

## BÀI 5. PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

### I MỤC TIÊU BÀI HỌC

#### 1. Năng lực

##### a) Năng lực công nghệ

- Nêu được ý nghĩa, vai trò của bảo quản và chế biến thực phẩm.
- Trình bày được một số phương pháp bảo quản, chế biến thực phẩm phổ biến.
- Trình bày được những vấn đề cơ bản về an toàn vệ sinh thực phẩm.
- Lựa chọn và chế biến được món ăn đơn giản theo phương pháp không sử dụng nhiệt.

##### b) Năng lực chung

- Tìm kiếm và chọn lọc được thông tin phù hợp, vận dụng được một cách linh hoạt những kiến thức, kỹ năng được học trong các tình huống thực tiễn.
- Giao tiếp với người khác trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập trong giờ học.

## 2. Phẩm chất

- Ham học hỏi, tìm tòi tài liệu liên quan đến nội dung bài học để mở rộng hiểu biết trong và sau giờ học.
- Có ý thức vận dụng kiến thức về bảo quản và chế biến thực phẩm vào cuộc sống hằng ngày.
- Có trách nhiệm với bản thân khi ý thức được việc bảo quản và chế biến thực phẩm đối với sức khỏe của chính mình và gia đình.

## II CẤU TRÚC VÀ ĐẶC ĐIỂM NỘI DUNG

Nội dung bài “Phương pháp bảo quản và chế biến thực phẩm” được cấu trúc thành bốn phần chính:

- Khái quát về bảo quản và chế biến thực phẩm: Trình bày về vai trò và ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm; vấn đề an toàn thực phẩm trong bảo quản và chế biến thực phẩm.
- Một số phương pháp bảo quản thực phẩm: Nội dung trình bày về bản chất của quá trình bảo quản thực phẩm và một số phương pháp bảo quản thực phẩm phổ biến trong các gia đình hiện nay.
- Một số phương pháp chế biến thực phẩm: Nội dung trình bày về bản chất của quá trình chế biến thực phẩm và một số phương pháp chế biến thực phẩm phổ biến trong các gia đình hiện nay.
- Thực hành: Hướng dẫn HS thực hành một số món ăn không sử dụng nhiệt ở trên lớp.

## III CHUẨN BỊ

- Tranh “Phương pháp bảo quản thực phẩm”, “Phương pháp chế biến thực phẩm” có trong danh mục thiết bị tối thiểu môn Công nghệ lớp 6.
- Video “An toàn vệ sinh thực phẩm trong gia đình” có trong danh mục thiết bị tối thiểu môn Công nghệ lớp 6.
- Bộ dụng cụ “Chế biến món ăn không sử dụng nhiệt”, “Tia hoa, trang trí món ăn” có trong danh mục thiết bị tối thiểu môn Công nghệ lớp 6.
- Hình ảnh, tranh, video về ngộ độc thực phẩm, các phương pháp bảo quản thực phẩm, các phương pháp chế biến thực phẩm, cách chế biến một số món ăn không sử dụng nhiệt/ có sử dụng nhiệt,...
- Mẫu vật thật: Cá, tôm, thịt, vỏ/ bao bì một số loại thực phẩm đóng gói,...

## IV GỢI Ý TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY, HỌC

### 1. Hoạt động dẫn nhập

#### a) Mục tiêu

Giúp HS sẵn sàng tâm thế bước vào giờ học và tạo nhu cầu tìm hiểu về nội dung bài học.

*b) Nội dung hoạt động*

Trả lời câu hỏi dưới tiêu đề bài học.

*c) Sản phẩm hoạt động*

Câu trả lời cá nhân được phát biểu hoặc ghi vào vở.

*d) Cách thức tiến hành*

– Sử dụng câu hỏi dưới tiêu đề bài học, GV định hướng HS vào chủ đề bài học thông qua việc cho HS trả lời, thảo luận nhằm khơi gợi cảm xúc, hiểu biết trong thực tiễn của HS.

Câu hỏi: Thế nào là một món ăn ngon?

Câu trả lời gợi ý: Món ăn ngon là món ăn có màu sắc, mùi vị hấp dẫn, hợp với người dùng, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm,...

Câu hỏi: Thực phẩm có thể được bảo quản và chế biến như thế nào để có được những bữa ăn hợp lí, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm?

Câu trả lời gợi ý: Thực phẩm được bảo quản đúng cách để có thể sử dụng lâu dài mà vẫn đảm bảo chất dinh dưỡng, khi chế biến thực phẩm cần chú ý đến những tiêu chí an toàn, kết hợp đa dạng các loại thực phẩm để có thể làm được nhiều món, phù hợp với người sử dụng và đảm bảo chất dinh dưỡng.

– Câu hỏi mở rộng: *Em có đồng ý với câu nói “Bảo quản và chế biến thực phẩm là khâu quan trọng nhằm đảm bảo chất lượng dinh dưỡng và độ an toàn của thực phẩm” không? Vì sao? Hãy lấy ví dụ cụ thể để chứng minh quan điểm của bản thân mình.*

– GV điều phối HS phát biểu và thảo luận. GV có thể ghi lại câu trả lời của HS và chưa cần đưa ra kết luận ngay sau hoạt động.

