Hình 6.12 trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục IV.1 (trang 53–54 SGK).	– Rán là phương pháp làm chín thực phẩm trong một lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa, trong khoảng thời gian đủ làm chín thực phẩm. Ví dụ: Cá rán, thịt rán, chả rán, đậu phụ rán,... – Quy trình thực hiện và yêu cầu kĩ thuật của món rán như sơ đồ trang 53–54 SGK.

*Thực hành chế biến món nem rán (chả giò)

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món rán và quan sát Hình 6.13 (trang 54–55 SGK) để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món nem rán (chả giò). GV phổ biến lại nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành; GV yêu cầu HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1 (trang 45–47 SGK). – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món rán và quan sát Hình 6.13 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món nem rán (chả giò). – HS thực hành theo nhóm chế biến món nem rán (chả giò) theo các bước trong SGK và đảm bảo yêu cầu kĩ thuật. – HS ghi kết quả thực hành. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS báo cáo kết quả thực hành. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	– Các bước tiến hành: <i>Bước 1. Sơ chế nguyên liệu</i> + Miến: rửa qua, ngâm trong nước lạnh khoảng 30 phút, để ráo, thái nhỏ; Mộc nhĩ, nấm hương: ngâm nước hơi ấm, đến khi nở mềm thì rửa sạch, để ráo; giá đỗ: rửa sạch, để ráo nước; Hành lá: nhặt, rửa sạch, cắt nhỏ; Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, 2/3 dùng để thái sợi để làm nhân nem, 1/3 củ còn lại để dùng làm nước chấm nem; Tỏi: bóc vỏ, băm nhỏ; Ớt tươi: băm nhỏ; Rau sống, rau thơm: nhặt, rửa sạch, ngâm nước muối loãng, để thật ráo. + Thịt lợn nạc: rửa sạch, băm nhỏ. + Trứng gà: đập, tách để riêng 1 phần lòng trắng. <i>Bước 2. Chế biến</i> + Làm nhân nem: cho thịt cùng miến, mộc nhĩ, nấm hương, giá đỗ, hành lá, cà rốt thái sợi, lòng đỏ trứng cùng một chút muối, mì chính vào thau (âu) đựng, trộn đều. Để nguyên hỗn hợp khoảng 15 phút cho thấm gia vị. + Đặt vỏ nem lên thớt, phết chút nước lên bề mặt vỏ cho mềm, cho nhân nem vào để cuốn. Lưu ý: cho lượng nhân nem vừa đủ vào vỏ, cuốn 2 vòng rồi nhấn 2 đầu để định hình, sau đó gấp 2 mép ngoài vào rồi tiếp tục cuốn; để nem không bị bung, ở lần cuốn cuối, phết một ít lòng trắng trứng lên vỏ để tạo độ dính. + Cho dầu vào chảo, lượng dầu nhiều đủ để nem ngập trong chảo. Đun nóng, dùng đũa chọc vào dưới đáy chảo thấy sủi bọt lăn tăn thì cho nem vào để rán. Khi rán, chú ý lật mặt nem để nem chín vàng đều. Đến khi dùng đũa ấn vào thấy vỏ cứng là được, vớt nem cho ra giấy thấm bớt dầu rồi xếp ra đĩa. <i>Bước 3. Trình bày món ăn</i> Xếp nem vào đĩa (nếu cuốn nem to, dài có thể cắt làm đôi); Dọn kèm rau xà lách, rau thơm, rau mùi, giá đỗ, ... + nước mắm chanh, tỏi, ớt pha loãng + cà rốt ngâm giấm; món nem có thể ăn cùng với bún. – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Sản phẩm: Nem rán và nước chấm đã hoàn thiện. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV.

