**BÀI 32. DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HOÁ Ở NGƯỜI**

1. **MỤC TIÊU**
2. **Kiến thức**

Sau bài học, HS sẽ:

* Nêu được khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng và mối quan hệ giữa tiêu hóa, dinh dưỡng.
* Trình bày được chức năng của hệ tiêu hoá; kế tên được các cơ quan của hệ tiêu hoá, nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hoá.
* Trình bày được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi; nêu được nguyên tắc lập khẩu phần ăn cho con người; thực hành xây dựng đế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.
* Nêu được một số bệnh về đường tiêu hoá và cách phòng chống các bệnh đó; vận dụng để phòng chống các bệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình.
* Trình bày được một số vấn đề về an toàn thực phẩm.
* Thực hiện được dự án điều tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương; dự án điều tra một số bệnh đường tiêu hóa trong trường học hoặc tại địa phương.
1. **Năng lực**

***Năng lực chung:***

* *Năng lực giao tiếp và hợp tác:*khả năng thực hiện một cách độc lập hay theo nhóm; trao đổi tích cực với giáo viên và các bạn khác trong lớp.
* *Năng lực tự chủ và tự học:*biết lắng nghe và chia sẻ ý kiến cá nhân với bạn, nhóm và GV. Tích cực tham gia các hoạt động trong lớp.
* *Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* biết phối hợp với bạn bè làm việc nhóm, tư duy logic, sáng tạo khi giải quyết vấn đề.

***Năng lực riêng:***

* *Năng lực nhận thức khoa học tự nhiên:*
	+ Trình bày được các khái niệm dinh dưỡng, chất dinh dưỡng và mối quan hệ giữa tiêu hóa, dinh dưỡng.
	+ Kế tên được các cơ quan của hệ tiêu hoá, nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hoá.
	+ Nêu được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi; nêu được nguyên tắc lập khẩu phần ăn cho con người.
	+ Nêu được một số vấn đề về an toàn thực phẩm.
* *Năng lực tìm hiểu tự nhiên:*
	+ Tìm hiểu một số bệnh về đường tiêu hoá và cách phòng chống các bệnh đó.
	+ Lập dự án và thực hiện điều tra về vệ sinh an toàn thực phẩm tại địa phương; dự án điều tra một số bệnh đường tiêu hóa trong trường học hoặc tại địa phương.
	+ Viết, trình bày báo cáo và thảo luận sau quá trình thực hiện dự án.
* *Năng lực vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học:*
	+ Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học thực hành xây dựng đế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.
	+ Vận dụng hiểu biết để phòng chống các bệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình.
	+ Vận dụng được hiểu biết về an toàn vệ sinh thực phẩm để đề xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản, chế biến, chế độ ăn uống an toàn cho bản thân và gia đình; đọc và hiểu được ý nghĩa của các thông tin ghi trên nhãn hiệu bao bì thực phẩm và biết cách sử dụng thực phẩm đó một cách phù hợp.
1. **Phẩm chất**
* Tham gia tích cực các hoạt động nhóm phù hợp với khả năng của bản thân.
* Cẩn thận, trung thực và thực hiện yêu cầu bài học.
* Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá và học tập khoa học tự nhiên.
* Có ý thức bảo vệ giữ gìn sức khỏe của bản thân, của người thân trong gia đình và cộng đồng, tuyên truyền/ chia sẻ một số biện pháp phòng chống các bệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình, sử dụng thực phẩm an toàn, hiệu quả.
1. **THIẾT BỊ DẠY HỌC**
2. **Đối với giáo viên**
* Giáo án, SHS, SGV, SBT khoa học tự nhiên 8.
* Tranh ảnh, mô hình, video về cấu tạo hệ tiêu hoá ở người.
* Máy tính, máy chiếu(nếu có).
* Phiếu học tập, mẫu nhật ký hoạt động nhóm, phiếu đánh giá, phiếu bài tập.
1. **Đối với học sinh**
* SHS khoa học tự nhiên 8.
* Tranh ảnh, tư liệu có liên quan đến nội dung bài học và dụng cụ học tập.
* **TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**
1. **HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)**
2. **Mục tiêu:**Đưa ra câu hỏi phần khởi động để khơi gợi hứng thú học tập.
3. **Nội dung:** GV đưa ra câu hỏi, HS thảo luận đưa ra các phương án trả lời
4. **Sản phẩm:**Câu trả lời của HS.
5. **Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

GV đặt câu hỏi: “*Dựa vào kiến thức đã học, em hãy liệt kê các nhóm chất dinh dưỡng con người hấp thu.*”

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

* HS thảo luận nhóm viết câu trả lời vào bảng phụ.

