**MÔN CÔNG NGHỆ**

**MỘT SỐ CĂN DẶN VỚI HỌC SINH VÀ PHỤ HUYNH**

**\* ĐỐI VỚI HỌC SINH**

1/ Phần **nội dung bài học các em chép vào tập** ghi trên lớp còn phần **bài tập củng cố hoặc bài tập bổ sung các em làm vào vở bài tập hoặc tập học buổi chiều.**

2/ Khi học bài các em cần **xem và đọc nội dung bài học, câu hỏi trong SGK**.

3/ Hàng ngày, các em đều **phải học ít nhất là 1 bài mới và làm bài tập** đầy đủ. Nếu có thắc mắc, không hiểu bài các em có **thể liên hệ với giáo viên bộ môn, GVCN** để nhờ giải đáp.

4/ Đề cương các em **phải bảo quản cẩn thận** để khi đi học lại sử dụng ôn thi cuối năm.

**\* ĐỐI VỚI PHỤ HUYNH**

1/ Phụ huynh cấn phối hợp chặt chẽ với nhà trường, GVCN, GVBM để báo cáo tình hình học tập và làm bài của các em.

2/ Phụ huynh thường xuyên nhắc nhở các em học bài, làm bài tập và chép bài đầy đủ.

3/ Mọi thắc mắc về bài học phụ huynh liên hệ ngay với GVBM hoặc GVCN để được hỗ trợ.

**BÀI 16: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

**I. VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM :**

**1. Thế nào là nhiễm trùng, nhiễm độc ?**

- Sự xâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm gọi là sự nhiễm trùng thực phẩm.

- Sự xâm nhập của chất độc ( hoặc các độc tố có sẵn trong động thực vật) vào thực phẩm gọi là sự nhiễm độc thực phẩm.

**2. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn :**

- Từ -200C đến -100C : vi khuẩn không thể phát triển.

- Từ 00C đến 370C : nhiệt độ nguy hiểm, vi khuẩn sinh nở nhanh chóng.

- Từ 500C đến 800C : hạn chế sự phát triển của vi khuẩn.

- Từ 1000C đến 1150C : an toàn cho thực phẩm, vi khuẩn bị tiêu diệt hoàn

toàn.

**II. AN TOÀN THỰC PHẨM:**

Là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm trùng, nhiễm độc, và biến chất.

**III. BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH NHIỄM TRÙNG, NHIỄM ĐỘC THỰC PHẨM :**

**1. Nguyên nhân gây 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 đã có sẵn chất độc.

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

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

**a. Phòng tránh nhiễm trùng.**

- Rửa tay sạch trước khi ăn.

- Vệ sinh nhà bếp.

- Rửa kĩ thực phẩm.

- Nấu chin thực phẩm.

- Đậy thức ăn cẩn thận.

- Bảo quản thực phẩm chu đáo.

**b. Phòng tránh nhiễm độc.**

- Không dùng thực phẩm có chất độc, thức ăn bị biến chất…

- Không dùng đồ hộp quá hạn sử dụng, rỉ sét, phồng …

**BÀI 17 :BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN THỨC ĂN**

**I. BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG KHI CHUẨN BỊ CHẾ BIẾN**

**1. Thịt, cá :**

- Không ngâm, rửa thịt, cá sau khi cắt, thái.

- Cần quan tâm bảo quản thực phẩm chu đáo để tăng giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.

- Không để rùi bọ bâu vào.

- Giữ nhiệt độ thích hợp để không bị ôi, ươn.

**2. Rau củ, quả, hạt tươi**

- Đối với rau,củ, quả

+ Nên rửa rau thật sạch, không nát, không ngâm lâu trong nước, không thái nhỏ khi rửa, không để khô héo.

+ Rau, củ, quả ăn sống nên rửa, gọt vỏ trước khi ăn.

- Đối với đậu, hạt khô, gạo :

+ Nên phơi lại thật khô, để nguội 🡪 lọ đậy kín 🡪 để nơi khô ráo.

+ Gạo mua vừa đủ dùng, không vo quá 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 ?**

- Đun nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố ( B, C, PP).

- Rán lâu sẽ mất nhiều 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 hâm lại thức ăn nhiều lần.

- Không dùng gạo xát quá trắng và vo quá kỹ.

- Không chắt 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. Do đó phải sử dụng nhiệt hợp lí trong chế biến để giữ cho món ăn luôn có giá trị dinh dưỡng cao.

- Cần áp dụng hợp lí các qui trình kỹ thuật trong chế biến để hạn chế phần nào sự hao mất sinh tố.

**BÀI 18 : CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM**

**I.PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CÓ SỬ DỤNG NHIỆT:**

**1. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:**

- Luộc.

- Nấu.

- Kho.

**2. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước:** Hấp.

**3. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của lửa:** Nướng.

**4. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo:**

- Rán.

- Rang.

- Xào.

**II.PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT:**

* **Trộn dầu giấm :**

**1/ Khái niệm :** Là phương pháp làm giảm bớt mùi vị chính( thường là mùi hăng ).

Ngấm gia vị, tạo món ăn ngon.

**2/ Quy trình thực hiện**

**a. Chuẩn bị:**

Sử dụng các thực phẩm thực vật làm sạch.

**b. Chế biến**

Trộn thực phẩm với dầu giấm+ đường làm cho thực phẩm ngấm gia vị.

**c. Trình bày:**

Cho món ăn ra đĩa, trang trí.

3/ **Yêu cầu kĩ thuật** :

-Trạng thái: Thực phẩm giòn, ráo nước.

-Mùi vị: Vừa ăn, vị chua dịu, hơi mặn, ngọt, béo,

thơm mùi gia vị, không hăng.

-Màu sắc: Rau lá tươi, trơn láng, không nát. **Dặn dò:**

**Đề 1**:

Câu 1: Tại sao phải giữ vệ sinh an toàn thực phẩm?

Thế nào là nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm? Cách phòng tránh nhiễm trùng thưc phẩm.

Câu 2: Cho biết sự giống và khác nhau giữa phương pháp xào và rán.

**Đề 2**:

Câu 1: Hãy kể tên các sinh tố tan trong nước và các sinh tố tan trong chất béo.

Hãy cho biết cách bảo quản sinh tố.

Câu 2: Những lưu ý khi chế biến món ăn.

**Học sinh làm bài vào giấy và nộp lại cho trường khi nhận tài liệu lần sau**. **Làm 2 đề ra 2 tờ giấy khác nhau.**