**BÀI 16: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

**I. Vệ sinh thực phẩm**

 1.Thế nào là nhiễm trùng và nhiễm độc 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.

2.Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn

(Hình 3.15 SGK)

3. Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm tại nhà:

- Rửa tay sạch trước khi ăn.

- Vệ sinh nhà bếp.

- Rửa kĩ thực phẩm.

- Nấu chín thực phẩm.

- Đậy thức ăn cẩn thận.

- Bảo quản thực phẩm chu đáo

**II. An toàn thực phẩm**

 1.An toàn thực phẩm khi mua sắm

- Thực phẩm tươi sống: không có mùi hôi, thối, dập.

- Thực phẩm đóng hộp: Còn hạn sử dụng, không bị móp méo, phồng lên.

- Tránh để lẫn lộn thực phẩm ăn sống với thực phẩm cần nấu chín

2.An toàn thực phẩm khi chế biến và bảo quản

- Thực phẩm đã chế biến: phải bảo quản thực phẩm chu đáo để vi trùng không xâm nhập và phát triển.

- Thực phẩm đóng hộp: không dùng thực phẩm đóng hộp quá hạn sử dụng, hộp rỉ sét.

- Thực phẩm khô: phơi khô, để nguội cho vào lọ đậy kín, để nơi khô ráo.

**III. Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm**

 1.Nguyên nhân ngộ độc thức ăn

- Do thức ăn nhiễm vi sinh vật và độc tố của vi sinh vật.

- Do thức ăn bị biến chất.

- Do bản thân thức ăn có sẵn chất độc (mầm khoai tây, cá nóc, nấm độc…).

- Do thức ăn bị ô nhiễm các chất độc hóa học, hóa chất bảo vệ thực vật, chất phụ gia thực phẩm…

 2.Các biện pháp phòng tránh ngộ độc thực phẩm:

- Không ăn thực phẩm có chất độc, biến chất hoặc bị nhiễm các chất độc hóa học...

- Không ăn đồ hộp quá hạn sử dụng, bị phồng.

**BÀI 17: BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG**

**CHẾ BIẾN MÓN ĂN**

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

 1. Thịt, cá

- Rửa thịt, cá sạch sẽ trước khi cắt, không ngâm nước.

- Không để ruồi bọ đậu vào.

- Bảo quản ở nhiệt độ thích hợp.

 2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi

- Rửa rau thật sạch trước khi cắt.

- Không để rau khô héo.

- Củ, quả ăn sống nên gọt vỏ trước khi ăn.

 3. Đậu hạt khô, gạo

- Đậu hật khô: để nơi khô ráo

- Gạo: mua đủ dùng trong thời gian ngắn

**II. Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến**

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

- Nấu lâu sẽ mất sinh tố tan trong nước: C, nhóm B, PP

- Chiên lâu sẽ mất sinh tố tan trong chất béo: A, D, E, K

Lưu ý:

 +Không cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước chưa sôi.

 +Không khuấy nhiều.

 +Không hâm thức ăn nhiều lần.

 +Không dùng gạo xát quá trắng và vo kĩ gạo khi nấu cơm.

 +Không bỏ nước cơm vì sẽ mất sinh tố B1.

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

Khi đun nóng nhiều:

1. Chất đạm: giá trị dinh dưỡng giảm .
2. Chất béo: bị biến chất.
3. Chất đường bột: bị cháy đen, biến chất
4. Chất khoáng: tan vào nước.
5. Sinh tố: dễ bị mất đi.