

ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP HKII MÔN: CÔNG NGHỆ 6

Chú ý : đây chỉ là phần tóm tắt những kiến thức hs đã học 1 cách có hệ thống, không phải là nội dung đề bài thi)

1. BẢNG TÓM TẮT CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT

C. DINH DƯỠNG	NGUỒN CUNG CẤP	CHỨC NĂNG CHÍNH	NHU CẦU
CHẤT ĐẠM	- Đạm động vật: Thịt, cá, trứng, sữa, ... - Đạm thực vật: các loại hạt đậu, đậu hũ, mè, nấm,...	- Tạo tế bào mới - Tăng khả năng đề kháng - Giúp cơ thể tăng trưởng - Cung cấp năng lượng	- Thiếu: chậm lớn, dễ bệnh, - Dư: béo phì, bệnh huyết áp, tim mạch
CHẤT ĐƯỜNG BỘT	- Tinh bột: Gạo, ngô, khoai, sắn, bánh mì, bún, ... - Đường: mi, mật ong, trái cây...	- Cung cấp năng lượng chủ yếu - Chuyển hóa thành các chất dinh dưỡng khác	- Thiếu: ốm, yếu, đói, dễ mệt - Dư: béo phì. Ăn nhiều đường -> sâu răng
CHẤT BÉO	- Chất béo động vật: mỡ, bơ, sữa, ... - Chất béo thực vật: dầu ăn, mè, đậu phộng,...	- Cung cấp năng lượng - Bảo vệ cơ thể - Chuyển hoá 1 số Vitamin	- Thiếu: ốm yếu, dễ mệt, đói, thiếu Vitamin tan trong chất béo - Dư: béo phì, bệnh tim mạch...
VITAMIN - A - Nhóm B - C - D	- Rau củ màu đỏ, gan, bơ, ... - Sữa, gan, ngũ cốc, ... - Rau quả tươi (chua, ...) - Dầu gan cá, bơ, sữa, phôi nòng	- Ngừa bệnh quáng gà - Ngừa phù thũng, động kinh ... - Ngừa bệnh hoại huyết - Ngừa bệnh còi xương	cơ thể cần 1 lượng rất ít các vitamin nhưng thiếu sẽ dẫn đến 1 số bệnh
C. KHOÁNG - Can xi - Iốt - Sắt	- Tôm, cua, sữa đậu... - Cá, tôm, rong biển, ... - Gan, trứng, rau muống, thịt bò, ...	- Giúp xương, răng phát triển - Ngừa bệnh bướu cổ - Giúp tạo máu	cơ thể cần 1 lượng rất ít các chất khoáng nhưng thiếu sẽ dẫn đến 1 số bệnh

Ngoài ra, cơ thể còn cần có :
- Chất xơ: giúp cho sự tiêu hóa dễ dàng.
- Nước: giúp cho quá trình chuyển hóa và trao đổi chất trong cơ thể

2. VỀ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM:

- ❖ **Nhiễm trùng thực phẩm:** là sự xâm nhập của vi khuẩn **có hại** vào thực phẩm
- ❖ **Nhiễm độc thực phẩm:** là sự xâm nhập của chất độc vào thực phẩm
- ❖ **Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn:**
 - Từ -20°C đến -10°C : vi khuẩn không sinh nở, không chết.
 - Từ 0°C đến 37°C : vi khuẩn phát triển mạnh, đây là nhiệt độ nguy hiểm.
 - Từ 50°C đến 80°C : vi khuẩn không sinh nở, không chết.
 - Từ 100°C đến 115°C : vi khuẩn bị tiêu diệt, đây là nhiệt độ an toàn trong nấu nướng.

❖ **Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm tại nhà:**

- Rửa tay trước khi ăn
- Rửa sạch thực phẩm
- Vệ sinh nhà bếp.
- Nấu chín thực phẩm
- Đậy kỹ thức ăn.
- Bảo quản thực phẩm chu đáo

❖ **Nguyên nhân ngộ độc thực phẩm:**

- Do thực phẩm nhiễm vi sinh vật và độc tố của vi sinh vật
- Do thực phẩm bị biến chất
- Do thực phẩm có sẵn chất độc hoặc bị nhiễm các chất độc