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

* Đại diện từng nhóm lên bảng treo bảng phụ, báo cáo kết quả thực hiện của nhóm
* Các nhóm khác bổ sung nhận xét

**Bước 4: Kết luận và nhận xét:**

**Đáp án:**

Các nhóm chất dinh dưỡng con người hấp thu: Protein, lipid, carbohydrate, vitamin và chất khoáng.

* GV nhận xét, tuyên dương nhóm có nhiều câu trả lời đúng.
* GV dẫn vào bài: *“Cơ thể cần thường xuyên lấy các chất dinh dưỡng từ nguồn thức ăn để duy trì sự sống và phát triển. Tuy nhiên, thức ăn hầu hết có kích thước lớn nên các tế bào của cơ thể không thế hấp thụ được. Vậy quá trình nào đã giúp có thể giải quyết vấn đề này và quá trình đó diễn ra như thế nào?”.*Để có đáp án cho câu hỏi này chúng ta sẽ cùng đi tìm hiểu **Bài 32. Dinh dưỡng và tiêu hoá.**

1. **HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

**Hoạt động 1: Tìm hiểu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng**

1. **Mục tiêu:**Trình bày được khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng
2. **Nội dung:**Học sinh ôn lại kiến thức đã học và đọc thông tin ở***mục I, SGK - tr128*** tìm hiểu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng
3. **Sản phẩm:**Khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng
4. **Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **HĐ CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ****-** GV yêu cầu HS đọc thông tin **mục I**, kết hợp các kiến thức đã biết để trả lời câu hỏi trong SGK**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ****-**HS đọc thông tin **mục I**, thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi**Bước 3: Báo cáo, thảo luận****-**1 - 2 HS phát biểu hoặc lên bảng trình bày.- Các HS khác nhận xét, bổ sung.**Bước 4: Kết luận, nhận định****-**GV nhận xét phần trả lời.- GV tổng quát lại kiến thức trọng tâm và yêu cầu HS ghi chép đầy đủ vào vở. | **I. Khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng***Trả lời câu hỏi:**Chất dinh dưỡng là các chất có trong thức ăn mà cơ thể sử dụng làm nguyên liệu cấu tạo cơ thể và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống**Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng các chất dinh dưỡng để duy trì sự sống cho cơ thể.***Kết luận*****- Để cơ thể hoạt động bình thường, khoẻ mạnh cần cung cấp  chất dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý.******- Hoạt động tiêu hoá giúp biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể.*** |

**Hoạt động 2: Tìm hiểu cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá.**

1. **Mục tiêu:**Trình bày được cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá.
2. **Nội dung:**HS làm việc theo nhóm trả lời câu hỏi trong SGK
3. **Sản phẩm:**Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá.
4. **Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **HĐ CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ****-** Hoạt động nhóm: GV yêu cầu HS quan sát hình 32.1 trong SGK,*1.     Nêu các cơ quan và hệ cơ quan tương ứng với những vị trí được đánh số trong hình.**2.     Xác định tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua.**3.     Hệ tiêu hoá gồm: ống tiêu hoá và các tuyến tiêu hoá. Hãy kể tên các cơ quan trong ống tiêu hoá và các tuyến tiêu hoá.**4.     Nêu chức năng của hệ tiêu hoá***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ****-**HS quan sát hình ảnh, thảo luận nhóm trả lời câu hỏi.**Bước 3: Báo cáo, thảo luận****-**Đại diện nhóm HS lên bảng trình bày kết quả thảo luận.- Một số HS nhóm khác nhận xét, bổ sung cho bạn.**Bước 4: Kết luận, nhận định****-**GV nhận xét kết quả thảo luận nhóm, thái độ làm việc của các HS trong nhóm.- GV tổng quát lại kiến thức trọng tâm và yêu cầu HS ghi chép đầy đủ vào vở. | **II. TIÊU HOÁ Ở NGƯỜI****1. Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hoá** *Trả lời câu hỏi:**1. Các cơ quan và hệ cơ quan tương ứng với những vị trí được đánh số trong hình**1.Tuyến nước bọt   2. Hầu**3. Thực quản         4. Dạ dày**5. Tuyến tụy           6. Ruột non**7. Ruột già            8. Hậu môn**9. Túi mật       10. Gan         11. Miệng**2. Ba cơ quan mà thức ăn không đi qua: Gan, túi mật, tuyến nước bọt.**3.**Các cơ quan trong ống tiêu hóa: Miệng, Hầu, Thực quản, Dạ dày, Ruột (ruột non, ruột già), Hậu môn**Các tuyến tiêu hóa: Tuyến nước bọt, gan, tụy, mật,...**4. Chức năng của hệ tiêu hoá: biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể hấp thụ và loại bỏ chất thải ra khỏi cơ thể.***Kết luận*****Hệ tiêu hoá gồm các cơ quan trong ống tiêu hoá và các tuyến tiêu hoá có vai trò biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể hấp thụ và loại bỏ chất thải ra khỏi cơ thể.*** |

