**BÀI 10: LỰA CHỌN, CHẾ BIẾN THỰC PHẨM AN TOÀN VÀ GIÀU DINH DƯỠNG**

|  |
| --- |
| **Mục tiêu bài học:**  Sau bài học, học sinh nắm được :   * *HS biết cách lựa chọn thực phẩm an toàn và giàu dinh dưỡng hơn (Thông qua một số mẹo lựa chọn thông minh trong bài 10 và qua thực tế cuộc sống.)* * *HS biết được cách lựa chọn dụng cụ chứa thực phẩm đảm bảo, hợp vệ sinh.* * *Biết cách bảo quản và sử dụng thức ăn.* * *Có ý thức vệ sinh an toàn thực phẩm.* |
| **Chuẩn bị:**   * *Hình ảnh minh họa* * *Một số thực phẩm: trứng, muối, chậu nhỏ đựng nước.* * *Câu hỏi trắc nghiệm* * *Các tài liệu liên quan đến bài học* |
| **Nội dung bài học:**   * *Giới thiệu bài học* * *Lựa chọn thực phẩm an toàn và giàu dinh dưỡng* * *Lựa chọn dụng cụ chứa đựng thực phẩm và chế biến thực phẩm an toàn.* * *Tổng kết bài học* |

1. **Giới thiệu bài học**

* **GV:** Qua bài 10 ở tuần 5 các em đã biết thế nào là thực phẩm sạch và an toàn.

DAU HOIHãy cho cả lớp biết thế nào là thực phẩm sạch và an toàn?

* 1,2 HS nhắc lại
* HS khác nhận xét, bổ sung
* **Gv nhận xét, bổ sung:** Thực phẩm sạch và an toàn là thực phẩm giữ được chất dinh dưỡng; được nuôi trồng, bảo quản và chế biến hợp vệ sinh. Không bị nhiễm khuẩn, hoặc gây hại lâu dài cho người sử dụng

DAU HOIKể tên những thực phẩm mà gia đình em thường dùng?

* HS kể: gạo, ngô, hoa quả, bánh, sữa, thịt, cá, trứng, rau, đồ hộp..

DAU HOINhững thực phẩm mà em vừa kể mẹ em thường mua ở đâu?

* HS kể: Chợ, đại lý, siêu thị..
* **GV:**
* Hôm nay cô sẽ giúp các em biết cách chọn thực phẩm an toàn và giàu dinh dưỡng.
* Đọc to mục tiêu bài học, ghi tên bài

1. **Lựa chọn thực phẩm an toàn và giàu dinh dưỡng.**

* Giáo viên cho HS quan sát 1 số thực phẩm: Gạo, bánh mỳ, ngũ cốc, trái cây, rau xanh, bánh, thịt, các, trứng, đồ hộp...



* 1, 2 HS đọc tên các thực phẩm có trên bảng chiếu.
* **GV:** Qua thực tế hàng ngày, có thể em được đi chợ cùng mẹ, xem mẹ làm bữa, đi siêu thị mua thực phẩm cho gia đình, kết hợp với tài liệu các em hãy thảo luận nhóm đôi xem chúng ta chọn các loại thực phẩm trên như thế nào cho ngon và giàu chất dinh dưỡng.
* Các nhóm thảo luận
* Các nhóm HS lên trình bày.

DAU HOI Nếu được đi chợ mua gạo với mẹ em chọn gạo như thế nào?

* Đại diện nhóm TL

DAU HOITại sao nhóm em không chọn gạo trắng tinh ?

* 1 HS đọc tài liệu cách chọn trứng ngon
* 1,2 HS lên thực hành chọn trứng.

DAU HOIKhi mua sữa em nên chọn sữa đặc hay sữa tươi thì tốt hơn, vì sao?

* HS quan sát 1 số thực phẩm đóng hộp.

|  |  |
| --- | --- |
| large_11_2011_6762778233aaaa087789fa7cc39950e9 | ANd9GcRgr-zhwsHwzsuDrpyRzWoGG9xlkrF6EbohJ-9oG2uZoIKpEv0cQQ |
| ANd9GcQCFWx0l4RLqUXcHv7s3pLiisHSgaWaetybdHi96_dbxiQXrokLog | ANd9GcSRku1Btr7wrLZu17V8xByfdC0HXH9D54KLXmQPcCsYidBH4Dq2 |

DAU HOIKhi mua đồ hộp em cần chú ý điều gì?

