

**BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN
THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH (TIẾT 1)**

MỤC TIÊU BÀI HỌC

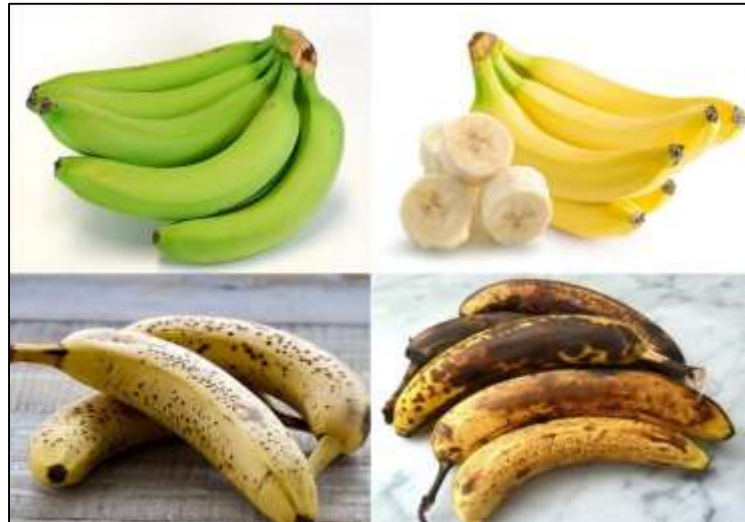
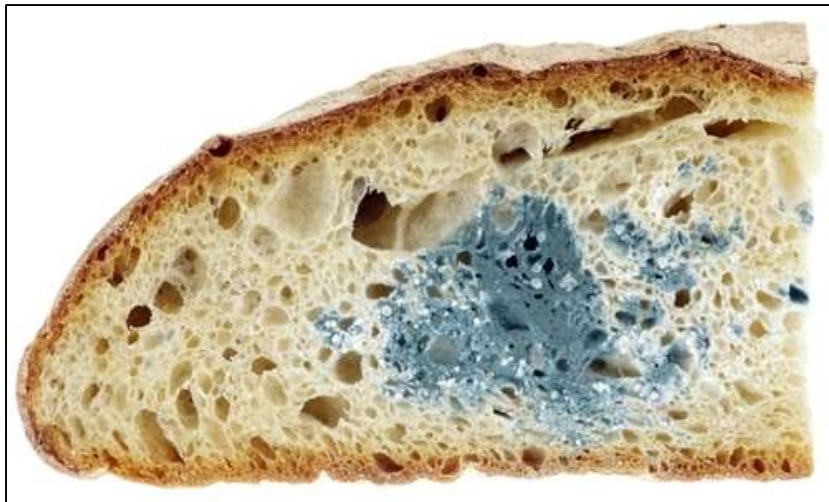
- Nhận biết vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm
- Trình bày được một số phương pháp bảo quản, chế biến thực phẩm



1. BẢO QUẢN THỰC PHẨM

1.1 Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm

Quan sát hình, em nhận thấy thực phẩm có thể bị hư hỏng do những nguyên nhân nào?



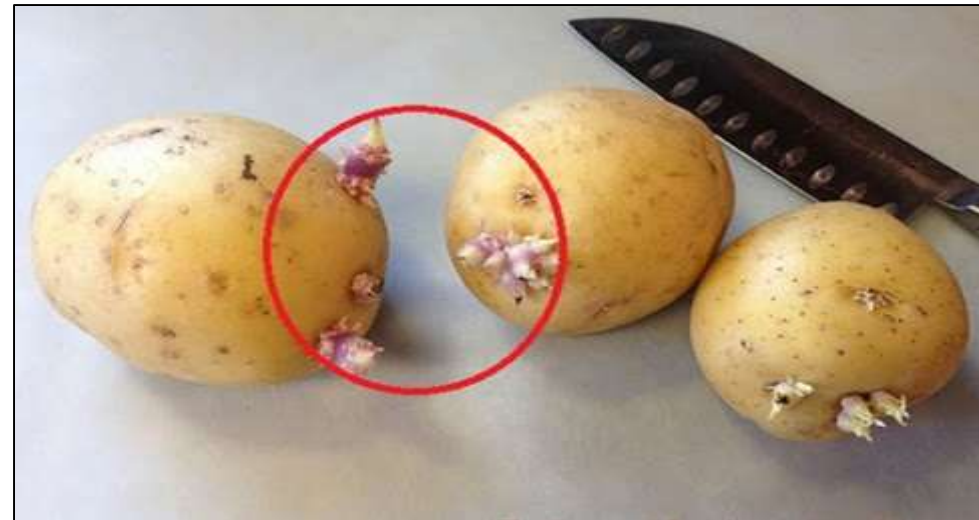
Thực phẩm để lâu sẽ bị biến chất, sinh ra độc tố, chất dinh dưỡng tự phân hủy

