**Baøi 16 : VEÄ SINH AN TOAØN THÖÏC PHAÅM**

**I/ VEÄ SINH THÖÏC PHAÅM :**

Theá naøo laø nhieãm truøng vaø nhieãm ñoäc thöïc phaåm?

- Söï xaâm nhaäp cuûa vi khuaån coù haïi vaøo thöïc phaåm ñöôïc goïi laø söï nhieãm truøng thöïc phaåm.

- Söï xaâm nhaäp cuûa chaát ñoäc vaøo thöïc phaåm ñöôïc goïi laø söï nhieãm ñoäc thöïc phaåm.

2/ Aûnh höôûng cuûa nhieät ñoä ñoái vôùi vi khuaån :

- -100C ñeán –200C : Nhieät ñoä vi khuaån khoâng theå sinh nôû nhöng cuõng khoâng cheát .

- 00C ñeán 370C : Nhieät ñoä nguy hieåm , vi khuaån coù theå sinh nôû mau choùng.

- 500C ñeán 800C : Nhieät ñoä vi khuaån khoâng theå sinh nôû cuõng khoâng cheát hoaøn toaøn.

- 1000C ñeán 1150C : Nhieät ñoä an toaøn trong naáu nöôùng, vi khuaån bò tieâu dieät.

II/ AN TOAØN THÖÏC PHAÅM :

- Laø giöõ cho thöïc phaåm khoâng bò nhieãm truøng , nhieãm ñoäc vaø bieán chaát .

1) An toaøn thöïc phaåm khi mua saém :

- Choïn thöïc phaåm töôi ngon , khoâng quaù haïn söû duïng.

- Traùnh ñeå laãn loän thöïc phaåm aên soáng vôùi thöïc phaåm caàn naáu chín.

2) An toaøn thöïc phaåm khi cheá bieán vaø baûo quaûn :

- Naáu chín thöùc aên vaø baûo quaûn thöïc phaåm trong moâi tröôøng saïch seõ, ngaên naép.

III/ BIEÄN PHAÙP PHOØNG TRAÙNH NHIEÃM TRUØNG , NHIEÃM ÑOÄC THÖÏC PHAÅM :

1) Nguyeân nhaân gaây ngoä ñoäc :

- Do nhieãm vi sinh vaät vaø ñoäc toá cuûa vi sinh vaät.

- Do thöùc aên bò bieán chaát.

- Do baûn thaân thöùc aên coù saün chaát ñoäc.

- Do thöùc aên bò nhieãm caùc chaát hoùa hoïc, hoùa chaát baûo veä thöïc vaät, caùc phuï gia thöïc phaåm …

2) caùc bieän phaùp phoøng traùnh nhieãm truøng , nhieãm ñoäc thöïc phaåm :

a) Phoøng traùnh nhieãm truøng :

 - Röûa tay saïch tröôùc khi aên.

 - Veä sinh nhaø beáp.

 - Röõa kó thöïc phaåm.

 - Naáu chín thöïc phaåm.

 - Ñaäy thöùc aên caån thaän.

 - Baûo quaûn thöïc phaåm chu ñaùo.

b) Phoøng traùnh nhieãm ñoäc :

Khoâng duøng :

- Thöùc aên coù chaát ñoäc.

- Thöùc aên bò bieán chaát hoaëc nhieãm chaát ñoäc hoùa hoïc.

- Ñoà hoäp quaù haïn söû duïng , bò phoàng.

**Daën doø:**

*Hoïc sinh cheùp hoaëc in noäi dung baøi hoïc vaø daùn vaøo taäp*

*OÂn noäi dung baøi hoïc*

**Baøi 17: BAÛO QUAÛN CHAÁT DINH DÖÔÕNG**

**TRONG CHEÁ BIEÁN MOÙN AÊN**

I/ BAÛO QUAÛN CHAÁT DINH DÖÔÕNG KHI CHUAÅN BÒ CHEÁ BIEÁN :

1/ Thòt, caù :

- Khoâng ngaâm, röûa thòt, caù sau khi caét, thaùi .

- Khoâng ñeå ruoài, boï baâu vaøo .

- Giöõ thòt, caù ôû nhieät ñoä thích hôïp .

2/ Rau, cuû, quaû, ñaäu haït töôi :

- Chæ neân caét, thaùi sau khi röûa vaø khoâng ñeå rau khoâ heùo .

- Rau, cuû, quaû aên soáng neân goït voû tröôùc khi aên .

3/ Ñaäu haït khoâ, gaïo :

- Ñaäu haït khoâ: ñeå nôi khoâ raùo, traùnh saâu moït .

- Gaïo teû, neáp: khoâng vo quaù kó, seõ maát sinh toá B 1 .

II/ BAÛO QUAÛN CHAÁT DINH DÖÔÕNG TRONG KHI CHEÁ BIEÁN :

1/ Taïi sao phaûi quan taâm baûo quaûn chaát dinh döôõng trong khi cheá bieán moùn aên :

- Ñun naáu laâu seõ maát caùc sinh toá tan trong nöôùc : C, B, PP .

- Raùn laâu seõ maát caùc sinh toá tan trong chaát beùo : A, D, E, K .

- Khi cheá bieán moùn aên caàn löu yù:

+ Cho thöïc phaåm vaøo naáu hay luoäc khi nöôùc soâi.

+ Khi naáu traùnh khuaáy nhieàu.

+ Khoâng neân haâm laïi thöùc aên nhieàu laàn.

+ Khoâng neân chaét boû nöôùc côm vì maát sinh toá B1

2/ Aûnh höôûng cuûa nhieät ñoái vôùi thaønh phaàn dinh döôõng:

- Chaát dinh döôõng deã bò thoaùi hoùa , bieán chaát hoaëc tieâu huûy ôû nhieät ñoä cao .