**Tuần 12**

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

**Hoạt động 1: Nội dung bài**

**BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH**

1.BẢO QUẢN THỰC PHẨM

1.1 Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm

Thực phẩm khi hư hỏng sẽ bị giảm giá trị dinh dưỡng, gây ngộ độc hoặc gây bệnh, làm ảnh hưởng đến sức khoẻ và tính mạng của người sử dụng.

* 1. Phương pháp bảo quản thực phẩm

Thực phẩm có chứa nhiều chất dinh dưỡng và có độ ẩm cao là môi trường thích hợp cho nấm, vi khuẩn và các loại vi sinh vật gây hại khác phát triển. Vi sinh vật sẽ bị hạn chế hoặc không thể hoạt động trong môi trường có nhiệt độ thấp; nhiều muối, đường;...

**Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.**

**Câu 1:** Đâu **không** phải là nguyên nhân khiến thực phẩm dễ bị hư hỏng?

1. Thực phẩm bị nhiễm vi sinh vật gây hại.
2. Để thực phẩm nơi ẩm ướt, nấm mốc.
3. Bảo quản thực phẩm bằng phương pháp thích hợp.
4. Để thực phẩm bên ngoài, ruồi bọ bám vào.

**Câu 2**: Các biện pháp bảo quản thực phẩm là :

A. Phơi khô hoặc sấy khô, ướp lạnh, cấp đông, muối chua.

B. Ngâm đường, để thực phẩm bên ngoài không cần che đậy.

C. Bảo quản nơi có độ ẩm cao.

D. Giữ thịt, cá ở nhiệt độ môi trường bên ngoài.

**Câu 3:** Thực phẩm bị biến chất:

ANấm độc, sữa hết hạn sử dụng.

B. Cơm thiu, bánh mì bị mốc xanh.

C. Chuối bị dập, khoai tây mọc mầm.

D. Nấm độc, khoai tây mọc mầm.

**Câu 4:** Chọn đáp án đúng

A. Khoai tây mọc mầm không nên sử dụng.

B. Khoai tây mọc mầm là thực phẩm bị biến chất.

C. Khoai tây mọc mầm giàu vitamin nên sử dụng.

D. Khoai tây mọc mầm nên sử dụng.

Câu 1: Phát biểu nào sau đây sai khi nói về vai trò của việc chế biến thực phẩm?

A. Giúp thực phẩm chín mềm, dễ tiêu hóa.

B. Thay đổi hương vị, trạng thái.

C. Không dự trữ được lâu.

D. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.