***Tuần 20***

***Tiết 37,38*** *Ngày soạn:03/12/2020*

**CHƯƠNG III:**

**NẤU ĂN TRONG GIA ĐÌNH**

**CƠ SỞ ĂN UỐNG HỢP LÝ (T1,2)**

**II. Vai trò của các chất dinh dưỡng:**

***1. Chất đạm: (prôtêin)***

***a) Nguồn cung cấp:***

- Đạm động vật: Thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, sò, ốc, mực, lươn …

- Đạm thực vật: các loại đậu, lạc, vừng (mè), hạt sen, hạt điều …

b) Chức năng dinh dưỡng:

- Chất đạm giúp cơ thể phát triển tốt, là nguyên liệu chính cấu tạo nên tổ chức cảu cơ thể (kích thước, chiều cao, cân nặng)

- Cấu tạo các men tiêu hoá các chất của tuyến nội tiết.

- Tu bổ những hao mòn của cơ thể, thay thế những tế bào bị huỷ hoại.

- Tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

**2. Chất đường bột: (gluxit)**

***a) Nguồn cung cấp:***

- Chất đường: kẹo, mía, mạch nha.

- Chất bột: các loại ngũ cốc, gạo, ngô,khoai, sắn, các loại củ quả: chuối, mít, đậu côve …

b) Chức năng dinh duỡng:

- Là nguồn chủ yếu cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể.

- Chuyển hoá thành các chất dinh dưõng khác.

***3. Chất béo: (lipít)***

a) Nguồn cung cấp:

- Động vật: mỡ lợn, gà,… sữa.

- Thực vật: các loại đậu, vừng, lạc, ôliu …

b) Chức năng dinh dưỡng:

- Cung cấp năng lượng, tích trữ dưới da ở dạng 1 lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể.

- Chuyển hoá 1 số vitamin cần thiết cho cơ thể.

***4. Sinh tố: (vitamin )***

a) Nguồn cung cấp:

- Các sinh tố chủ yếu có trong rau, quả tươi. Ngoài ra còn có trong gan, tim, dầu cá, cám gạo.

b) Chức năng dinh dưỡng:

 Sinh tố giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, xương da hoạt động bình thường tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

***5/ Chất khoáng:***

a) Nguồn cung cấp:

- Có trong cá, tôm, rong biển, gan, trứng, sữa, đậu, rau.

b) Chức năng dinh dưỡng:

 Giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và sự chuyển hoá của cơ thể.

***6/ Nước:***

 Nước có vai trò quan trọng đối với đời sống con người.

***7/ Chất xơ:***

Chất xơ có trong những loại thực phẩm rau xanh, trái cây và ngũ cốc nguyên chất.

Nước và chất xơ cũng là thành phần chủ yếu trong bữa ăn mặc dù không phải là chất dinh dưỡng.

Tóm lại: Mỗi loại chất dinh dưỡng có những đặc tính và chức năng khác nhau, sự phối hợp các chất dinh dưỡng sẽ:

- Tạo ra các tế bào mới để cơ thể phát triển, cung cấp năng lượng để hoạt động, lao động.

- Bổ sung những hao hụt mất mát hàng ngày.

- Điều hoà mọi hoạt động sinh lý. Như vậy, ăn đầy đủ các thức ăn cần thiết và uống nhiều nước mỗi ngày chúng ta sẽ có sức khoẻ tốt.

**III. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể**

***1. Chất đạm:***

a- Thiếu chất đạm trầm trọng.

 Trẻ em bị suy dinh dưỡng làm cho cơ thể phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển. Ngoài ra trẻ em còn dễ bị mắc bệnh nhiễmkhuẩn và trí tuệ kém phát triển.

b- Thừa chất đạm.

 Cơ thể gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch,...

***2. Chất đường bột:***

- Ăn quá nhiều chất đường bột sẽ làm tăng trọng lượng cơ thể và gây béo phì.

- Thiếu chất đường bột sẽ bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

***3/ Chất béo:***

- Thừa chất béo làm cơ thể béo phệ, ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ.

- Thiếu chất béo sẽ thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu dễ bị mệt, đói

Tóm lại: Muốn đầy đủ chất dinh dưỡng, cần phải kết hợp nhiều loại thức ăn khác nhau trong bữa ăn hàng ngày.