**Hoạt động 3: Tìm hiểu quá trình tiêu hoá ở người**

1. **Mục tiêu:**Nêu được quá trình tiêu hoá ở người.
2. **Nội dung:**Học sinh quan sát video, nghiên cứu thông tin SGK, thảo luận nhóm trả lời câu hỏi thảo luận.
3. **Sản phẩm:**Quá trình tiêu hoá ở người.
4. **Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **HĐ CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ****-** HS đọc thông tin **mục II.2**, quan sát video (<https://youtu.be/d9CVTk9NivA>) thảo luận nhóm để hoàn thành ***hoạt động trong SGK-  tr 130*****Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ****-**HS thảo luận nhóm, đọc hiểu thông tin SGK, kết hợp kiến thức hoàn thành hoạt động trong SGK.**Bước 3: Báo cáo, thảo luận****-**Đại diện nhóm HS giơ tay phát biểu hoặc lên bảng trình bày.- Một số HS nhóm khác nhận xét, bổ sung cho bạn.**Bước 4: Kết luận, nhận định****-**GV nhận xét kết quả thảo luận nhóm, thái độ làm việc của các HS trong nhóm.- GV tổng quát lại kiến thức trọng tâm và yêu cầu HS ghi chép đầy đủ vào vở. | **III. Ý nghĩa của tập thể dục, thể thao***Trả lời câu hỏi hoạt động:**HĐ1. Sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ Tiêu hoá:**- Trong khoang miệng diễn ra quá trình tiêu hoá cơ học và hoá học thức ăn. Răng cửa có hình dạng giống như chiếc xẻng dùng để cắn thức ăn, chia nhỏ thức ăn trước khi đưa vào miệng, Răng nanh sắc nhọn dùng để xé thúc ần. Răng hàm nhỏ và răng hàm lớn có những rãnh nhỏ và chắc khỏe dùng để nhai và nghiền nát thức ăn,**- Dạ dày có lớp cơ rất dày và khỏe, sự phối hợp hoạt động co của các lớp cơ dạ dày đảo trộn thức ăn, giúp thức ăn nhuyễn và thấm đều dịch vị Lớp niêm mạc dạ dày có nhiều tuyến vị tiết dịch vị chứa hydrochloric acid, enzyme lipase (có tác dụng rất yếu, phần giải một phần chất béo) và enzyme pepsin biến đổi một phần protein chuỗi dài thành các protein chuỗi ngắn (gồm 3 đến 10 amino acid).**- Những thành phần tham gia vào hoạt động tiêu hoá ở ruột non: dịch tụy, dịch mật và dịch ruột. Ở ruột non có các hoạt động tiêu hoá cơ học và hoá học, trong đó hoạt động tiêu hoá hoá học là chủ yếu. Lớp niêm mạc ruột non có các nếp gấp, trên đó có nhiều lông ruột và vi lông ruột giúp diện tích bề mặt bên trong của ruột tăng khoảng 600 lấn (diện tích khoảng 400m2 đến 500m2) so với diện tích mặt ngoài, giúp tăng khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng. Tiêu hoá ở ruột non là giai đoạn quan trọng nhất của toàn bộ quá trình tiêu hoá vì ở ruột non có nhiều loại dịch tiêu hoá (dịch tụy, dịch mật, dịch ruột), trong đó có đầy đủ các loại enzyme tiêu hoá có khả năng phân giải thức ăn thành các chất đơn giản mà cơ thể có thể hấp thụ được.**- Ruột già có chức năng hấp thụ thêm một số chất dinh dưỡng, chủ yếu hấp thụ lại nước, cô đặc chất bã. Một số vi khuẩn của ruột giả phân huỷ những chất còn lại của protein, carbohydrate, lên men tạo thành phân và được thải ra khỏi cơ thể.**Như vậy, mỗi cơ quan trong hệ tiêu hoá có các đặc điểm phù hợp với chức năng và phối hợp để thực hiện được chức năng chung của hệ tiêu hoá.**HĐ2. Quá trình tiêu hoá giúp biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể.***Kết luận*****- Quá trình tiêu hóa xảy ra trong đường tiêu hóa hoặc ống tiêu hoá, diễn ra từ miệng đến hậu môn.******- Tiêu hoá ở ruột non là giai đoạn quan trọng nhất.******- Các cơ quan trong tiêu hóa có các chức năng chuyên biệt, có mối quan hệ mật thiết với nhau.******- Mối quan hệ giữa tiêu hóa và dinh dưỡng: Tiêu hóa thức ăn thành các chất dinh dưỡng → Hấp thụ các chất dinh dưỡng → Vận chuyển các chất dinh dưỡng → Sử dụng các chất dinh dưỡng → Bài tiết các chất thải*** |

