

Tuần 23+24

Ngày soạn: 20-2-2022

Tiết 23+24

Bài 6. DỰ ÁN: BỮA ĂN KẾT NỐI YÊU THƯƠNG

I. MỤC TIÊU CỦA DỰ ÁN:

1. Kiến thức

- Thiết kế được thực đơn một bữa ăn hợp lí cho gia đình.
- Tính toán sơ bộ được dinh dưỡng, chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình.

2. Năng lực

1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Chủ động, tích cực tìm hiểu kiến thức, kỹ năng để thiết kế thực đơn một bữa ăn cho gia đình, từ đó tính toán được nhu cầu dinh dưỡng và chi phí tài chính cho một bữa ăn.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thông tin để trình bày, thảo luận các vấn đề liên quan đến bữa ăn kết nối yêu thương, lắng nghe và phản hồi tích cực trong quá trình hoạt động nhóm
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Xác định được các yêu cầu, biết tìm hiểu các thông tin liên quan và đề xuất được giải pháp giải quyết một số vấn đề liên quan đến việc thiết kế thực đơn, tính toán dinh dưỡng và chi phí tài chính của một bữa ăn gia đình.

2. Năng lực đặc thù

- **Nhận thức công nghệ:**

- + Nhận biết được nguyên tắc xây dựng thực đơn.

- **Sử dụng công nghệ:**

- + Tính toán được nhu cầu năng lượng cần thiết trong một bữa ăn phù hợp với các thành viên trong gia đình.
- + Tính toán được chi phí dành cho một bữa ăn của gia đình.

- **Đánh giá công nghệ:**

- + Đưa ra nhận xét cho sự phù hợp về dinh dưỡng cho một thực đơn ăn uống.
- + Lựa chọn được các loại thực phẩm phù hợp với gia đình của mình.

- **Thiết kế kỹ thuật:**

- + Thiết kế được thực đơn một bữa ăn dành cho gia đình

3. Phẩm chất:

- Chăm chỉ: Ham học hỏi, tìm tòi tài liệu để mở rộng hiểu biết về dinh dưỡng, thực phẩm, cách chế biến các món ăn; Có ý thức vận dụng kiến thức về dinh dưỡng và nấu ăn vào cuộc sống hằng ngày.
- Trách nhiệm: Có trách nhiệm với bản thân và gia đình về việc lựa chọn, sử dụng, bảo quản và chế biến món ăn.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Chuẩn bị của giáo viên

- Nghiên cứu yêu cầu cần đạt, lựa chọn nội dung dạy học. Hồ sơ dự án.
- Phiếu học tập. Ảnh, bài trình chiếu power point.

2. Chuẩn bị của HS

- Dụng cụ học tập phục vụ cho quá trình hoạt động nhóm
- Học bài cũ. Đọc trước bài mới.
- Tài liệu và tư liệu sưu tầm.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Ổn định lớp (1')

2. Tiến trình bài dạy

Hoạt động 1: Giới thiệu, lập kế hoạch dự án (40'-Tiết 1)

a. *Mục tiêu:* Định hướng sự quan tâm của HS vào dự án.

b. *Nội dung:* Nhằm khai thác những kinh nghiệm và hiểu biết của HS về chất dinh dưỡng có trong thực phẩm thông qua các câu hỏi. Từ kết quả trả lời các câu hỏi của HS, GV xác định những kiến thức mà học sinh chưa biết, muốn biết về bữa ăn kết nối yêu thương, từ đó có hứng thú, động lực tìm hiểu kiến thức mới.

c. *Sản phẩm:* Bảng báo cáo kết quả thảo luận nhóm trả lời PHT1.

d. Tổ chức hoạt động

Hoạt động của GV và HS	Nội dung cần đạt
Nhiệm vụ 1. Giới thiệu nội dung bài	
Chuyển giao nhiệm vụ	
GV phát PHT1 cho HS các nhóm, yêu cầu HS làm việc theo hình thức cá nhân và thảo luận nhóm.	Hoàn thành PHT
Thực hiện nhiệm vụ	
HS suy nghĩ, nhớ lại những điều đã quan sát được, biết được để trả lời câu hỏi.	
Báo cáo, thảo luận	
GV yêu cầu đại diện nhóm trình bày, nhóm khác nhận xét và bổ	

