



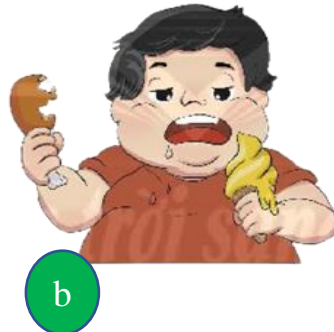


GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)

MÔN: CN 6 THÁNG 11

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề:	Bài 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (Tiết 1)
Khối lớp	Khối lớp 6
<p>Hoạt động 1: <i>Học sinh đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i></p>	<p>1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn</p> <p>Em hãy cho biết tên các nhóm thực phẩm có trong Hình 4.1? Em hãy cho biết vai trò của mỗi nhóm thực phẩm đối với cơ thể con người?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>a</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>c</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>b</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>d</p> </div> </div> <p>Ghi nhớ: Thực phẩm có 4 nhóm chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Nhóm thực phẩm giàu chất đạm:</i> có vai trò xây dựng, tạo ra các tế bào mới để thay thế những tế bào già chết đi, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển. Cung cấp năng lượng cho cơ thể. - <i>Nhóm thực phẩm giàu chất đường bột:</i> là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể. - <i>Nhóm thực phẩm giàu chất béo:</i> là nguồn cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hoá một số vitamin cần thiết. - <i>Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin:</i> tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh, chống lại bệnh tật. <p>2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể</p> <p>Theo em, thể trạng của mỗi bạn trong Hình 4.2 thể hiện tình trạng dinh dưỡng của cơ thể như thế nào?</p>



Ghi nhớ:

Thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng đều gây ra tác hại đối với cơ thể.

- Ăn uống thiếu chất thì cơ thể sẽ bị suy dinh dưỡng, phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển. Trẻ suy dinh dưỡng sẽ có sức đề kháng yếu, dễ nhiễm bệnh và trí tuệ kém phát triển.

- Ăn uống thừa chất so với nhu cầu cơ thể, ít vận động dễ khiến cơ thể béo phì, dễ mắc một số bệnh như: cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường....

Hoạt động 2:
*Kiểm tra,
đánh giá quá
trình tự học.*

Học sinh trả lời câu hỏi sau:

1. Em hãy đánh dấu X vào ô đúng

Thực phẩm	Chất đạm	Chất đường bột	Chất béo	Chất khoáng và vitamin
Cá basa				
Khoai lang				
Thịt gà				
Đậu cove				
Rau muống				
Dầu dừa				
Gạo				
Cà rốt				
Bánh mì				
Dưa hấu				
Sò, ốc				

2. Ghép nội dung (a, b, c, d) vào đúng hình (1, 2, 3, 4)



1

2

3

4

a. Cần được cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn






b. Hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện, cần dùng sữa cho toàn bộ bữa ăn

c. Nhu cầu dinh dưỡng giảm so với lúc còn trẻ, cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh gánh nặng cho hệ tiêu hóa

d. Phải làm việc nhiều, nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ

Hoạt động 3: Dặn dò	Học sinh học bài (ghi nhớ); trả lời các câu hỏi và đọc trước SGK Bài 4 Thực phẩm và dinh dưỡng (tt). Mọi sự thắc mắc, học sinh liên hệ cô qua số điện thoại 0354457677

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề:	Bài 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (Tiết 2)
Khối lớp	Khối lớp 6
<p>Hoạt động 1: <i>Học sinh đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i></p>	<p>3. Chế độ ăn uống khoa học 3.1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí Em hãy nhận xét về loại món ăn và thành phần các nhóm thực phẩm chính được sử dụng trong bữa ăn ở Hình 4.3?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Gà xào sả ớt</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Rau muống xào tỏi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Canh bí nấu thịt</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Cơm trắng</p> </div> </div> <p>Ghi nhớ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có đủ 4 nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp. - Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí nên có đủ các loại món ăn chính gồm: món canh, món mặn, món xào hoặc luộc. <p>3.2. Phân chia số bữa ăn hợp lí Em quan sát Hình 4.4 và trả lời câu hỏi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thời gian phân chia các bữa ăn của gia đình này như thế nào? - Nếu trung bình thức ăn được tiêu hoá hết sau 4 giờ thì việc phân chia các bữa ăn của gia đình này có hợp lí không? Vì sao? <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Ghi nhớ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ăn đúng bữa, ăn đúng cách. - Phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lí sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiêu hóa thức ăn và cung cấp năng lượng cho cơ thể.
<p>Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i></p>	<p>Học sinh trả lời câu hỏi sau:</p> <p>1.</p>

Trong các bữa ăn dưới đây, em hãy cho biết bữa ăn nào có dinh dưỡng hợp lí? Vì sao?

Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
<ul style="list-style-type: none"> - Cơm trắng - Thịt kho trứng - Cá rán - Canh mướp đắng (khổ qua) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cơm trắng - Su su, cà rốt xào - Giá hẹ xào - Canh cà chua nấu thịt băm 	<ul style="list-style-type: none"> - Cơm trắng - Cá rô kho tộ - Canh chua nấu cá - Đậu cô ve xào thịt









2. Trong cách phân chia các bữa ăn của 3 bạn dưới đây, em hãy cho biết bạn nào cần bổ sung bữa ăn phụ hoặc bữa ăn xế? Và nên bổ sung các bữa ăn đó vào khoảng thời gian nào?

	Bữa sáng	Bữa phụ	Bữa trưa	Bữa xế	Bữa tối
Bạn Minh	6 giờ		10 giờ		17 giờ
Bạn Khoa	6 giờ		11 giờ		17 giờ
Bạn Ngọc	6 giờ		12 giờ		17 giờ

Hoạt động 3:
Dặn dò











Học sinh học bài (ghi nhớ); trả lời các câu hỏi và đọc trước SGK Bài 4 Thực phẩm và dinh dưỡng (tt).
Mọi sự thắc mắc, học sinh liên hệ cô

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề:	Bài 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (Tiết 3)
Khối lớp	Khối lớp 6
<p>Hoạt động 1: <i>Học sinh đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i></p>	<p>4. <u>Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý</u></p> <p>4.1. <u>Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lý</u></p> <p>Một bữa ăn dinh dưỡng hợp lý cần hội đủ những yếu tố nào?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>Gà xào sả ớt</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Rau muống xào tỏi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Canh bí nấu thịt</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Cơm trắng</p> </div> </div> <p>Ghi nhớ: Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý có các yếu tố sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Có đầy đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm thực phẩm. - Các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp. - Có đủ 3 loại món ăn chính: món canh, món mặn, món xào hoặc luộc. <p>4.2. <u>Chi phí của bữa ăn</u></p> <p>Chi phí của bữa ăn là gì? Cách tính chi phí của bữa ăn?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>Gà xào sả ớt</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Rau muống xào tỏi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Canh bí nấu thịt</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Cơm trắng</p> </div> </div> <p>Để tính chi phí của bữa ăn, ta phải tính được chi phí cho mỗi món ăn. Chi phí cho mỗi món ăn là tổng số tiền mua các loại thực phẩm để chế biến món ăn đó.</p> <p>Ghi nhớ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chi phí của bữa ăn = chi phí món ăn thứ nhất + chi phí món ăn thứ hai +..... - Chi phí cho mỗi món ăn = chi phí thực phẩm thứ nhất + chi phí thực phẩm thứ hai +..... - Chi phí cho mỗi loại thực phẩm = đơn giá x số lượng cần dùng. <p>4.3. <u>Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý</u></p> <p>Quan sát Hình 4.1 trang 28 SGK và trả lời câu hỏi: Nêu các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý cho gia đình?</p> <p>Ghi nhớ:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý gồm các bước sau: Bước 1: Lập danh sách các món ăn theo từng loại. Bước 2: Chọn món ăn chính (món canh, món mặn, món xào hoặc luộc). Bước 3: Chọn thêm món ăn kèm (nếu có). Bước 4: Hoàn thiện bữa ăn. + Tính chi phí tài chính của bữa ăn gồm các bước sau:

	<p>Bước 5: Ước tính số lượng mỗi loại thực phẩm cần dùng. Bước 6: Tính chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng. Bước 7: Tính chi phí cho mỗi món ăn. Bước 8: Tính chi phí cho bữa ăn.</p>																																										
<p>Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi sau:</p> <p>1. Em hãy kể tên một số món ăn thường dùng trong gia đình em theo mỗi loại dưới đây?</p> <table border="1" data-bbox="321 359 1490 621"> <thead> <tr> <th>Món canh</th> <th>Món mặn (rán, rang, kho,...)</th> <th>Món xào hoặc luộc</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>2. Trong các món ăn đã kể ở câu 1, em hãy lựa chọn và kết hợp chúng để tạo thành những bữa ăn dinh dưỡng hợp lí. Chú ý các yêu cầu sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Có cơm và đủ 3 món ăn chính như trên. - Có đủ các thực phẩm của 4 nhóm chính. - Có sự thay đổi nguyên liệu thực phẩm trong bữa ăn. <table border="1" data-bbox="321 831 1490 1136"> <thead> <tr> <th>Các món ăn</th> <th>Bữa ăn số 1</th> <th>Bữa ăn số 2</th> <th>Bữa ăn số 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Món canh</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Món mặn (rán, rang, kho,...)</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Món xào hoặc luộc</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Món ăn kèm (nếu có)</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Cơm</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>3. Em hãy tính toán chi phí cho 1 bữa ăn mà em đã xây dựng ở câu 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chi phí cho mỗi loại thực phẩm - Chi phí cho mỗi món ăn - Chi phí cho 1 bữa ăn 	Món canh	Món mặn (rán, rang, kho,...)	Món xào hoặc luộc																Các món ăn	Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3	Món canh				Món mặn (rán, rang, kho,...)				Món xào hoặc luộc				Món ăn kèm (nếu có)				Cơm			
Món canh	Món mặn (rán, rang, kho,...)	Món xào hoặc luộc																																									
Các món ăn	Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3																																								
Món canh																																											
Món mặn (rán, rang, kho,...)																																											
Món xào hoặc luộc																																											
Món ăn kèm (nếu có)																																											
Cơm																																											
<p>Hoạt động 3: Dặn dò</p>	<p>Học sinh học bài (ghi nhớ); trả lời các câu hỏi và đọc trước SGK Bài 5. Mọi sự thắc mắc, học sinh liên hệ cô</p>																																										

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề:	Bài 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH (Tiết 1)
Khối lớp	Khối lớp 6
<p>Hoạt động 1: <i>Học sinh đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i></p>	<p>1. <u>Bảo quản thực phẩm</u></p> <p>1.1. <u>Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực phẩm có thể bị hư hỏng do những nguyên nhân nào? - Nếu chúng ta ăn phải thực phẩm bị hư hỏng thì sẽ bị gì? - Làm thế nào để hạn chế các tác nhân gây hư hỏng thực phẩm? <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Ghi nhớ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại. - Làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm. - Các phương pháp bảo quản khác nhau tạo nên nhiều sản phẩm thực phẩm có thời hạn sử dụng lâu dài, làm tăng tính đa dạng của thực phẩm, tạo sự thuận tiện cho con người trong việc chế biến và sử dụng. <p>1.2. <u>Phương pháp bảo quản thực phẩm</u></p> <p>Quan sát Hình 5.2 và trả lời câu hỏi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực phẩm có thể bảo quản bằng cách nào? - Vì sao những phương pháp quản quản trong hình lại giúp cho thực phẩm lâu hư hỏng? <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div> <p>Ghi nhớ: Thực phẩm có thể bảo quản bằng nhiều phương pháp như: phơi khô, sấy khô, ướp lạnh, cấp đông, ngâm giấm, ngâm đường, ướp muối, muối chua, hút chân không,...</p>

Hoạt động 2:
Kiểm tra,
đánh giá quá
trình tự học.

Học sinh trả lời các câu hỏi sau:

1. Em hãy cho biết những sản phẩm dưới đây được bảo quản bằng phương pháp nào?



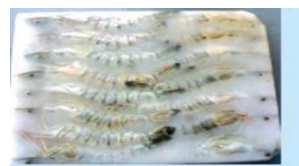
Cá khô



Lạp xường



Các loại mứt tết



Tôm đông lạnh

2. Kể tên một số thực phẩm mà gia đình và địa phương em thường bảo quản bằng các phương pháp dưới đây:

Phương pháp	Thực phẩm được bảo quản
Phơi khô	
Ướp đá	
Ướp muối	
Hút chân không	
Muối chua	
Ngâm giấm	
Ngâm đường	
Bảo quản trong tủ lạnh	

Hoạt động 3:
Dặn dò

Học sinh học bài (ghi nhớ); trả lời các câu hỏi và đọc trước SGK Bài 5 (tt).
Mọi sự thắc mắc, học sinh liên hệ cô qua số điện thoại 0354457677