Hoạt động 7. Tìm hiểu về món rang và thực hành chế biến món rang

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món rang.
- Thực hành chế biến được món cơm rang rau củ đạt yêu cầu kĩ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

*Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món rang

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục IV.2 và quan sát Hình 6.14 ở trang 55 SGK để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS làm việc nhóm, thực hiện thảo luận theo nhóm và đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục IV.2 và quan sát Hình 6.14 trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục IV.2 (trang 55 SGK).	– Rang là phương pháp làm chín thực phẩm trên chảo hoặc trong nồi, không có hoặc một lượng rất ít chất béo, đảo đều trong lửa vừa đủ làm chín thực phẩm. Ví dụ: Thịt rang, cơm rang, tôm rang, gà rang,... – Phương pháp rang và rán thực phẩm khác nhau: Rán (chiên) cần nhiều dầu hay mỡ nóng, chế biến lâu, lửa vừa phải; trong khi rang cần ít hoặc không cần dầu hay mỡ nóng, lửa vừa đủ, đảo nhanh tay.

*Thực hành chế biến món cơm rang rau củ

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món rang và quan sát Hình 6.15 (trang 55–56 SGK) để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món cơm rang rau củ. GV nhắc lại nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành; GV nhắc HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1 (trang 45–47 SGK). – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món rang và quan sát Hình 6.15 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món cơm rang rau củ. – HS thực hành theo nhóm chế biến món cơm rang rau củ theo các bước trong SGK và đảm bảo yêu cầu kĩ thuật. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng.	– Các bước tiến hành: <i>Bước 1. Sơ chế nguyên liệu</i> + Cà rốt, đậu que, nấm hương: rửa sạch, thái hạt lựu, để ráo; Ngô (bắp): rửa sạch, tách lấy hạt. + Dưa chuột: rửa sạch, gọt vỏ, thái lát vừa ăn; Hành lá: rửa sạch, phần lá thái nhỏ, phần cọng cắt khúc. + Trứng gà: đập ra bát, khuấy tan. <i>Bước 2. Chế biến</i> + Đun nóng dầu ăn, cho lần lượt cà rốt và nấm hương vào chảo, đảo đều tay. Sau khi cà rốt và nấm hương hơi mềm, cho tiếp đậu que, ngô vào chảo. + Cho cơm vào chảo, nêm nếm gia vị vừa ăn, đảo đều cùng các nguyên liệu. Sau khoảng 3 phút thì cho thêm trứng gà và hành lá, đảo nhanh tay cho trộn đều vào cơm. + Đảo đều tay đến khi cơm chín vàng, hạt cơm săn lại; cà rốt, đậu que, nấm hương và ngô chín vừa ăn là được.

<i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS báo cáo kết quả thực hành. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	Bước 3. Trình bày món ăn Xới cơm ra bát để thưởng thức, ăn cùng dưa chuột thái lát. Có thể trang trí thêm cà chua tia hoa, hành chẻ (Hình 6.15). – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV.
---	---

Hoạt động 8. Tìm hiểu về món xào và thực hành chế biến món xào

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món xào
- Thực hành chế biến được món thịt bò xào đạt yêu cầu kĩ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

*Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món xào

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục IV.3 và quan sát Hình 6.16 ở trang 56–57 trong SGK để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS làm việc nhóm, thực hiện thảo luận và đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục IV.3 và quan sát Hình 6.16 trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục IV.3 (trang 56–57 SGK).	– Xào là quá trình làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, có sự kết hợp giữa thực phẩm thực vật và động vật hoặc riêng từng loại, đun lửa to trong thời gian ngắn. Ví dụ: Xào thập cẩm, sườn xào chua ngọt, mì xào giòn,... – Quy trình thực hiện và yêu cầu kĩ thuật của món xào như sơ đồ trang 56–57 SGK.

