**NHÓM: VƯỢT KHÓ**

**\*Thành viên nhóm:**

**1. Nguyễn Thị Kiều Oanh (Nhóm tưởng)**

**2. Nguyễn Thanh Nhàn (Nhóm phó)**

**3. Trần Thị Hải Yến (Thư ký)**

**4. Trương Vĩnh Khoa**

**5. Hoàng Xuân Toàn**

**6. Lê Ngọc Tuyền**

**7. Nguyễn Ngọc Trâm Anh**

**8. Trần Thị Đoài**

**CHỦ ĐỀ: XÂY DỰNG THỰC ĐƠN TRONG MỘT NGÀY DÀNH CHO TRẺ EM BỊ BÉO PHÌ**

**1. MÔ TẢ CHỦ ĐỀ**

* Địa điểm tổ chức: Lớp học và ở nhà
* Thời gian thực hiện: 3 tiết

Kiến thức khoa học trong chủ đề

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kiến thức mới** | **Kiến thức đã biết** | **Kiến thức liên quan** |
| Môn sinh 8  - Bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần  - Bài 37: Thực hành phân tích một khẩu phần cho trước | Môn Công nghệ 6  - Vai trò của dinh dưỡng đối với sự phát triển của cơ thể  - Nguồn gốc của các chất dinh dưỡng có trong thức ăn.  - Ăn quá nhiều chất đạm, chất đường bột sẽ gây ra bệnh béo phì | Công nghệ 6  Bài 16 Vệ sinh an toàn thực phẩm  Bài 22 Tổ chức bữa ăn hơpj lí  Bài 23: Xây dựng thực đơn  Môn Toán  Tính toán tỉ lệ dinh dưỡng trong |

* Vấn đề thực tiễn

Ngày nay sự ra đời của các loại thức ăn nhanh như mì, xúc xích, nước ngọt, ... là một trong những nguyên nhân làm mất đi sự cân bằng năng lượng bao gồm năng lượng đưa vào qua đường ăn uống quá nhiều chất béo, chất đường bột, chất đạm...kèm theo một lối sống ít vận động. Khi ấy năng lượng dư thừa sẽ được cơ thể chuyển sang mỡ và được tích lũy ở dưới da, nội tạng, cơ bắp và trong gan sẽ gây ra bệnh béo phì.

**2. MỤC TIÊU**

**2.1. Phẩm chất**

- Tích cực tìm kiếm thông tin, tự khám phá để thực hiện thành công việc lập thực đơn trong một ngày dành cho trẻ bị béo phì

- Có tinh thần trách nhiệm, hòa đồng và giúp đỡ nhau trong nhóm, lớp

- Có thói quen giữ gìn VSATTP

- Yêu thích việc học, thích khám phá, tìm tòi

**2.2 Năng lực chung**

- Phân tích được tình huống và phát triển vấn đề cần phải lập thực đơn riêng trong ngày cho trẻ bị bệnh béo phì

- Xác định tìm ra kiến thức về sự cần thiết phải có thực đơn giúp trẻ khắc phục bệnh béo phì

- Đề xuất giải pháp để lập được thực đơn trong một ngày dành cho trẻ bị bệnh béo phì

- Thực hiện thi công chế biến món ăn theo thực đơn

- Đánh giá được sản phẩm, quá trình thực hiện và đề xuất ý tưởng cải tiến dụng cụ và về quy trình lập thực đơn dành cho trẻ bị béo phì

**2.3 Năng lực đặc thù**

* Thực hiện được cách phối hợp các nguyên liệu tạo nên một món ăn
* Trình bày được các bước xây dựng thực đơn
* Thiết kế được khẩu phần hàng ngày đảm bảo đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể
* Xác định được giá trị: cần cung cấp hợp lý và đủ chất dinh dưỡng để có một cơ thể khỏe mạnh tránh bị béo phì
* Trình bày tốt ý kiến trước tổ, lớp
* Tính toán được nhu cầu dinh dưỡng của 1 học sinh cụ thể

**3. THIẾT BỊ**

- Phương tiện dạy học: bảng, bút chì, thức, máy tính, máy chiếu, thực phẩm ( rau, thịt, trứng, bánh mì, cơm)

- Mẫu vật: Giấy A0, A4, các món ăn đã được chế biến theo thực đơn.