sung. Đại diện nhóm trình bày, nhóm khác nhận xét và bổ sung.	
Kết luận và nhận định	
GV nhận xét trình bày của HS. GV chốt lại kiến thức. GV dẫn dắt vào bài mới: Bữa ăn gia đình không chỉ cung cấp năng lượng cho cơ thể, giúp con người sống khoẻ mạnh mà còn chứa đựng ý nghĩa sâu sắc về sự sum họp, là khoảnh khắc kết nối yêu thương giữa các thành viên trong gia đình.	
Nhiệm vụ 2. Lập kế hoạch dự án	
Chuyển giao nhiệm vụ	
Từ phần trả lời của HS trên, GV chuyển sang hoạt động hình thành chủ đề dự án “Bữa ăn kết nối yêu thương” GV chia lớp thành các nhóm. GV hướng dẫn, tổ chức cho nhóm để lập kế hoạch dự án như phân công nhiệm vụ, cách thức hoạt động nhóm, vai trò của từng thành viên trong nhóm. GV cung cấp cho HS phiếu hướng dẫn thực hiện từng nhiệm vụ của dự án GV nêu nội dung, hình thức, thời hạn nộp sản phẩm, cách thức và nguồn tìm kiếm sản phẩm.	Hoàn thành nhiệm vụ.
Thực hiện nhiệm vụ	
HS nhận nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV giao, phân công nhiệm vụ, cách thức hoạt động nhóm, vai trò của từng thành viên trong nhóm.	
Báo cáo, thảo luận	
Đại diện nhóm trình bày thành viên nhóm, phân công nhiệm vụ cho các nhóm, thời gian hoàn thành, yêu cầu của các thành viên.	
Kết luận và nhận định	
GV nhận xét trình bày của HS.	

Hoạt động 2: Học sinh thực hiện dự án (4'-Thực hiện ở nhà)

Hướng dẫn học sinh tự làm ở nhà với sự giúp đỡ của người thân trong gia đình

a. Mục tiêu: Nhằm hình thành kiến thức cho học sinh về bữa ăn kết nối yêu thương thông qua việc thu thập và tìm hiểu thông tin để thực hiện dự án

b. Nội dung:

- + Danh sách các thành viên trong gia đình với nhu cầu về dinh dưỡng.
- + Thực đơn cho một bữa ăn (trưa hoặc tối)

+ Danh sách chuẩn bị thực phẩm.

+ Chi phí cho một bữa ăn

c. Sản phẩm: Bảng ghi chép thảo luận nhóm.

d. Tổ chức hoạt động

Hoạt động của GV và HS	Nội dung cần đạt
Chuyển giao nhiệm vụ	
GV yêu cầu HS về nhà thực hiện dự án theo nội dung ở PHT số 2. HS nhận nhiệm vụ	1. Danh sách các thành viên trong gia đình với nhu cầu về dinh dưỡng - Liệt kê các thành viên trong gia đình 2. Thực đơn bữa ăn hàng ngày Thực đơn một bữa cơm gia đình hằng ngày thường có: Cơm; món mặn; món rau; món canh; nước chấm; hoa quả tráng miệng 3. Danh sách chuẩn bị thực phẩm - Tùy món ăn trong thực đơn mà lựa chọn thực phẩm phù hợp 4. Tính chi phí cho bữa ăn - Dựa trên danh sách thực phẩm tính toán giá thành chi phí cho một bữa ăn
Thực hiện nhiệm vụ	
HS lập kế hoạch và phân công nhiệm vụ trong nhóm. - Trong quá trình thực hiện nhiệm vụ, HS có thể hỏi ý kiến GV nếu cần thiết. - HS thực hiện nhiệm vụ phân công theo kế hoạch và thực hiện thời gian 1 tuần. Tùy điều kiện, khả năng các em sẽ thu thập thông tin, tìm hiểu thực tiễn bằng cách quan sát, đọc sách tham khảo, tìm thông tin trên Internet, sau khi đã thu thập được các thông tin cần thiết, học sinh sẽ xây dựng sản phẩm của nhóm và cá nhân.	
Báo cáo, thảo luận	
Các cá nhân trong nhóm thảo luận và thống nhất và chọn nội dung phù hợp .	
Kết luận và nhận định	
Thư kí tổng hợp ý kiến của các thành viên trong nhóm, thống nhất nội dung sẽ trình bày trong tiết học sau.	

Các thành viên hoàn thành báo cáo của nhóm trên giấy A0 hoặc power point.

Hoạt động 3: Báo cáo kết quả thực hiện dự án(30' - Tiết 2)

a. *Mục tiêu:* HS tổng hợp và hoàn thiện sản phẩm của nhóm. Thông qua đó sẽ phản ánh kết quả học tập của học sinh trong quá trình thực hiện dự án.

b. *Nội dung:*

- Danh sách các thành viên trong gia đình với nhu cầu về dinh dưỡng.
- Thực đơn cho một bữa ăn (trưa hoặc tối).
- Danh sách chuẩn bị thực phẩm.
- Chi phí cho một bữa ăn.