*Thực hành chế biến món thịt bò xào

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món xào và quan sát Hình 6.17 (trang 57–58 SGK) để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món thịt bò xào. GV phổ biến lại nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành; GV yêu cầu HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1 (trang 45–47 SGK). – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món xào và quan sát Hình 6.17 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món thịt bò xào. – HS thực hành theo nhóm chế biến món thịt bò xào theo các bước trong SGK và đảm bảo yêu cầu kĩ thuật. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS báo cáo kết quả thực hành. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	– Các bước tiến hành: Bước 1. Sơ chế nguyên liệu + Thịt bò: rửa sạch, thái lát mỏng vừa ăn; ướp thịt với một phần hành khô, tỏi băm cùng dầu hào, muối, bột ngọt, một chút dầu ăn, trộn đều và để ngấm gia vị trong khoảng 15 phút. + Ớt chuông, hành tây: rửa sạch, cắt miếng vừa ăn, thường cắt miếng 2 cm x 2 cm. Bước 2. Chế biến + Cho dầu ăn vào chảo, đun nóng, cho hết số hành khô, tỏi còn lại vào phi thơm. Cho hết phần thịt bò đã ướp gia vị vào và xào nhanh với lửa lớn trong 2 phút thì vớt thịt ra, để lại phần nước xào. + Cho tiếp phần ớt chuông, hành tím đã chuẩn bị vào xào với nước thịt cùng một chút gia vị trong khoảng 5 phút. Đến khi ớt và hành chín sơ thì cho thịt bò vào xào chung. Nêm nếm vừa ăn, đảo đều trong lửa lớn đến khi chín vừa ăn. Bước 3. Trình bày món ăn Cho ra đĩa, có thể rắc thêm hạt tiêu (xay nhỏ) phía trên (Hình 6.17), ăn nóng với cơm. – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV.

3. Hoạt động luyện tập

a) Mục tiêu

Củng cố kiến thức về một số phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt: nấu, luộc, kho, rán, rang, xào.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS hoàn thành câu hỏi 1 và 2 của hộp chức năng Luyện tập ở trang 58 trong SGK: – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS hoàn thành câu hỏi 1 và 2 của phần Luyện tập ở trang 58 SGK. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS báo cáo kết quả làm việc. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận.	Câu 1. – Làm chín thực phẩm giúp tiêu hoá thức ăn dễ dàng, giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm, giữ cho món ăn không bị nhiễm trùng, nhiễm độc. Bởi nếu không làm chín, thực phẩm có thể bị ôi thiu, mất vệ sinh, dễ gây ra tình trạng ngộ độc, ảnh hưởng đến sức khoẻ con người. – Nấu: Làm chín thực phẩm trong môi trường nước; phối hợp nguyên liệu động vật và thực vật hoặc nấu riêng từng loại. – Luộc: Làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều nước; thời gian vừa đủ để thực phẩm chín; có thể cho thực phẩm vào lúc nước lạnh, ấm hoặc sôi tùy vào thực phẩm. – Kho: Làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà. – Rán: Làm chín thực phẩm trong một lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa, trong khoảng thời gian đủ làm chín thực phẩm. – Rang: Làm chín thực phẩm với một lượng ít hoặc không có chất béo, đảo đều trong lửa, lửa vừa đủ làm chín thực phẩm. – Xào: Làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, có sự kết hợp giữa thực phẩm thực vật và động vật hoặc riêng từng loại, đun lửa to trong thời gian ngắn. Câu 2. a – A; b – B; c – B; d – D.

4. Hoạt động vận dụng

a) Mục tiêu: Giúp HS củng cố, khắc sâu kiến thức cốt lõi của bài.

b) Tổ chức thực hiện

- GV giao nhiệm vụ cho HS về nhà tìm hiểu thông tin, trả lời vào vở câu hỏi trong hộp chức năng Vận dụng ở trang 58 SGK.
- GV yêu cầu HS nộp bài vào thời điểm thích hợp trong buổi học tiếp theo.

CHẾ BIẾN THỰC PHẨM KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Giới thiệu chung về một số phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt (trộn dầu giấm, trộn hỗn hợp, lên men lactic): quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật.