- Cần lưu ý chọn đủ thức ăn của các nhóm để kết hợp thành một bữa ăn hoàn chỉnh, yếu tố này gọi là cân bằng các chất dinh dưỡng trong bữa ăn.

\*Câu hỏi, bài tập: HS quan sát hình 3-13a trang 73 và 3-13b trang 74 SGK phân tích và hiểu thêm về lượng dinh dưỡng cần thiết cho HS mỗi ngày và tháp dinh dưỡng cân đối trung bình cho một người trong một tháng.

**Bài 16: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM (T1)**

**I. Vệ sinh thực phẩm**

***1. Thế nào là nhiễm trùng thực phẩm?***

- Thực phẩm nếu không được bảo quản tốt thì sau thời gian ngắn chúng sẽ bị nhiễm trùng và phân hủy.

- Sự xâm nhập vi khuẩn có hại vào thực phẩm gọi là sự **nhiễm trùng thực phẩm**.

Ví dụ: Cơm, thức ăn để lâu ngày.

- Sự xâm nhập của chất độc vào thực phẩm được gọi là sự **nhiễm độc thực phẩm**.

Ví dụ: Hoa màu phun thuốc hoá học thu hoạch liền.

***2. Ảnh hưởng* của *nhiệt độ đối với vi khuẩn.***

 Từ 100o C đến 115o C nhiệt độ an toàn trong nấu nướng, vi khuẩn bị tiêu diệt.

 Từ 50o C đến 100o C vi khuẩn không thể sinh nở nhưng cũng không chết hoàn toàn.

 Trên 0o C đến dưới 50o C độ khoảng nhiệt độ nguy hiểm vì vi khuẩn có thể sinh nở mau chóng

 Dưới 0o C đến dưới - 20o C nhiệt độ này vi khuẩn không thể sinh nở nhưng cũng không chết.

***3/ Biện pháp phòng và tránh nhiễm trùng thực phẩm tại nhà.***

 - Rửa tay sạch trước khi ăn, vệ sinh nhà bếp.

 - Rửa kỹ thực phẩm, nấu chín thực phẩm.

 - Đậy thức ăn cẩn thận, bảo quản thực phẩm chu đáo.

**II. An toàn thực phẩm**

 Là giữ cho thực phẩm khỏi bị nhiễm trùng, nhiễm độc và biến chất.

+ Thực phẩm luôn cần có mức độ an toàn cao, người sử dụng cần biết cách lựa chọn cũng như xử lý thực phẩm một cách đúng đắn, hợp vệ sinh.

***1. An toàn thực phẩm khi mua sắm***

+ Thực phẩm tươi sống, thịt, cá, rau, quả

+ Thực phẩm đóng hộp, sữa hộp, thịt hộp, đậu hộp

+ Đối với thực phẩm tươi sống phải mua loại tươi hoặc được bảo quản ướp lạnh.

+ Đối với thực phẩm đóng hộp có bao bì phải chú ý đến hạn sử dụng

+ Tránh để lẫn lộn thực phẩm ăn sống với thực phẩm cần nấu chín.

***2. An toàn thực phẩm khi chế biến và bảo quản.***

+ Nếu thức ăn không được nấu chín hoặc bảo quản không chu đáo vi khuẩn có hại sẽ phát triển gây ra những chứng ngộ độc như tiêu chảy, ói mữa, mệt mỏi. Trường hợp nặng có thể dẫn đến tử vong.

**III. Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm.**

***1. Nguyên nhân ngộ độc thức ăn.***

- Ngộ độc do thức ăn nhiễm vi sinh vật và độc tố của nước.

- Do thức ăn bị biến chất.

- Do bản thân thức ăn có săn chất độc

- Do thức ăn bị ô nhiễmcác chất độc hoá học.

***2. Các biện pháp phòng tránh ngộ độc thức ăn.***

- Chọn thực phẩm tươi ngon, không bị bầm dập, sâu úa, ôi ươn,. . .

- Sử dụng nước sạch.

- Chế biến làm chín thực phẩm.

- Rửa sạch dụng cụ ăn uống, chống ô nhiểm.

- Cất giữ thực phẩm ở nơi an toàn.

- Bảo quản thực phẩm chu đáo.

- Rửa kỹ các loại rau, quả ăn sống bằng nước sạch.

- Không dùng thực phẩm có chất độc.

- Không dùng đồ hộp đã quá hạn sử dụng, những hộp bị phồng.