**Tuần 22 - Tiết 41:**

***Bài 16:* VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

**I. Vệ sinh thực phẩm.**

- Vệ sinh thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc, ngộ độc thực phẩm.

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

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

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

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

- Nhiệt độ an toàn cho thực phẩm: 100oC- 115oC

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

- Giữ vệ sinh ăn uống, vệ sinh nơi chế biến.

- Thực phẩm phải được nấu chín.

- Thức ăn đậy cẩn thận và bảo quản.

**II. An toàn thực phẩm.**

- An toàn thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm trùng, nhiễm độc, biến chất.

- Bị ngộ độc là do ăn phải thức ăn nhiễm độc.

**1. An toàn thực phẩm khi mua sắm.**

- Để đảm bảo an toàn khi mua sắm cần phải biết chọn thực phẩm tươi ngon, không quá hạn sử dụng

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

Vi khuẩn xâm nhập vào thức ăn trong quá trình chế biến và bảo quản. *Nếu thức ăn không được nấu chín hay bảo quản chu đáo sẽ làm vi khuẩn phát triển mạnh, gây ngộ độc cho người…*

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

**1. Nguyên nhân ngộ độc thức ăn.**

- Do thức ăn nhiễm vi sinh vật và độc tố của vi sinh vật

- Do thức ăn bị biến chất

- Do bản thân thức ăn có sẵn chất độc

- Do thức ăn bị ô nhiễm các chất độc hoá học, hoá chất bảo vệ thực vất, chất phụ gia…

**2. Các biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm.**

- Cần giữ vệ sinh nơi nấu nướng và vệ sinh nhà bếp.

- Khi mua thực phẩm phải lựa chọn

- Khi chế biến phải rửa nước sạch.

- Không dùng thực phẩm có mầm độc.

**Bài tập:**

***Câu 1***:Em hãy kể ra ở nhà mình đã thực hiện dùng các biện pháp vệ sinh an toàn thực phẩm nào?

***Câu 2:*** trong quá trình chế biến như thái thịt cắt rau, chế biến đồ nguội, nấu, ….Nếu thức ăn không được đảm bảo sẽ gây ra hậu quả gì?

- Các em viết câu trả lời trên giấy rồi chụp lại gửi cho cô qua zalo: 0908577200

- Nhớ ghi rõ họ tên và lớp của mình – để Cô dễ cho điểm.

**Tuần 22 - Tiết 42:**

***Bài 17:* BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG**

 **I. Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến.**

**1. Thịt, cá.**

- Thịt cá khi mua về là phải chế biến ngay, không ngâm rửa thịt cá sau khi thái vì mất hết chất vitamin, chất khoáng dễ tan trong nước.

**2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi**.

- Chỉ nên cắt, thái sau khi rửa, không để rau khô héo.

- Rau củ quả ăn sống nên rửa, gọt trước khi ăn.

**3. Đậu hạt khô, gạo.**

- Các loại hạt khô như: Đậu hạt khô, cho vào lọ đậy kín…

 - Gạo: Bảo quản trong chum, vại…

**II. Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến.**

**1. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến món ăn?**

- Thực phẩm đun nấu quá lâu sẽ mất nhiều sinh tố như: sinh tố C, sinh tố nhóm B và PP

- Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố: A, D, E, K.

**2. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng.**

**a) Chất đạm**.

Khi đun nóng ở nhiệt độ quá cao giá trị dinh dưỡng sẽ giảm đi.

**b) Chất béo.**

Đun nóng nhiều sẽ làm phân huỷ sinh tố A và chất béo biến chất

**c) Chất đường bột**

- Ở 1080C chất đường chuyển màu nâu, vị đắng

- Chất tinh bột sẽ bị cháy đen và chất dinh dưỡng sẽ tiêu huỷ ở nhiệt độ cao

**d) Chất khoáng.**

- Khi đun nấu chất khoáng sẽ tan một phần trong nước.

**c) Sinh tố.**

- Trong quá trình chế biến các sinh tố dễ bị mất đi nhất là các sinh tố dễ tan trong nước

**Bài tập:**

***Câu 1***:Em hãy liên hệ thực tế khi mua thực phẩm như: rau củ quả, thịt, cá về, mẹ em thường sơ chế như thế nào trước khi chế biến thành món ăn?

***Câu 2:*** Khi chế biến các món ăn ở nhiệt độ quá cao, thì các thành phần dinh dưỡng trong món ăn sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?

- Các em viết câu trả lời trên giấy rồi chụp lại gửi cho cô qua zalo: 0908577200

- Nhớ ghi rõ họ tên và lớp của mình – để Cô dễ cho điểm.