**4. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**4.1: Hoạt động 1**  ( tiết 1)

**A. Yêu cầu cần đạt**

- Thảo luận với các thành viên trong nhóm để cùng xác định nhiệm vụ cần thực hiện là thiết kế thực đơn các bữa ăn trong ngày dành cho trẻ bị bệnh béo phì thực hiện chế biến các món ăn theo thực đơn

- Phân tích được tình huống và xác định nhiệm vụ cần thực hiện là thiết kế thực đơn trong một ngày dành cho trẻ bị bệnh béo phì với các yêu cầu sau:

* Phải đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

Một khẩu phần ăn phải đảm bảo đủ dinh dưỡng của 4 nhóm thức ăn: chất béo, chất đường bôt, chất đạm, vitamin và chất khoáng.

* Các món ăn khộng bị trùng lặp, đa dạng, phù hợp với hoàn cảnh kinh tế gia đình mình
* Đảm bảo vệ sinh ATTP
* Trang trí đẹp.

**B. Nội dung dạy học**

- GV nêu tình huống, phát biểu vấn đề về nguyên nhân và tác hại của bệnh béo phì gây ra đối với sức khỏe. Từ đó xuất hiện vấn đề giải quyết là thiết kế thực đơn các món ăn trong một ngày của một bạn học sinh nữ lớp 8 đang bị bệnh béo phì.

- HS thực hành khám phá chất dinh dưỡng của các món ăn để lập được thực đơn hợp lý giúp bạn hs nữa này từ từ khắc phục được tình trạng béo phì.

- HS đề xuất ra ý tưởng có thể giải quyết vấn đề mà GV đưa ra. GV tổng hợp và giới thiệu nhiệm vụ cụ thể

- GV thông báo, phân tích và thống nhất với học sinh các tiêu chí đánh giá sản phẩm món ăn sau khi hoàn thành

- GV thống nhất với HS về tiến trình dự án

**C. Dự kiến sản phẩm đáp ứng yê cầu cần đạt**

- Báo cáo kết quả nghiên cứu: Lượng dinh dưỡng hợp lý trong một khẩu phần ăn để hs nữ đang bị bệnh béo phì sẽ được cải thiện dần dần

- Phiếu học tập được GV hướng dẫn ghi nhận:

* Nhiệm vụ thực hiện
* Kế hoạch thực hiện những việc phải làm và phân công công việc trong nhóm
* Hình thức liên lạc, báo cáo thường xuyên với GV trong quá trình hoạt động nhóm