2. Năng lực

a) Năng lực công nghệ

- Trình bày được một số phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt (trộn dầu giấm, trộn hỗn hợp, lên men lactic).
- Chế biến được một số món ăn đặc trưng cho phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt, đạt yêu cầu kỹ thuật.
- Đảm bảo an toàn lao động trong quá trình chế biến thực phẩm.

b) Năng lực chung

- Tìm kiếm và chọn lọc được thông tin phù hợp về chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt, vận dụng được một cách linh hoạt những kiến thức, kỹ năng được học trong các tình huống thực tiễn.
- Giao tiếp với người khác trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập về chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.

3. Phẩm chất

- Ham học hỏi, tìm tòi tài liệu liên quan đến chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt để mở rộng hiểu biết trong và sau giờ học.
- Yêu thích lao động, tỉ mỉ, kiên nhẫn, cẩn thận, sáng tạo trong công việc.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

Tranh ảnh, tài liệu, video, nguyên liệu, dụng cụ,... cần thiết về các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt và thực hành chế biến các món trộn dầu giấm, trộn hỗn hợp (nộm), lên men lactic. GV có thể làm thử trước để hướng dẫn HS.

Để có thể thực hành chế biến thực phẩm, GV có thể tự chuẩn bị hoặc phân công HS chuẩn bị các nguyên liệu, dụng cụ trước buổi học, cụ thể như sau:

+ Nguyên liệu:

Món	Nguyên liệu
Trộn dầu giấm rau xà lách	200 g rau xà lách 30 g hành tây 100 g cà chua chín Tỏi phi vàng Rau thơm, ớt Gia vị: giấm, đường, hạt tiêu (xay nhỏ), dầu ăn, nước tương
Nộm su hào	1 kg su hào non 2 quả dưa chuột Hành khô, lạc rang Chanh, tỏi, ớt Rau răm, mùi tàu, rau thơm Gia vị: đường, nước mắm
Dưa cải muối chua	1 kg cải bẹ xanh 100 g hành củ Gia vị: muối, đường, nước
Tổng	Rau, củ, quả,...: 200 g rau xà lách, 1 kg su hào non, 1 kg cải bẹ xanh, 30 g hành tây, 100 g hành củ, 100 g cà chua, 2 quả dưa chuột + chanh, ớt, tỏi, rau răm, rau thơm, rau mùi tàu. Gia vị: muối, đường, giấm, hạt tiêu, dầu ăn, nước tương, nước mắm.

+ Dụng cụ: dao thái, thớt, rổ, thau (âu) nhỏ, bếp đun, găng tay chuyên dụng, bát tô để trộn, bát con, đũa, thìa, khăn nylon trải bàn,...

2. Học sinh

– Đọc trước bài học để trả lời các câu hỏi ở mục khám phá trong SGK, tìm kiếm và đọc trước tài liệu có liên quan đến nội dung bài học để trả lời các câu hỏi ở mục luyện tập trong SGK.

– Chuẩn bị các nguyên liệu, dụng cụ,... cần thiết theo sự phân công của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu

a) Mục tiêu

Huy động sự hiểu biết của HS về một số món ăn không sử dụng nhiệt để chế biến, gợi mở nhu cầu nhận thức của HS và mong muốn tìm hiểu về chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.

b) Tổ chức thực hiện

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS quan sát Hình 7.1 và trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Hoạt động khởi động. HS làm việc nhóm, thực hiện thảo luận, kết hợp kiến thức của bản thân, suy nghĩ và đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS quan sát Hình 7.1, kết hợp kiến thức của bản thân, suy nghĩ, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV gọi ngẫu nhiên đại diện cặp đôi HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV có thể ghi lại câu trả lời của HS và chưa cần đưa ra kết luận ngay sau hoạt động. – GV chưa chốt kiến thức mà dẫn dắt vào bài học mới: <i>Để có thêm thông tin đầy đủ và chính xác về cách chế biến một số món ăn đặc trưng của phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt, chúng ta cùng nghiên cứu bài học ngày hôm nay.</i>	– Tên một số món ăn không sử dụng nhiệt để chế biến: Nộm đu đủ; Dưa muối; Cà muối; Salad hoa quả sữa chua; Salad nấm; Dưa muối bắp cải; Sinh tố rau má cốt dừa; ... – HS xác định vấn đề cần học tập là tìm hiểu cách chế biến một số món ăn đặc trưng của phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới

Hoạt động 1. Tìm hiểu về món trộn dầu giấm và thực hành chế biến món trộn dầu giấm rau xà lách

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật của món trộn dầu giấm.
- Thực hành chế biến được món trộn dầu giấm rau xà lách đạt yêu cầu kỹ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

*Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món trộn dầu giấm

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục I.1 và quan sát Hình 7.2 ở trang 59 SGK để trả lời các câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS làm việc nhóm, thực hiện thảo luận để đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục I.1 và quan sát Hình 7.2 ở trang 59 SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục I.1 (trang 59 SGK).	– Trộn dầu giấm là phương pháp làm cho thực phẩm giảm bớt mùi vị chính (thường là mùi hăng) và ngấm gia vị khác, tạo nên món ăn ngon miệng. – Món trộn dầu giấm thường sử dụng các thực phẩm thực vật thích hợp như: Bắp cải, xà lách, cải xoong, cà chua, hành tây,... trộn với hỗn hợp gồm dầu, giấm, muối, đường, tiêu,... – Món trộn dầu giấm có vị chua cay mặn ngọt, không có mùi hăng, màu sắc đẹp,... – Chỉ trộn thực phẩm với hỗn hợp dầu ăn, giấm, đường, muối, tiêu trước khi ăn khoảng 5 đến 10 phút để nguyên liệu đủ ngấm các loại gia vị, hạn chế sự tiết nước tự nhiên trong nguyên liệu → nguyên liệu khi ăn sẽ giòn, không bị nát.

*Thực hành chế biến món trộn dầu giấm rau xà lách

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món trộn dầu giấm rau xà lách và quan sát Hình 7.3 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món trộn dầu giấm rau xà lách. GV nhắc lại nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành; GV yêu cầu HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1. – HS tiếp nhận nhiệm vụ.	– Chuẩn bị: + Nguyên liệu: Rau xà lách 200 g; Hành tây 30 g; Cà chua chín 100 g, 1 thìa cà phê tỏi phi vàng; giấm; đường; hạt tiêu (xay nhỏ); dầu ăn; rau thơm, ớt, nước tương. + Dụng cụ: Dao thái, thớt, chảo, thìa, đũa, rổ, bếp đun, gang tay chuyên dụng; Bộ dụng cụ cắt tỉa trang trí món ăn, bát, đĩa,... – Các bước tiến hành: <i>Bước 1. Sơ chế nguyên liệu</i> + Rau xà lách: Nhặt, rửa sạch, ngâm nước muối nhạt khoảng 10 phút, vớt ra, vẩy cho ráo nước. + Hành tây: Bóc lớp vỏ khô, rửa sạch, thái mỏng, ngâm giấm, đường (2 thìa súp giấm + 1 thìa súp đường). + Cà chua: Cắt lát, trộn giấm, đường (2 thìa súp giấm + 1 thìa súp đường).