**Hoạt động 4: Tìm hiểu một số bệnh về đường tiêu hoá**

1. **Mục tiêu:**

- Nêu được một số bệnh về đường tiêu hoá và cách phòng chống các bệnh đó; vận dụng để phòng chống các bệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình.

- Vận dụng hiểu biết để phòng chống các bệnh về tiêu hoá cho bản thân và gia đình.

1. **Nội dung:**HS làm việc theo nhóm quan sát hình 32.2 và 32.3 trả lời câu hỏi trong SGK
2. **Sản phẩm:**Kết quả tìm hiểu một số bệnh đường tiêu hoá
3. **Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **HĐ CỦA GV VÀ HS** | **SẢN PHẨM DỰ KIẾN** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ****-**·Hoạt động nhóm quan sát hình 32.2 và 32.3 trả lời câu hỏi trong SGKHình 32.2Hình 32.3**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ****-**HS thảo luận nhóm, nghiên cứu SGK trả lời các câu hỏi.**Bước 3: Báo cáo, thảo luận****-**Đại diện nhóm HS giơ tay phát biểu hoặc lên bảng trình bày câu trả lời.- Một số HS nhóm khác nhận xét, bổ sung cho bạn.**Bước 4: Kết luận, nhận định****-**GV nhận xét phần trả lời.- GV tổng quát lại kiến thức trọng tâm và yêu cầu HS ghi chép đầy đủ vào vở. | **III. MỘT SỐ BỆNH VỀ ĐƯỜNG TIÊU HOÁ*****1. Sâu răng****Trả lời câu hỏi:**1. Giai đoạn l: Triệu chứng ban đầu là răng đổi màu ở một vài vùng trên mặt nhai hoặc kế giữa hai răng. Lúc này người bệnh chưa cảm thấy đau hay buốt.**Giai đoạn 2: Những vùng đổi màu trên răng biến đổi thành màu sắc tối hơn (màu nâu hoặc màu đen). Lỗ sâu ở răng xuất hiện.**Giai đoạn 3: Lỗ sâu răng tăng dần kích thước, có thể toàn bộ mặt nhai. Người bệnh cảm thấy khó chịu, đau khi thức ăn bám vào lỗ sâu, cảm thấy buốt khi ăn thức ăn nóng hoặc lạnh.**Giai đoạn 4: Tuỷ răng đã bị viêm, người bệnh bị đau răng kéo dài, cường độ đau gia tăng. Khi bị viêm tủy thì việc điều trị sẽ kéo dài và tốn kém. Nếu không chữa tủy thì bệnh sẽ diễn biến nghiêm trọng hơn, có thể dẫn đến vỡ cụt thân răng, mất chức năng của răng.**Bên cạnh đó, khi bị sâu răng, hơi thở của người bệnh còn có mùi hôi.**2. Các biện pháp phòng, chống sâu răng:**- Đánh răng đúng cách buổi sáng sau khi ngủ dậy và buổi tối trước khi đi ngủ.**- Lấy sạch mảng bám trên răng,**- Hạn chế ăn đồ ngọt, vệ sinh răng sạch sẽ sau khi ăn.**- Khám răng định kỳ 4 đến ó tháng một lần.**Các việc nên làm để hạn chế những ảnh hưởng tới sức khoẻ khi đã bị sâu răng:**- Hạn chế ăn đồ quá nóng hoặc quá lạnh.**- Vệ sinh răng miệng đúng cách (đánh răng, súc miệng bằng các dung dịch vệ sinh răng miệng).**- Điều trị vùng răng bị sâu ngay khi phát hiện.***2. Viêm loét dạ dày - tá tràng***Trả lời câu hỏi1. Người bị viêm loét dạ dày - tá tràng nên và không nên sử dụng một số loại thức ăn, đồ uống.*

