

Tuần : 24

Tiết: 47

ÔN TẬP

1. Vai trò các chất dinh dưỡng: (SGK)

2. Phân nhóm thức ăn: 4 nhóm

- Giàu chất đạm, giàu chất đường bột, giàu chất béo, giàu vitamin và chất khoáng

3. Nhu cầu chất dinh dưỡng đối với cơ thể

- Ăn uống thiếu hoặc thừa dinh dưỡng đều có hại cho sức khoẻ và có thể mắc bệnh

- Cần ăn đủ no, đủ chất

4. Sự nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm và cách phòng tránh : (SGK)

5. Phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến:

- Vì: Đun nấu lâu, rán lâu các chất dinh dưỡng dễ bị mất đi, đặc biệt là các chất dễ tan trong nước và chất béo,...

- Ảnh hưởng của nhiệt độ: SGK

6. Các phương pháp chế biến thực phẩm:

- Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt (luộc, nấu, kho, rán, rang, xào, nướng, hấp)

- Chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt (Trộn dầu giấm, trộn hỗn hợp, muối chua)

7. Quy trình trộn dầu giấm, trộn hỗn hợp: SGK

Tiết: 48

KIỂM TRA 1 TIẾT