❖ **Biện pháp phòng tránh ngộ độc:**

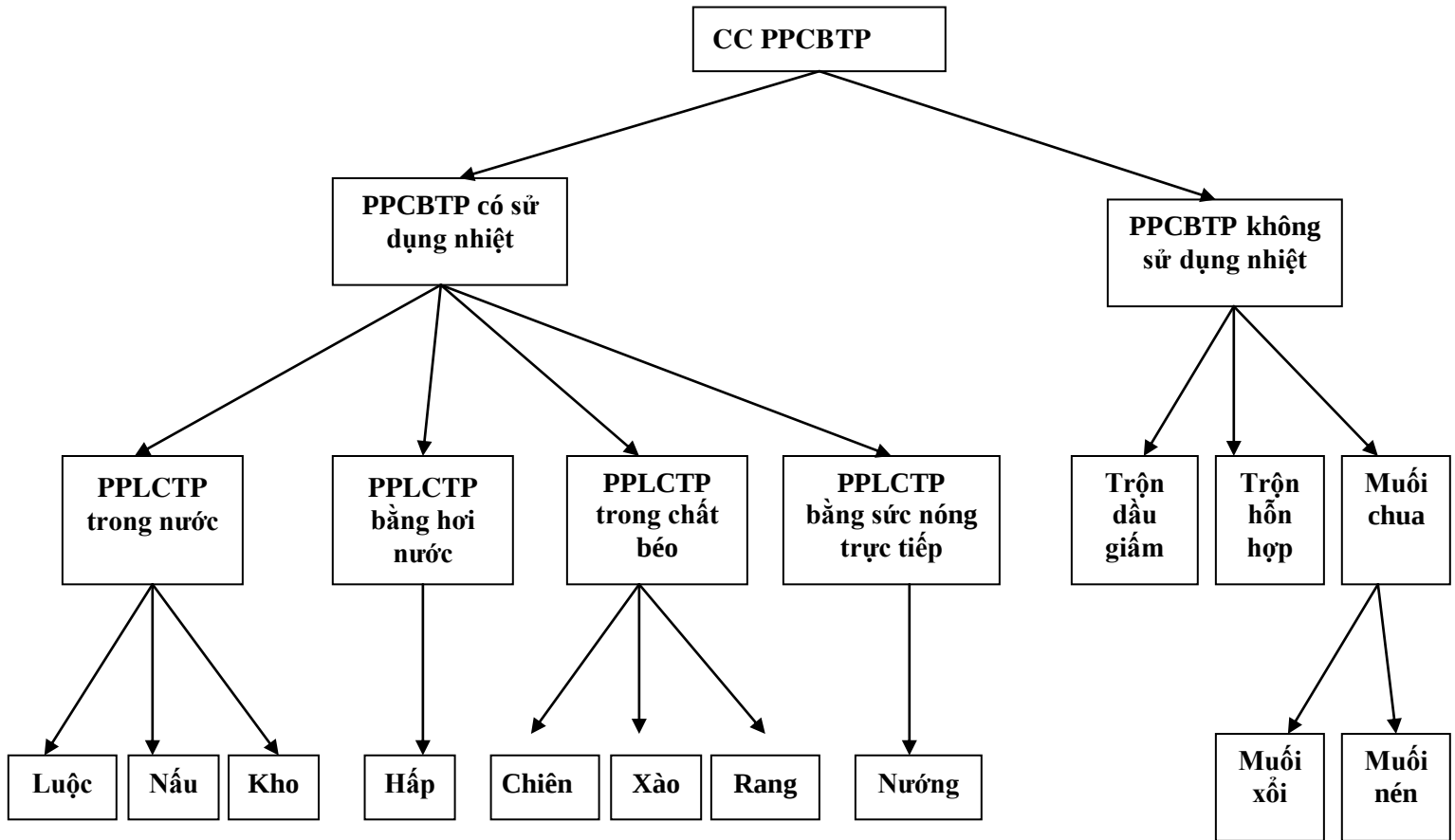
- Không dùng thực phẩm bị biến chất
- Không dùng đồ hộp hết hạn
- Không dùng thực phẩm có chất độc (cá nóc, mầm khoai tây...) hoặc bị nhiễm độc

4. BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN:

❖ **Trong khi chế biến:** cần chú ý:

- Không đun nấu lâu vì **rất dễ** bị mất Vitamin tan trong nước như C, nhóm B, PP.
- Không rán (chiên) lâu vì dễ bị mất Vitamin tan trong chất béo như A, D, K, E
- Nên cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước đã sôi
- Không vo gạo quá kỹ, không chắt bỏ nước cơm (sẽ làm mất Vitamin B1)
- Không mở nắp hay khuấy thực phẩm nhiều lần
- Tránh hâm đi hâm lại thức ăn

5. CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM:



6. **TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ:** bữa ăn hợp lý là bữa ăn cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng và nhu cầu năng lượng cho cơ thể

❖ **Nguyên tắc tổ chức bữa ăn:**

- Đảm bảo nhu cầu của các thành viên trong gia đình
- Phù hợp điều kiện tài chính
- Đảm bảo sự cân bằng chất dinh dưỡng
- Thường xuyên thay đổi món ăn

7. QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN:

❖ **Xây dựng thực đơn:** thực đơn là bảng ghi lại các món ăn dự định sẽ phục vụ trong 1 bữa ăn. Thực đơn phải được xây dựng theo nguyên tắc:

- Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn
- Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn
- Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng và hiệu quả kinh tế

❖ **Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn:** Phải phù hợp với số người, đặc điểm từng người và với ngân quỹ gia đình

❖ **Chế biến món ăn:** gồm các khâu:

- Sơ chế (làm sạch -> cắt thái -> tẩm ướp (nếu cần)...
- Chế biến món ăn
- Trình bày món ăn.

❖ **Bày bàn và thu dọn sau khi ăn:** gồm:

- Chuẩn bị dụng cụ
- Bày bàn
- Phục vụ chu đáo và dọn bàn ăn lịch sự, vệ sinh

8. THỰC ĐƠN:

b. **Bữa ăn thường ngày:** 3 món (canh, mặn, xào) : Canh chua các lóc, Thịt kho trứng, rau muống xào tỏi

c. **Bữa liên hoan, tiệc:** 4,5 món (món khai vị, món sau khai vị, món ăn chính, món ăn thêm, tráng miệng và đồ uống) : Súp măng cua + Tôm lăn bột + Bò nấu tiêu xanh – bánh mì + lẩu thái lan + rau câu, nước