**D. Tiến trình dạy học cụ thể**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động HS** | **Hoạt động GV** | **Công cụ hỗ trợ** | **Thời lượng** |
| Phân tích tình huống, phát biểu vấn đề cần giải quyết  Khám phá kiến thức dựa vào thực đơn thực tế | Xem video và làm phiếu học tập số 1 | - Chiếu 1 đoạn video về những tác hại không lường về bệnh thừa cân béo phì ở trẻ em.  Gợi ý:  + Em có nhận xét gì về tác hại của bệnh béo phì đến sức khỏe con nguười?  + Nguyên nhân nào dẫn đến bệnh béo phì thừa cân?  + Hãy đưa ra các giải pháp khắc phục? | - Phiếu học tập cho mỗi nhóm | 45 phút |
| - HS theo từng nhóm, bầu nhóm trưởng, thư ký và thống nhất vai trò, nhiệm vụ của từng thành viên.  - HS dự đoán các món ăn sẽ được đưa vào thực đơn dựa vào nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên trong gia đình và trình bày vào bảng nhóm | - GV tổ chức chia nhóm HS. Tóm tắt lại nhiệm vụ cần thực hiện cho HS ghi nhận vào phiếu học tập.  - GV đưa ra 2 loại thực đơn  1. Thực đơn dành cho trẻ bình thường.  2. Thực đơn dành cho trẻ bị thừa cân béo phì và hỏi:  + Theo các em các món ăn trong thực đơn gồm thành phần dinh dưỡng của mấy nhóm?  + Hãy so sánh sự khác nhau về xiệc tổ chức các món ăn của 2 thực đơn trên?  + Hai thực đơn trên đã hợp lý chưa? Nếu chưa các nhóm hãy đưa ra giải pháp. |  |  |
| Thống nhất tiến trình dự án | - Thống nhất thời gian thực hiện với GV  - Ghi lại thời gian đã thống nhất với GV và ghi vào bảng | - Cho HS làm việc nhóm đề xuất tiến trình dự án, phân công nhiệm vụ.  - Hỗ trợ HS điều chỉnh thời gian hoạt động hợp lí | Bảng tiến trình dự án trong bảng nhóm |  |
| Đề xuất yêu cầu cần đạt thiết kế và sản phẩm | - Lắng nghe và ghi nhận một số yêu cầu thiết kế xây dựng thực đơn cho bữa ăn hàng ngày  - Phát biểu ý kiến, chỉnh sửa, bổ sung, thay mới các yêu cầu.  - Đề xuất thang điểm hợp lí . | - Bảng tiêu chí đánh giá bài báo cáo sản phẩm  - Thảo luận, thống nhất ý kiến với HS về thang điểm, bổ sung chỉnh sửa yêu cầu. | - Bảng yêu cầu cần đạt về thiết kế xây dựng thực đơn dành cho trẻ thừa cân béo phì |  |
| PHIẾU HỌC TẬP  Thảo luận nhóm đề hoàn thành nội dung trong bảng sau:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Đối tượng lập thực đơn | Các món ăn trong ngày | Năng lượng cung cấp cho cơ thể | | Trẻ thừa cân béo phì | Sáng:..................................  Trưa:.................................  Chiều:................................  Bữa phụ (nếu có)............. | Sáng:.................................  Trưa:.................................  Chiều:...............................  Bữa phụ (nếu có)............. | | | | | |

Bảng tiến trình dự án

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động chính | Thời lượng |
| Hoạt động 1: Phân tích tình huống thực tiễn | Tiết 1 - 45 phút |
| Hoạt động 2: Nghiên cứu kiến thức nền và các nguyên tắc để lập 1 khẩu phần cho trẻ thừa cân béo phì | Tiết 2 - 30 phút |
| Hoạt động 3: Báo cáo phương án lập khẩu phần ăn đó | Tiết 2 - 15 phút |
| Hoạt động 4: Thực hành lập khẩu phần ăn tại gia đình mình | 3 ngày |
| Hoạt động 5: Triển lãm, giới thiệu sản phẩm | Tiết 3 |

**4.2 Hoạt động 2. Nghiên cứu kiến thức nền ( tiết 2) - 30 phút**

**A. Yêu cầu cần đạt.**

Sau hoạt động này, HS có khả năng:

- Nêu được các nguyên tắc lập khẩu phần ăn

- Lập được khẩu phần ăn cho trẻ thừa cân béo phì

- Phối hợp cân đối giữa các thành phần dinh dưỡng

**B. Nội dung dạy học**

- GV hướng dẫn HS lập được thực đơn dành cho trẻ thừa cân béo phì

- Đề xuất phương án lập thực đơn

|  |
| --- |
| - Nguồn gốc các chất protein (có trong nhóm chất đạm như thịt, cá, trứng...), lipit (có trong chất béo như dầu, mỡ, bơ...), gluxit (có trong nhóm thức ăn có chất tinh bột như gạo, bánh mì, bún...)vitamin và chất khoáng (có trong các loại rau, củ, quả). Phải đảm bảo vệ sinh ATTP  - Giá trị dinh dưỡng của các loại thức ăn:  + 1g protein được ôxi hóa hoàn toàn giải phóng 4,1 kcal  + 1g lipit được ôxi hóa hoàn toàn giải phóng 9,3 kcal  + 1g gluxit được ôxi hóa hoàn toàn giải phóng 4,3 kcal  - Số liệu khẩu phần thức ăn trong thực tế  - Đối với trẻ thừa cân béo phì phải đảm bảo bữa ăn đầy đủ nhưng giảm lượng chất béo, chất đường bột nên ăn nhiều rau, quả, nên ăn thức ăn luộc, hấp |