**Thực phẩm bị nhiễm vi sinh vật, chất dinh dưỡng bị
phân hủy, sinh ra độc tố**



Ruồi, gián bò lên thực phẩm

**Thực phẩm bị nảy mầm, sinh ra
độc tố: Khoai tây mọc mầm**



Thực phẩm bị nhiễm độc từ nuôi trồng, phẩm màu



Phẩm màu, mùi, vị



Thuốc trừ sâu, bảo vệ thực vật



Thuốc tăng trưởng

Làm thế nào để hạn chế các tác nhân gây hư hỏng thực phẩm?

Thực phẩm khi hư hỏng sẽ bị giảm giá trị dinh dưỡng, gây ngộ độc hoặc gây bệnh, làm ảnh hưởng đến tính mạng và sức khỏe của người sử dụng ➡ **Bảo quản thực phẩm**



1. BẢO QUẢN THỰC PHẨM

1.1 Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm

Việc bảo quản giúp

- Làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm, tránh cho thực phẩm bị hao hụt chất dinh dưỡng.
- Tạo sự thuận tiện cho con người trong việc chế biến và sử dụng.



1.2 Phương pháp bảo quản bảo quản thực phẩm

Em hãy kể tên một số
phương pháp bảo quản thực
phẩm mà em biết?



Phương pháp bảo quản thực phẩm



Phơi khô



Ướp đá



Hút chân không



Ướp muối

Muối chua



Ngâm giấm



Ngâm đường



**Bảo quản trong
tủ lạnh**



1.2 Phương pháp bảo quản bảo quản thực phẩm

- Các phương pháp bảo quản thực phẩm: phơi khô, ướp lạnh, cấp đông, ngâm giấm, ngâm đường, ướp muối, muối chua, hút chân không,...
- Tùy loại và điều kiện bảo quản, người sử dụng có thể lựa chọn phương pháp phù hợp
- Các phương pháp khác nhau tạo ra nhiều loại sản phẩm có thời hạn sử dụng lâu, thuận tiện cho việc chế biến và sử dụng

LUYỆN TẬP

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



Cá khô



Các loại mứt tết



Lạp xường



Tôm đông lạnh



Cá khô

Phơi khô



Các loại mứt tết

Ướp đường, sấy khô



Lạp xường

Hút chân không



Tôm đông lạnh

Đông lạnh

BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH (TIẾT 1)

1. BẢO QUẢN THỰC PHẨM

1.1 Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm

Việc bảo quản giúp

- Làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm, tránh cho thực phẩm bị hao hụt chất dinh dưỡng.
- Tạo sự thuận tiện cho con người trong việc chế biến và sử dụng.

1.2 Phương pháp bảo quản thực phẩm

- Các phương pháp bảo quản thực phẩm: phơi khô, ướp lạnh, cấp đông, ngâm giấm, ngâm đường, ướp muối, muối chua, hút chân không,...
- Tùy loại và điều kiện bảo quản, người sử dụng có thể lựa chọn phương pháp phù hợp



DẶN DÒ

- Học bài
- Xem tiếp phần tiếp theo bài 5