<i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món trộn dầu giấm rau xà lách và quan sát Hình 7.3 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món trộn dầu giấm rau xà lách. – HS thực hành theo nhóm chế biến món trộn dầu giấm rau xà lách theo các bước trong SGK và đảm bảo yêu cầu kĩ thuật. – HS trình bày sản phẩm thực hành. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV mời HS đại diện báo cáo kết quả thực hành của từng nhóm. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS nhóm khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	<i>Bước 2. Chế biến</i> + Làm nước trộn dầu giấm: Cho 3 thìa súp giấm + 1 thìa súp đường + nửa thìa cà phê muối, khuấy tan; nếm có vị chua, ngọt, hơi mặn. Cho tiếp vào hỗn hợp trên 1 thìa súp dầu ăn, khuấy đều cùng với tiêu + tỏi phi vàng. + Trộn rau: Cho xà lách, hành tây và cà chua vào một khay to, đổ hỗn hợp dầu giấm vào trộn đều, nhẹ tay. <i>Bước 3. Trình bày món ăn</i> Xếp hỗn hợp xà lách vào đĩa, chọn một ít lát cà chua bày xung quanh, trên để hành tây. Trang trí rau thơm, ớt tỉa hoa. Có thể thay đổi nguyên liệu theo yêu cầu của món. – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV.
--	--

Hoạt động 2. Tìm hiểu về món trộn hỗn hợp và thực hành chế biến món trộn hỗn hợp nộm su hào

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món trộn hỗn hợp
- Chế biến được món trộn hỗn hợp nộm su hào đạt yêu cầu kĩ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

**Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kĩ thuật của món trộn hỗn hợp*

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục 1.2 và quan sát Hình 7.4 ở trang 61 SGK để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá. HS làm việc nhóm, thực hiện thảo luận để đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ.	– Trộn hỗn hợp (nộm) là phương pháp pha trộn thực phẩm đã được sơ chế hoặc làm chín bằng các phương pháp khác, kết hợp nhiều loại gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, thường dùng vào đầu bữa ăn.

<i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục I.2 và quan sát Hình 7.4 ở trang 61 SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục I.2 (trang 61 SGK).	– Sau khi đã chuẩn bị xong nguyên liệu, chúng ta cần ướp muối nguyên liệu (rút bớt nước) sau đó rửa lại cho hết vị mặn rồi vắt ráo (giúp ngấm gia vị). Ướp muối vì muối có tác dụng rút bớt nước trong nguyên liệu thực phẩm; sau đó rửa sạch bằng nước đun sôi để nguội rồi vắt ráo để các loại gia vị như giấm, đường, ớt, tỏi,... ngấm vào thì nguyên liệu khi ăn sẽ ngon. – Yêu cầu kĩ thuật của món trộn hỗn hợp: giòn, ráo nước. Vừa ăn, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt. Màu sắc của thực phẩm trông đẹp, hấp dẫn.
--	---

**Thực hành chế biến món trộn hỗn hợp nộm su hào*

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món trộn hỗn hợp nộm su hào và quan sát Hình 7.5 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món trộn hỗn hợp nộm su hào. GV phổ biến nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành; GV yêu cầu HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1 (trang 45-47 SGK). – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món trộn hỗn hợp nộm su hào và quan sát Hình 7.5 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món trộn hỗn hợp nộm su hào. – HS thực hành theo nhóm chế biến món trộn hỗn hợp nộm su hào theo các bước trong SGK và đảm bảo yêu cầu kĩ thuật. – HS ghi kết quả thực hành. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng.	– Chuẩn bị: + Nguyên liệu: Su hào non 1 kg; Dưa chuột 2 quả; Hành khô; Lạc (đậu phộng); Muối; Chanh, tỏi, ớt; Rau răm, mùi tàu, rau thơm; Đường; Nước mắm. + Dụng cụ: Dao, thớt, nồi, rổ, thau (âu) nhỏ, bếp đun, gang tay chuyên dụng; bát to dùng để trộn; đũa, muôi, thìa,...; đĩa để trình bày; một khăn nylon trải bàn khi làm để không làm dây bẩn ra bàn. – Các bước tiến hành: Bước 1. Sơ chế nguyên liệu + Dưa chuột: Rửa sạch, thái lát mỏng. + Su hào: gọt, rửa sạch, thái sợi; Trộn đều su hào cùng dưa chuột, với 1 thìa súp muối, để khoảng 5 phút, rửa lại, vắt ráo nước. Cho su hào vào thau (âu) sạch cùng với 2 thìa súp đường, trộn đều (để giữ lại độ giòn), cho nước chanh vào, nêm hơi chua, ngọt. + Lạc: xát vỏ, giã giập, chia làm hai phần. Rau răm, mùi tàu, rau thơm: nhặt, rửa sạch, thái (cắt) nhỏ, chia làm hai phần. Ớt: chia làm hai phần, một để tỉa hoa, một băm nhỏ. Bước 2. Chế biến Trộn hỗn hợp su hào với một phần rau răm, rau thơm, mùi tàu thái nhỏ với một phần lạc rang với một phần hành phi, sau đó nêm lại với chút nước mắm ngon vừa ăn, tạo thành hỗn hợp nộm.