**C. Dự kiến sản phẩm đáp ứng yêu cầu cần đạt**

- Phiếu báo cáo thiết kế một thực đơn phù hợp các chất dinh dưỡng cho cơ thể dành cho trẻ bị thừa cân béo phì

- Bản thiết kế về dụng cụ, các bước thực hiện lập thực đơn đó và quá trình chế biến các món ăn. trong một bữa ăn cụ thể.

**D. Tiến trình dạy học cụ thể**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động HS** | **Hoạt động GV** | **Công cụ hỗ trợ** |
| Xác định kiến thức cần tìm hiểu | Dự đoán các chất dinh dưỡng trong một bữa ăn cụ thể | - GV đặt vấn đề:  Gia đình bạn Nga có 4 thành viên cùng ăn khẩu phần ăn giống nhau. Nhưng bạn Nga bị thừa cân béo phì.  Vậy tại sao cùng ăn các món ăn như nhau mà bạn Nga lại bị thừa cân béo phì |  |
| Tìm hiểu về biện pháp khắc phục bệnh thừa cân béo phì | - Phối hợp các thành phần dinh dưỡng để đưa ra một khẩu phần ăn hợp lý cho trẻ bị thừa cân béo phì | - GV yêu cầu hs thiết kế một thực đơn có sự phối hợp các thành phần dinh dưỡng phù hợp  - Sau khi HS thiết kế xong phải trình bày các món ăn cụ thể trong một bữa ăn  - GV kết luận: Muốn tạo một thực đơn cho trẻ bị thừa cân béo phì thì phải phối hợp cân đối các thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm |  |
| Đề xuất phương án thiết kế dụng cụ, quy trình lập thực đơn | - HS điều chỉnh bản đề xuất và chuẩn bị báo cáo | - GV yêu cầu HS đề xuất nguyên tắc lập khẩu phần  + Nguyên liệu dự kiến  + Nguyên tắc lập khẩu phần |  |

**4.3. Hoạt động 3: Lựa chọn bản thiết kế (tiết 2 - 15 phút)**

**A. Yêu cầu cần đạt**

- Mô tả được dụng cụ để tạo một khẩu phần ăn cho trẻ thừa cân béo phì

- Trình bày được nguyên tắc và hình thức chế biến món ăn cụ thể

**B. Nội dung dạy học**

- HS báo cáo về phương án sử dụng dụng cụ và nguyên tắc lập một khẩu phần ăn

- GV hỗ trợ HS trong quá trình báo cáo phương án về bằng việc đặt câu hỏi, hỗ trợ thông tin bổ sung...

- GV nhắc lại đáp ứng yêu cầu của dự án

**C. Dự kiến sản phẩm yêu cầu cần đạt**

Bản thiết kế dụng cụ, quy trình lập một khẩu phần cho trẻ thừa cân béo phì của HS ( hoàn chỉnh)

**D. Tiến trình dạy học cụ thể**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động HS** | **Hoạt động GV** | **Công cụ hỗ trợ** |
| Báo cáo dụng cụ , quy trình chế biến món ăn | - Báo cáo dụng cụ , quy trình chế biến món ăn của nhóm mình trước lớp  - Tập thể lớp nhận xét bản thiêts kế và cho ý kiến đóng góp  - Lắng nghe, ghi nhận lại ý kiến của lớp và GV  - Lựa chọn phương án sử dụng cụ và nguyên liệu để lập một khẩu phần ăn cho trẻ thừa cân béo phì và phối hợp thực phẩm để tạo thành món ăn | - Cho HS báo cáo về dụng cụ , quy trình chế biến món ăn  - Cho HS khác nhận xét  - GV nhận xét  - GV gợi ý, hộc trợ phát triển thiết kế của nhóm | Giấy A0, bút chì, thước, gôm, bút màu, máy chiếu |
| Tổng kết và dặn dò | - Dừng hoạt động, tổng kết, ghi nhận lại ý kiến  - Phân công thành vien mạng dụng cụ, nguyên vật liệu để tiến hành thiết kế một khẩu phần ăn cụ thể | - Dặn dò HS tiép tục hoàn thành phương án thiết kế  - Thông báo HS mang sản phẩm để trình bày vào tiết học sau |  |