c. *Sản phẩm:* Bìa báo cáo trên giấy A0 hoặc báo cáo power Point

d. Tổ chức hoạt động

Hoạt động của GV và HS	Nội dung cần đạt
Chuyển giao nhiệm vụ	
GV yêu cầu HS báo cáo kết quả thực hiện thông qua hình thức poster trên giấy A0 hoặc trình chiếu trên Power Point về sản phẩm.	- Danh sách các thành viên trong gia đình với nhu cầu về dinh dưỡng. - Thực đơn cho một bữa ăn (trưa hoặc tối). - Danh sách chuẩn bị thực phẩm. - Chi phí cho một bữa ăn.
Thực hiện nhiệm vụ	
Đại diện nhóm chuẩn bị báo cáo kết quả thực hiện dự án của nhóm mình theo từng tiểu chủ đề đã được giao từ tiết đầu dựa trên PHT và các thông tin thu thập được trong quá trình tìm hiểu và thu thập thông tin.	
Báo cáo, thảo luận	
Đại diện nhóm trình bày, thuyết minh cho sản phẩm của nhóm. Khi trao đổi nhận xét, đánh giá, thảo luận trong lớp thì các thành viên khác có thể tham gia phát biểu ý kiến Các nhóm lắng nghe, bổ sung ý kiến và có thể đặt ra câu hỏi. GV lắng nghe và hỗ trợ các nhóm trả lời câu hỏi của nhóm khác.	
Kết luận và nhận định	
GV nhận xét, góp ý các câu hỏi trả lời của học sinh. GV chốt lại kiến thức, yêu cầu HS ghi nhớ.	

HS ghi nhớ, ghi nội dung vào vở.

Hoạt động 4: Đánh giá dự án (15 phút- Tiết 2)

a. *Mục tiêu:* Tổng kết lại kiến thức bài học. Đánh giá hoạt động của học sinh.

b. *Nội dung:* Đánh giá kết quả thực hiện dự án của học sinh

c. *Sản phẩm:* Bảng đánh giá của GV và HS

d. Tổ chức hoạt động

Hoạt động của GV và HS	Nội dung cần đạt
Chuyển giao nhiệm vụ	
GV tổ chức cho học sinh tham gia đánh giá dự án của các nhóm khác nhau.	Bảng đánh giá của GV và HS
Thực hiện nhiệm vụ	
GV hoàn thiện phiếu đánh giá của mình và yêu cầu các nhóm tự đánh giá và cho điểm các thành viên trong nhóm cũng như đánh giá kết quả của nhóm khác. HS tự đánh giá trong nhóm một cách khách quan theo bảng phân công nhiệm vụ đã lập từ đầu.	
Báo cáo, thảo luận	
Đại diện nhóm báo cáo kết quả của nhóm mình và kết quả của nhóm khác.	
Kết luận và nhận định	
GV tổng hợp các phiếu đánh giá và công bố kết quả của từng nhóm và cũng như của từng HS. GV tuyên dương, khen thưởng và ghi nhận sự cố gắng của các nhóm. HS nghe và ghi nhớ.	

PHỤ LỤC 1. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN DỰ ÁN

Bảng 1. Bảng thành phần dinh dưỡng tính trên 100g của một số món ăn

Tên món ăn	Khối lượng thực phẩm (gam)	Năng lượng(kcal)
Cơm trắng	Gạo: 100	345
Món ăn mặn		
Thịt kho tiêu	Thịt lợn: 100	185
Thịt kho trứng	-Thịt lợn: 55 - Trứng vịt: 45	252

Gà kho gừng	-Thịt gà: 90 - Gừng: 10	243
Cá chuối kho	Cá chuối: 100	162
Sườn rang	Sườn lợn: 100	272
Trứng đúc thịt	-Thịt nạc: 70 - Trứng vịt: 30	277
Tép rang	Tép: 100	217
Món rau, món canh		
Bầu xào trứng	- Bầu: 84 -Trứng: 16	125
Giá đỗ xào thịt	- Giá đỗ: 50. Rau hẹ: 15 - Thịt lợn: 35	99
Canh bắp cải	- Bắp cải: 90 -Thịt nạc băm: 10	67
Canh bí đao	- Bí đao: 90 -Thịt nạc băm: 10	53
Canh rau ngót	- Rau ngót: 80 -Thịt nạc băm: 20	116
Rau muống luộc	Rau muống: 100	23
Nước chấm		
Nước mắm	100	21
Nước tương	100	40
Trái cây		
Bưởi	100	31
Dưa hấu	100	16
Đu đủ	100	35

Bảng 2. Nhu cầu dinh dưỡng cho người Việt Nam trong một ngày để đảm bảo hoạt động ở mức độ trung bình, được tính bằng đơn vị kcal.

