

I- MỤC TIÊU

- **Kiến thức**: Sau khi học xong bài- HS hiểu được:
Sự cần thiết phải bảo quản chất dinh dưỡng trong khi nấu ăn.
- **Kĩ năng**: Áp dụng hợp lý các quy trình chế biến và bảo quản thực phẩm để tạo nguồn dinh dưỡng tốt cho sức khoẻ và thể lực.
- **Thái độ**: có thức quan tâm đến công việc nội trợ và tham gia giúp đỡ cha mẹ, anh chị trong mọi công việc của gia đình.

II- CHUẨN BỊ:

- GV: giáo án, hvẽ phóng to h3.17; 3.18; 3.19 sgk.
 Tranh ảnh mẫu vật có liên quan đến bài để mở rộng khắc sâu kiến thức cho HS.
 - HS: vở ghi+sgk.

III- PHƯƠNG PHÁP:

- Nêu vấn đề, hoạt động nhóm nhỏ, trực quan, vấn đáp, thuyết trình

IV- TIẾN TRÌNH TIẾT DẠY

1. **On định:** 1p
2. **Kiểm tra :**15 pht
 - Em hãy nêu nguồn cung cấp v chức năng dinh dưỡng của chất đạm ?
 - Thức ăn được phân làm mấy nhóm ? Kể tn
 - Cĩ thể thay thế c bằng loại thực phẩm no khc ?
3. **Bài mới.**

TL	HD CỦA GV	HD CỦA HS	KIẾN THỨC
10	<u>Giới thiệu bài:</u> Qua qtrình chế biến thức ăn các chất dinh dưỡng trong thực phẩm thường bị mất đi, nhất là những chất dễ tan trong nước và trong hơi nước. - Để đảm bảo tốt giá trị dinh dưỡng của thực phẩm chúng ta cần phải làm gì? - Em hãy cho biết những chất dinh dưỡng nào dễ tan trong nước. - Bảo quản chất dinh dưỡng phải tiến hành trong trường	- Bảo quản chu đáo chất dinh dưỡng trong khi chế biến thức ăn. - Sinh tố C, nhóm B, PP và chất khoáng. - Khi chuẩn bị chế biến và trong lúc chế biến thức ăn.	

23	hợp nào? HD1: Tìm hiểu biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến. - Những thực phẩm nào dễ bị mất chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến. - Tìm hiểu chất dinh dưỡng có trong thịt cá h3.17/sgk. - Thịt cá cần được bảo quản ntn để có giá trị sử dụng tốt nhất? - Em hãy kể tên các loại rau củ quả thường dùng. - Trước khi chế biến hoặc sử dụng phải qua những động tác gì? - Cách gọt rửa , cắt thái có ảnh hưởng gì đến giá trị dinh dưỡng? - Em hãy nêu tên các loại đậu hạt, ngũ cốc thường dùng? - Đậu hạt khô bảo quản như thế nào là tốt? - Đối với gạo khi sử dụng nên vo thế nào để không mất chất dinh dưỡng?	- Thịt, cá, rau củ, quả, đậu hạt, ngũ cốc. - qs h3.17/81 không ngâm rửa thịt cá sau khi thái- chất khoáng sinh tố dễ bị mất đi, không để ruồi bâu, giữ ở nhiệt độ thích hợp. -qs h3.18/82 -gọt rửa, cắt , thái... -Sinh tố và chất khoáng dễ bị tiêu huỷ nếu thực hiện không đúng cách. +qs h 3.19/82sgk. - Đậu xanh, đậu đen, gạo nếp, gạo tẻ. -nơi khô ráo, thoáng mát. -không vo quá kĩ.	<u>I- Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến:</u> <u>1. Thịt cá:</u> - không ngâm rửa thịt cá sau khi cắt thái. - không để ruồi bọ bâu vào - giữ ở nhiệt độ thích hợp. <u>2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi:</u> - Rửa sạch không ngâm lâu trong nước, không thái nhỏ khi rửa, không để khô héo. - chỉ cắt nhỏ trước khi nấu, củ quả sống nên gọt vỏ trước khi ăn. <u>3. Đậu, hạt khô, gạo:</u> - Bảo quản nơi khô ráo, mát mẻ tránh sâu mọt. - gạo: không vo quá kĩ- sẽ bị mất sinh tố B.
----	--	---	--

4. Củng cố: 5p

- Em hãy cho biết chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ mất đi trong quá trình chế biến?
- Em hãy nêu cách bảo quản các loại thực phẩm, thịt, cá, rau, củ quả, gạo trước khi chế biến?

5. DẶN DÒ: 1p

- HS học bài ghi và sgk.
- Xem trước phần II- Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến.

• **THỐNG KÊ ĐIỂM KIỂM TRA 15 PHT :**

	Sĩ số	0-2	3-4	Dưới TB	Tỷ lệ	5-6	7-8	9-10	Đạt yêu cầu	Tỷ lệ
6/1										
6/2										
6/3										
6/4										
6/5										
6/6										
6/7										
6/8										
6/9										
6/10										
6/11										
6/12										
TC										

• **RÚT KINH NGHIỆM :**

.....

.....

.....