**Tiết 45,46-Bài 17 : BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN**

*Tiết 1:* **BẢO QUẢN CHẤT DD KHI CHẾ BIẾN**

**I. Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến:**

 ***1.Thịt, cá:***

Thịt, cá chứa nhiều nước, 1 ít chất đạm và béo; cung cấp vitamin A,B,C, chất khoáng và phốt pho ,…cần thiết cho sự phát triển của xương, tăng cường cơ bắp, tăng khả năng đềkháng,…

-Không nên ngâm, rửa thịt, cá sau khi cắt vì dễ mất chất khoáng và sinh tố.

-Không để ruồi, bọ bám vào, giữ ở nhiệt độ thích hợp.

 ***2.Rau, củ, quả, đậu hạt tươi:***

Để rau, củ, quả, đậu hạt tươi, không bị mất dd và hợp vệ sinh, ta cần:

+Rửa rau củ, quả thật sạch

+Đối với thức ăn ăn sống, chỉ nên gọt vỏ khi chuẩn bị ăn.

***3.Đậu hạt khô, gạo:***

-Đậu hạt khô, bảo quản nơi khô thoáng.

-Gạo không nên vo kỉ sẽ làm mất nhiều vitamin B.

**Bài 17 : BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG**

**TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN (tiếp theo)**

*Tiết 2:* **PHÂN TÍCH QUÁ TRÌNH PHÂN HỦY CHẤT DD**

**II. Biện pháp bảo quản chất dd trong khi chế biến**

 ***1.Tại sao phải quan tâm, bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến thức ăn ?***

-Không được đun quá lâu làm vitamin C, B, PP tan trong nước

-Rán quá lâu làm cho vitamin A, D, E, K tan trong chất béo

Không nên vò xát gạo qua lâu, không chắt bỏ nước cơm khi nấu.

***2. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng:***

 Trong quá trình sử dụng nhiệt, các chất dinh dưỡng chịu nhiều biến đổi, dễ bị biến chất hoặc bị tiêu huỷ. Do đó chúng ta cần quan tâm, sử dụng nhiệt độ hợp lí trong chế biến thức ăn để giữ cho thức ăn luôn có giá trị sử dụng tốt.

DẶN DÒ:

Đọc thêm SGK và phần ghi nhớ.

Chép bài và học bài.