<i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS báo cáo kết quả thực hành. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	Bước 3. Trình bày món ăn + Cho nộm vào đĩa, sau đó rắc lạc rang, hành phi, rau thơm còn lại lên trên (Hình 7.5). + Trang trí thêm rau, ớt, dưa chuột tùy ý theo sáng tạo cá nhân. Ăn kèm với bánh phồng tôm, nước chấm chanh, tỏi, ớt pha loãng. – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV.
---	--

Hoạt động 3. Tìm hiểu về món lên men lactic và thực hành chế biến món muối chua dưa cải

a) Mục tiêu

- Nêu được quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật của món lên men lactic.
- Thực hành chế biến được món muối chua dưa cải đạt yêu cầu kỹ thuật.

b) Tổ chức thực hiện

**Tìm hiểu quy trình thực hiện, yêu cầu kỹ thuật của món lên men lactic*

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu HS đọc nội dung ở mục II và quan sát Hình 7.6 ở trang 62-63 SGK để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá HS làm việc nhóm, thực hiện thảo luận để đưa ra câu trả lời. – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục II và quan sát Hình 7.6 ở trang 62 – 63 trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> – GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS trình bày kết quả. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá câu trả lời. – GV nhận xét, bổ sung (nếu cần), đánh giá và đưa ra kết luận dựa vào nội dung ở mục II (trang 62-63 SGK).	– Muối chua là làm thực phẩm thực vật lên men vi sinh trong một thời gian cần thiết, tạo thành món ăn có vị khác hẳn vị ban đầu của thực phẩm. Người ta thường chia thành hai loại là muối xối và muối nén. – Quy trình thực hiện và yêu cầu kỹ thuật của thực phẩm muối chua (trang 62-63 SGK).