Bảng tiêu chí đánh giá dụng cụ, quy trình lập một khẩu phần ăn dành cho trẻ thừa cân béo phì

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tiêu chí** | **Điểm tối đa** | **Điểm đạt được** |
| 1 | Nêu đầy đủ các nguyên tắc lập khẩu phần | 2 |  |
| 2 | Mô tả hoạt động/ thao tác sơ chế và quá trình chế biến món ăn | 2 |  |
| 3 | Dụng cụ và nguyên liệu | 2 |  |
| 4 | Đảm bảo chế độ dinh dưỡng của món ăn phù hợp cho trẻ thừa cân béo phì và VSATTP trước và sau khi chế biến thức ăn | 4 |  |
| Tổng điểm | | 10 |  |

**4.4 Hoạt động 4. Chế tạo và thử nghiệm sản phẩm**

**A. Yêu cầu cần đạt**

Sau hoạt động này, HS có khả năng:

- Phối hợp được thành phần dinh dưỡng trong nấu ăn

- Chế biến không làm hao hụt chất dinh dưỡng và đảm bảo VSATTP

**B. Nội dung dạy học**

- HS tìm kiếm nguyên liệu để lập một khẩu phần ăn dành cho trẻ bị thừa cân béo phì

- Sử dụng tốt các dụng cụ và nguyên vật liệu

- Trong quá trình nấu thử nghiệm, nhóm quan sát, đánh giá, điều chỉnh

- Chuẩn bị bài báo cáo sản phẩm trước lớp và chia sẻ những vấn đề gặp phải trong quá trình thực hiện

**C. Dự kiến sản phẩm đáp ứng yêu cầu cần đạt**

- Thực phẩm còn tươi, ngon

- Sau khi chế biến món ăn không quá chín hoặc còn sống

- Đáp ứng gần đúng thành phần dinh dưỡng của món ănsự hợp lý, cân đối về dinh dưỡng trong một khẩu phần ăn

- Video quay tiến trình thực hiện.

**D. Tiến trình dạy học cụ thể**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động HS** | **Hoạt động GV** | **Công cụ hỗ trợ** |
| Thực hiện chế biến món ăn | - HS tìm kiếm, lựa chọn nguyên liệu để chế biến món ăn  - HS thực hiện chế biến món ăn  - Rút kinh nghiệm, thử nghiệm lại sản phẩm chưa đạt yêu cầu | - GV Hướng dẫn hỗ trợ các nhóm trong quá trình thực hiện |  |

Bảng tiêu chí đánh giá khẩu phần ăn dành cho trẻ thừa cân béo phì

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Tiêu chí** | **Điểm tối đa** | **Điểm đạt được** |
| 1 | Đảm bảo cân đối các thành phần dinh dưỡng | 2 |  |
| 2 | Đảm bảo các buổi ăn trong ngày | 2 |  |
| 3 | Chi phí phù hợp với kinh tế gia đình | 2 |  |
| 4 | Đảm bảo chế độ dinh dưỡng của món ăn phù hợp cho trẻ thừa cân béo phì và VSATTP trước và sau khi chế biến thức ăn | 4 |  |
| Tổng điểm | | 10 |  |

**5. Hoạt động 5. Trình bày sản phẩm và đánh giá**

**A. Yêu cầu cần đạt**

- Ghi chép kết quả làm việc nhóm một cách chính xác có hệ thống

- Trình bày các món ăn đã chế biến tại lớp

- Giải thích được sự thành công hoặc thất bại của sản phẩm trong quá trình thực hiện