* **GV:** Hạn sử dụng không dùng những loại hộp bị thủng, phồng, han gỉ

DAU HOINêu cách chọn thịt ngon?

* HS nêu - GV bổ sung thêm: như tài liệu

DAU HOIEm có biết chọn cá không, đọc giúp cô thông tin trong tài liệu.

DAU HOIEm chọn rau sạch như thế nào?

* **GV:** Hiện nay rau quả trên thị trường thường chứa nhiều chất bảo vệ thực vật. Để giảm lượng thuốc bảo vệ thực vật còn tồn dư trên rau, củ quả, trước khi chế biến cần rửa sạch rau, củ, quả bằng nước sạch nhiều lần (ít nhất ‑ 3lần), rửa bằng nước sạch, sau đó ngâm nước sạch 15 phút trước khi nấu (nếu có vỏ thì gọt bỏ vỏ)?
* GV cho HS xem 1 số hình ảnh về mô hình trồng rau sạch.

DAU HOIEm có biết tại sao khi mua trái cây và rau quả ta nên chọn các loại rau quả với nhiều màu sắc khác nhau cho mỗi tuần không?

* HS xem hình ảnh các loại quả và giảng ích lợi màu sắc các loại quả.



* **GV cung cấp thêm và kết luận:**
* Mỗi màu sắc khác nhau của hoa quả đều mang đặc trưng riêng của từng loại quả đó. Những loại quả có màu vàng, cam chứa nhiều Vitamin C, tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể, ngừa bệnh ung thư và bệnh tim mạch. Quả có màu đỏ: ?có tác dụng lợi tiểu, tăng cường trí nhớ. Màu xanh: Chứa hàm lượng sắt lớn, có tác dụng cho gan…
* Việc chọn thực phẩm an toàn và giàu dinh dưỡng rất quan trọng và cần thiết đối với sức khoẻ của mỗi chúng ta. Nếu chúng ta chọn phải thực phẩm không an toàn: VD như quả chứa chất bảo quản, rau phun thuốc sâu,...khi ăn vào sẽ bị mắc rất nhiều bệnh. Vì thế chúng ta cần biết lựa chọn sao cho đảm bảo chất lượng lại phù hợp túi tiền.

1. **Lựa chọn dụng cụ chứa đựng thực phẩm và chế biến thực phẩm an toàn.**

* 1 HS đọc mục II.1.
* **GV:** Khi đã lựa chọn được những thực phẩm sạch an toàn rồi chúng ta cần lựa chọn dụng cụ chứa đựng sao cho đảm bảo vệ sinh. Nếu các dụng cụ chứa đựng thực phẩm không đảm bảo sẽ làm hỏng, nhiễm bẩn thực phẩm mà ta đã lựa chọn.
* HS làm việc nhóm 4: TL Nội dung sau: “Cách bảo quản và sử dụng thức ăn”

DAU HOINhóm 1: Thức ăn sau khi đã nấu chín nên sử dụng như thế nào?

DAU HOI Nhóm 2: Nếu không ăn hết thức ăn đã nấu chín thì chúng ta giữ gìn thức ăn như thế nào để có thể bữa sau dùng được?

DAU HOINhóm 3: Khi đi chợ mua thức ăn như: Thịt, cá, rau, hoa quả, sữa...em bảo quản như thế nào?

DAU HOINhóm 4: Bảo quản và sử dụng thức ăn đúng cách, khoa học có ích lợi gì?

* Các nhóm trả lời
* Các nhóm khác trình bày - bổ sung

DAU HOILiên hệ: Gia đình em bảo quản thức ăn như thế nào?

* HS liên hệ

1. **Tổng kết bài học**

* GV HD cho HS đi chợ một cách thông minh: Lên kế hoạch – đi chợ - về thẳng nhà.
* GV phổ biến cách chơi: Mỗi tổ cử 2 bạn tham gia chơi, một bạn đóng vại mẹ, một bạn đóng vai con. Hai mẹ con đi chợ mua phẩm trên màn hình của cô, chọn thực phẩm sau đó giới thiệu với cả lớp cách lựa chọn thực phẩm của mình.
* Nhận xét, tổng kết trò chơi xem nhóm nào đi chợ giỏi.
* **Dặn dò về nhà:** Cố gắng thực hiện theo bài học
* Kiểm tra HS bằng các câu hỏi trắc nghiệm sau