|  |  |
| --- | --- |
| *Nhóm thức ăn, đồ uống* | *Giải thích* |
| *Nên sử dụng* | *Sữa, cháo, bột ngó sen, đậu phụ. bí xanh, khoai tây, thịt nạc, cá....* | *Thực phẩm để tiêu hoá, giàu  dinh dưỡng, tăng sức đề kháng**cho niêm mạc dạ dày* |
| *Không nên sử dụng* | *Rượu, bia, cà phê, trà đặc,...* | *Gây tổn thương niêm mạc dạ dày, tá tràng* |
|  | *Trái cây chua (cam, chanh,...), thực phẩm chua (dấm. mè....)* | *Thực phẩm gây tăng acid dạ dày* |

*2. Một số biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá và cơ sở khoa học của các biện pháp đó:*

|  |  |
| --- | --- |
| *Biện pháp* | *Cơ sở khoa học* |
| *Vệ sinh thực phẩm sạch sẽ và nấu chín* | *Phòng tránh giun, sán và hạn chế vi khuẩn gây hại* |
| *Vệ sinh răng miệng đúng cách* | *Phòng tránh sâu răng, bảo vệ khoang miệng* |
| *Giữ tâm trạng thoải mái khi ăn, ăn chậm, nhai kỹ và nghỉ ngơi sau ăn* | *Tăng hiệu quả của hoạt động tiêu hóa chất dinh dưỡng trong thức ăn.* |
| *Chế độ ăn uống hợp lý* | *Cung cấp đủ dinh dưỡng, cơ quan tiêu hoá làm việc vừa sức.* |

**Kết luận:*****Một số bệnh về đường tiêu hoá như: sâu răng, viêm loét dạ dày - tá tràng,...******Nguyên nhân:***+       ***Chế độ ăn không lành mạnh: Sử dụng quá nhiều thực phẩm có tính acid hoặc hóa chất công nghiệp độc hại, chứa nhiều đường,...***+       ***Do thói quen ăn uống***+       ***Thói quen ăn uống như thường xuyên bỏ bữa, đặc biệt là bữa sáng; ăn vội, nhai không kỹ; xem tivi, điện thoại khi ăn; ăn quá no hoặc để bụng quá đói,...***+       ***Lười vận động***+       ***Do căng thẳng, lo lắng.******Biện pháp phòng ngừa các bệnh đường tiêu hoá:***+       ***Ăn đúng cách, khoa học***+       ***Uống đủ nước***+       ***Lựa chọn thực phẩm lành mạnh***+       ***Vận động thường xuyên*** |

**Hoạt động 5: Tìm hiểu chế độ dinh dưỡng ở người**

1. **Mục tiêu:**
* Nêu được chế độ dinh dưỡng của con người ở các độ tuổi; nêu được nguyên tắc lập khẩu phần ăn cho con người.
* Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học thực hành xây dựng đế độ dinh dưỡng cho bản thân và những người trong gia đình.
1. **Nội dung:**Học sinh đọc thông tin ở***mục IV, SGK - tr 131*** tìm hiểu chế độ dinh dưỡng ở người
2. **Sản phẩm:**Chế độ dinh dưỡng ở người
3. **Tổ chức thực hiện:**