

❖ **Nội dung bài mới tuần 3:**

Bài 16: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

I. Vệ sinh thực phẩm

1) Thế nào là nhiễm trùng thực phẩm và nhiễm độc thực phẩm?

a) **Nhiễm trùng thực phẩm:** là sự xâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm.

b) **Nhiễm độc thực phẩm:** là sự xâm nhập của chất độc vào thực phẩm

- Vệ sinh thực phẩm; là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc và ngộ độc thực phẩm.

2) Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn:

Từ 100° C đến 115° C vi khuẩn bị tiêu diệt.

Từ 50 đến 80° C và -10 đến -20° vi khuẩn không thể sinh nở nhưng cũng không chết hoàn toàn.

Từ 0° – 37° C vi khuẩn có thể sinh nở mau chóng.

3. Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm

- Rửa tay trước khi ăn.
- Vệ sinh nhà bếp
- Rửa kỹ thực phẩm
- Nấu chín thực phẩm
- Đậy kín và bảo quản thực phẩm chu đáo.

❖ **Nội dung bài mới tuần 4:**

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

- Không ngâm, rửa thịt, cá sau khi cắt thái vì khoáng chất và sinh tố dễ bị mất.
- Cần bảo quản thực phẩm chu đáo, không để ruồi bọ bâu vào, giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp.

2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi

- Để rau, củ, quả không bị mất chất dinh dưỡng, hợp vệ sinh nên:
 - + Rửa thật sạch, nên cắt, thái sau khi rửa và không để rau khô héo.
 - + Rau, củ, quả ăn sống nên rửa sạch, gọt vỏ trước khi ăn.

3. Đậu hạt khô, gạo

- + Đậu hạt khô bảo quản chu đáo khô ráo, mát mẻ, tránh sâu mọt.
- + Gạo tẻ, gạo nếp không vo kỹ.

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?

- Thực phẩm nếu đun nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là các sinh tố tan trong nước như sinh tố C, sinh tố nhóm B và PP

Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố nhất là các sinh tố tan trong chất béo như sinh tố A, D, E, K

- Những điểm cần lưu ý khi chế biến món ăn

+ Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.

+ Khi nấu tránh khuấy nhiều.

+ Không nên hâm lại thức ăn nhiều lần.

+ Không nên dùng gạo xát quá trắng và vo kỹ gạo

+ Không nên chặt bỏ nước cơm.

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

Các chất dinh dưỡng dễ bị thoái hóa, biến chất hoặc tiêu hủy bởi nhiệt

+ Chất đạm ở nhiệt độ cao giá trị dinh dưỡng bị giảm.

+ Chất béo đun nóng nhiều sẽ mất vitamin A hoà tan và chất béo bị biến chất.

+ Chất đường bột ở nhiệt độ cao sẽ bị phân hủy.

+ Chất khoáng, sinh tố sẽ dễ bị hoà tan vào môi trường nước hoặc bị phân huỷ ở nhiệt độ cao.