- Đánh giá sản phẩm của nhóm khác, tự đánh giá nhóm mình về quá trình làm việc, thiết kế sản phẩm và thử nghiệm đạt kết quả

- Đề xuất các ý tưởng cải tiến sản phẩm của bản thân của nhóm

**B. Nội dung dạy học**

- Giáo viên nêu các yêu cầu cho bài trình bày

+ Nội dung cần trình bày: mô tả sản phẩm, các bước để tạo ra khẩu phần ăn cho trẻ béo phì thừa cân, những thay đổi so với đề xuất ban đầu, lí do

+ Thời gian báo cáo: 3 - 5 phút

+ Các nhóm nghe, đánh giá sản phẩm

- GV và HS nhận xét và nêu câu hỏi về quá trình lập khẩu phần

- HS nhận xét, đánh giá quá trình làm việc cũng như sản phẩm của nhóm mình và các nhóm khác

- HS nhận xét sự thành công hoặc thất bại của sản phẩm và đề xuất phương án cải tiến.

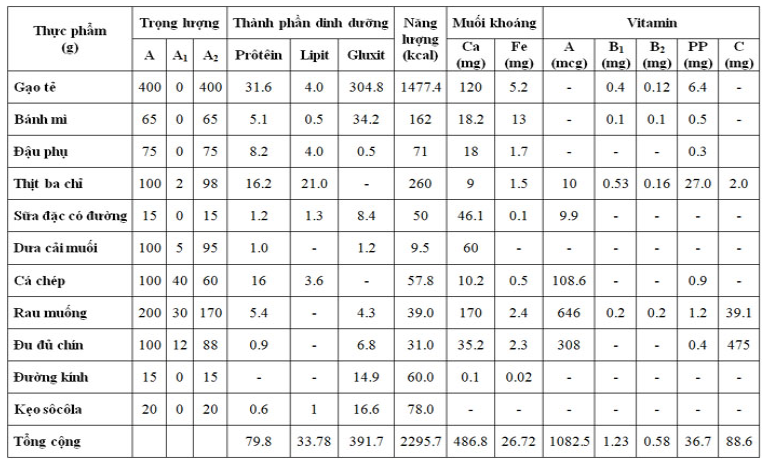
**C. Dự kiến sản phẩm đáp ứng yêu cầu cần đạt**

Bản đề xuất cải tiến dụng cụ, quy trình để thiết lập một khẩu phần ăn cho trẻ bị thừa cân béo phì

**D. Tiến trình dạy học cụ thể**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Hoạt động HS** | **Hoạt động GV** | **Công cụ hỗ trợ** |
| Báo cáo sản phẩm của các nhóm | - Báo cáo quá trình lập khẩu phần cho trẻ béo phì thừa cân tại nhà ( hình ảnh, video...)  - Trưng bày sản phẩm là các món ăn đã chế biến  - Lắng nghe nhận xét từ các HS khác trong lớp và từ GV  - Thảo luận nhóm, trả lời câu hỏi của GV về kiến thức, kí năng đã rèn luyện được qua quá trình thực hiện | - Tổ chức cho HS báo cáo về sản phẩm và quy trình tạo một khẩu phần ăn cho trẻ béo phì thừa cân  - HS cả lớp nhận xét sản phẩm  - Tổng kết đánh giá điểm của các nhóm theo tiêu chí đã thống nhất  - Đặt câu hỏi kiểm tra mức độ hiểu kiến thức và khả năng vận dụng kiến thức qua chủ đề STEM vừa thực hiện |  |
| Tổng kêt, đánh giá dự án của lớp | - Lắng nghe nhận xét của GV  - Tổng kết lại nội dung kiến thức  - Suy nghĩ phát triển mở rộng số khẩu phần trong tuần, tháng... | - Nhận xét về quá trình làm việc dự án  - Tổng kết kiến thức về các nguyên tắc lập khẩu phần cho trẻ thừa cân béo phì | Tổng kết kiến thức cần học và ứng dụng |

**BẢNG SỐ LIỆU KHẨU PHẦN**



****

**BẢNG THIẾT KẾ THỰC ĐƠN**