**Thực hành chế biến món muối chua dưa cải*

Hoạt động của GV và HS	Sản phẩm
<i>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> – GV yêu cầu các nhóm HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món muối chua dưa cải và quan sát Hình 7.7 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món muối chua dưa cải. GV phổ biến nội quy thực hành và nhấn mạnh những vấn đề cần lưu ý trước, trong và sau quá trình thực hành; GV yêu cầu HS tự đánh giá kết quả thực hành theo các tiêu chí và thang điểm đánh giá ở Bảng 6.1 (trang 45-47 SGK). – HS tiếp nhận nhiệm vụ. <i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – HS đọc nội dung ở mục thực hành chế biến món muối chua dưa cải và quan sát Hình 7.7 để kiểm tra về nguyên liệu, dụng cụ cần thiết cho thực hành và xác định được các bước tiến hành chế biến món muối chua dưa cải. – HS thực hành theo nhóm chế biến món muối chua dưa cải theo các bước trong SGK và đảm bảo yêu cầu kĩ thuật. – HS trình bày sản phẩm thực hành. – GV quan sát, hướng dẫn, định hướng. <i>Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận</i> GV gọi ngẫu nhiên đại diện HS báo cáo kết quả thực hành. GV điều phối HS thảo luận và phát biểu. <i>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập</i> – GV có thể yêu cầu HS khác đánh giá kết quả thực hành. – GV nhận xét và đánh giá kết quả thực hành của các nhóm, công bố kết quả trước lớp.	– Chuẩn bị: + Nguyên liệu: Cải bẹ xanh 1 kg; Hành củ tươi 100 g; muối; đường; nước. + Dụng cụ: Dao, thớt, nồi, vại, thìa, đũa, rổ, thau, đĩa, bát, bếp đun, gang tay chuyên dụng. – Các bước tiến hành: <i>Bước 1. Sơ chế nguyên liệu</i> + Cải bẹ xanh: Nhặt bỏ phần sâu, úa, rửa sạch, chẻ tàu cải làm đôi, cắt khúc dài khoảng 3 cm. + Hành củ tươi: Nhặt bỏ phần úa, cắt rễ, rửa sạch, củ to chẻ mỏng, cắt khúc dài khoảng 3 cm, trộn đều với cải, để ráo nước. + Đun hỗn hợp nước gồm một lít nước, 60 g muối và 20 g đường cho sôi, sau đó để nguội. <i>Bước 2. Chế biến</i> + Xếp cải và hành vào vại sạch. Đổ hỗn hợp nước + muối + đường vào vại. Dùng vại nén chặt cho nguyên liệu ngập nước. Đậy kín nắp, để dưa từ 2 đến 3 ngày nơi thoáng mát. + Khi thấy dưa chuyển sang màu vàng là dưa đã chua, có thể lấy ra sử dụng (Hình 7.7). <i>Bước 3. Trình bày món ăn</i> Dưa cải dùng làm món ăn kèm với các món thịt kho, thịt rán, thịt luộc cùng nước chấm có vị cay, ngọt, mặn. – Thực hiện: HS thực hành theo nhóm. – Đánh giá: HS tự đánh giá kết quả thực hành của nhóm mình và nhóm khác theo hướng dẫn của GV.

3. Hoạt động luyện tập

a) Mục tiêu

Củng cố kiến thức về các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt.

b) Tổ chức thực hiện

– GV hướng dẫn HS dùng kiến thức trong bài để trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Luyện tập SGK.

– GV yêu cầu HS đọc hộp chức năng Kết nối nghề nghiệp để tìm hiểu về các ngành nghề liên quan. GV đặt câu hỏi để HS khai thác, tìm hiểu:

Ví dụ: Trong thực tế, người ta thường muối dưa bắp cải theo hai cách là muối xối và muối nén. Dựa vào sách, báo, internet và hiểu biết cá nhân, cho biết muối xối và muối nén là gì. Nêu quy trình thực hiện món dưa bắp cải muối chua.

4. Hoạt động vận dụng

a) Mục tiêu

HS nâng cao hiểu biết của bản thân về cách chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt. Từ đó, áp dụng để thực hành trong cuộc sống hằng ngày.

b) Tổ chức thực hiện

- GV giao HS về nhà tự tìm hiểu, hoàn thành nội dung trong hộp chức năng Vận dụng trang 64 SGK.
- GV kiểm tra nội dung bài tập về nhà của HS vào buổi học tiếp theo.

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: TRẦN THỊ CẨM ANH

Thiết kế sách: TRẦN NGỌC LÊ

Trình bày bìa: ĐÌNH THANH LIÊM

Sửa bản in: TRẦN THỊ CẨM ANH

Chế bản: CÔNG TY CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC HÀ NỘI

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

*Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ,
chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản
của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.*

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY MÔN CÔNG NGHỆ
TRẢI NGHIỆM NGHỀ NGHIỆP - MÔ ĐUN CHẾ BIẾN THỰC PHẨM
LỚP 9**

Mã số:

In cuốn (QĐ), khổ 19 x 26,5cm.

In tại Công ty cổ phần in

Số ĐKXB:/CXBIPH/...../GD

Số QĐXB: / QĐ-GD ngày ... tháng ... năm

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm

Mã số ISBN: 978-604-