Lứa tuổi	Nam	Nữ
0 - 2 tháng	405	
3-5 tháng	505	
6-8 tháng	769	
9 -12 tháng	858	
1-3 tuổi	1180	

4-6 tuổi	1470	
7-9 tuổi	1825	
10-12 tuổi	2110	
13-15 tuổi	2650	2205
16-18 tuổi	2980	2240
19-30 tuổi	2934	2154
31 - 60 tuổi	2634	2212
> 60 tuổi	2128	1962

Phiếu học tập số 1.

1. Em hãy tính tổng nhu cầu dinh dưỡng của gia đình gồm bố mẹ có độ tuổi 31 - 60 tuổi; con 13-15 tuổi; con 4-6 tuổi.

.....

2. Để xây dựng được thực đơn cho bữa ăn hàng ngày cần tuân theo nguyên tắc nào?

.....

2. Phiếu học tập số 2. (Phiếu hồ sơ dự án)

Câu 1.

a. Thành viên của gia đình gồm những ai?

b. Tìm hiểu về nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên trong gia đình (tham khảo thông tin trong Bảng 6.1) và trình bày theo mẫu dưới đây

Thành viên	Giới tính	Độ tuổi	Nhu cầu dinh dưỡng/ 1 ngày

Câu 2. Tính tổng nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên trong gia đình cho một bữa ăn (giả định bằng 1/3 nhu cầu dinh dưỡng cả ngày)

Thành viên trong gia đình	Tổng nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên cho 1 bữa ăn

Câu 3. Xây dựng thực đơn bữa ăn hàng ngày để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho cả nhà đã tính toán ở câu 2

- Cơm.
- Món mặn:
- Món rau:
- Món canh
- Nước chấm:
- Hoa quả tráng miệng:

Câu 4: Lập danh sách các thực phẩm cần chuẩn bị bao gồm: tên thực phẩm, khối lượng, giá tiền.

Món ăn	Thực phẩm cần sử dụng	Số lượng	Giá tiền

Câu 5: Tính giá tiền chi phí của thực đơn

Chi phí của thực đơn= Giá tiền của món 1+ giá tiền của món 2+ giá tiền của món 3

PHỤ LỤC 2. CÁC PHIẾU ĐÁNH GIÁ DỰ ÁN

1. Hồ sơ của nhóm

Tên nhóm:.....

Danh sách và vị trí nhân sự:

Vị trí	Mô tả nhiệm vụ	Tên thành viên
Nhóm trưởng	Quản lí các thành viên trong nhóm, hướng dẫn, góp ý, đôn đốc các thành viên trong nhóm hoàn thành nhiệm vụ	

		
Thư kí		
Thành viên		
Thành viên		
Thành viên		

2. Phiếu đánh giá kết quả báo cáo dự án trước lớp

PHIẾU ĐÁNH GIÁ SỐ 1: ĐÁNH GIÁ BẢNG BÁO CÁO DỰ ÁN BỮA ĂN KẾT NỐI YÊU THƯƠNG

Phiếu này được sử dụng để đánh giá nhóm khi báo cáo dự án bữa ăn kết nối yêu thương(Phần này giáo viên đánh giá)

Nhóm đánh giá:

TT	Tiêu chí	Điểm tối đa	Điểm đạt được
1.	Cấu trúc bài báo cáo đầy đủ nội dung, rõ ràng, chặt chẽ.	8	
2.	Diễn đạt tự tin trôi chảy, thuyết phục	1	
3.	Hình thức báo cáo đẹp, phong phú, hấp dẫn	1	
	Tổng điểm	10	

PHIẾU ĐÁNH GIÁ SỐ 2: ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ DỰ ÁN BỮA ĂN KẾT NỐI YÊU THƯƠNG

Phiếu này dành cho HS(các nhóm đánh giá chéo nhau)

Nhóm đánh giá:

STT	TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ	ĐIỂM		
		1	1.5	2
	Thực đơn đủ cơm và 3 món	Thiếu 2 món	Thiếu 1 món	Đủ cơm và 3 món chính

1	chính (thêm 1 - 2 món phụ)			
2	Các món ăn thuộc đủ 4 nhóm thức ăn	Có 1-2 nhóm thức ăn	Có 3 nhóm thức ăn	Có 4 nhóm thức ăn
3	Các nhóm thức ăn có tỉ lệ hợp lí	2 nhóm không hợp lí trở lên	Có 1 nhóm không hợp lí	Tất cả đều hợp lí
4	Không trùng nguyên liệu chính	Trùng lặp từ 2 nguyên liệu trở lên	Trùng lặp 1 nguyên liệu	Không trùng lặp nguyên liệu
5	Chi phí cho bữa ăn	Chi phí quá cao	Chi phí cao	Chi phí phù hợp
Nhận xét khác:				
Tổng điểm: Kết luận:				