## **2. Hoạt động tìm hiểu khái quát về bảo quản và chế biến thực phẩm**

*a) Mục tiêu*

Giúp HS hiểu được vai trò và ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm. Bên cạnh đó, HS hiểu các vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm trong bảo quản và chế biến thực phẩm. Từ đó, HS có ý thức trong việc bảo quản và chế biến thực phẩm.

*b) Nội dung hoạt động*

Đọc mục I và thực hiện nhiệm vụ trong hộp chức năng Khám phá ở trang 26 – SGK, tìm hiểu thêm thông tin trong hộp chức năng Thông tin bổ sung ở trang 27 – SGK.

*c) Sản phẩm hoạt động*

– Câu trả lời cá nhân được phát biểu.

– Nội dung bài học được ghi lại trong vở ghi:

+ Vai trò và ý nghĩa của bảo quản và chế biến thực phẩm.

+ Vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm trong bảo quản và chế biến thực phẩm.

*d) Cách thức tiến hành*

– GV đưa ra các thông tin/ con số và hệ quả về các vụ ngộ độc thực phẩm, hỏi cảm nhận của HS sau khi nghe các thông tin này và đặt câu hỏi dẫn nhập vào mục I trong SGK.

Câu hỏi: Các vụ ngộ độc thực phẩm thường có nguyên nhân do đâu?

Câu trả lời: Các vụ ngộ độc thực phẩm có thể do lựa chọn phải thực phẩm không đảm bảo an toàn hoặc được bảo quản, chế biến không đúng cách.

– GV yêu cầu HS đọc mục I trong SGK và hướng dẫn HS thảo luận theo nhóm hoặc cả lớp:

+ Bảo quản và chế biến thực phẩm có ý nghĩa gì?

+ Chúng ta cần quan tâm những vấn đề gì để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong quá trình bảo quản và chế biến?

– GV đưa ra kết luận dựa vào nội dung trong SGK.

– GV sử dụng hộp chức năng Khám phá trong SGK tổ chức hoạt động thảo luận theo nhóm cho HS. Sau đó, GV điều phối các nhóm báo cáo kết quả làm việc nhóm. Chú ý sau mỗi câu trả lời của HS cần đặt thêm câu hỏi vì sao để HS nêu rõ lập luận của nhóm trong câu trả lời.

– GV sử dụng hộp chức năng Thông tin bổ sung trong SGK để mở rộng kiến thức cho HS về “Một số hướng dẫn để nhận biết thực phẩm an toàn”.

**3. Hoạt động tìm hiểu về một số phương pháp bảo quản thực phẩm**

*a) Mục tiêu*

Giúp HS tóm tắt được một số phương pháp bảo quản thực phẩm phổ biến hiện nay với ba ý chính ở mỗi phương pháp:

– Bản chất của phương pháp.

– Một số loại thực phẩm thường được bảo quản bằng phương pháp này.

– Đặc điểm của phương pháp.

*b) Nội dung hoạt động*

– Đọc mục II trong SGK, thực hiện nhiệm vụ trong hộp chức năng Khám phá ở trang 27 – SGK.

*c) Sản phẩm của hoạt động*

– Câu trả lời cá nhân/nhóm được phát biểu.

– Nội dung bài học được ghi lại trong vở ghi:

+ Làm lạnh và đông lạnh.

+ Làm khô.

+ Ướp.

*d) Cách thức tiến hành*

– GV chia lớp thành ba nhóm, mỗi nhóm tìm hiểu một phần trong mục II trong SGK với các câu hỏi gợi ý:

Câu hỏi: Em tìm hiểu về nhóm phương pháp bảo quản thực phẩm nào? Trình bày về phương pháp đó với ba ý:

- + Bản chất của phương pháp.
- + Một số loại thực phẩm thường được bảo quản bằng phương pháp này.
- + Đặc điểm của phương pháp.
- GV đưa ra kết luận dựa vào nội dung được trình bày trong SGK.
- GV sử dụng hộp chức năng Khám phá ở trang 27 – SGK để khai thác kiến thức thực tế từ HS.

#### 4. Hoạt động tìm hiểu về một số phương pháp chế biến thực phẩm

##### a) Mục tiêu

Giúp HS biết được quy trình chế biến thực phẩm và tóm tắt được một số phương pháp chế biến thực phẩm phổ biến hiện nay với ba ý chính ở mỗi phương pháp:

- Bản chất của phương pháp.
- Một số loại thực phẩm thường được chế biến bằng phương pháp này.
- Đặc điểm của phương pháp.

##### b) Nội dung hoạt động

Đọc mục III trong SGK, thực hiện nhiệm vụ trong hộp chức năng Khám phá ở trang 29 – SGK, hộp chức năng Luyện tập ở trang 30 – SGK.

##### c) Sản phẩm hoạt động

- Câu trả lời cá nhân/nhóm được phát biểu.
- Nội dung bài học được ghi lại trong vở ghi:
  - + Định nghĩa về chế biến thực phẩm.
  - + Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt:
    - Luộc.
    - Kho.
    - Nướng.
    - Rán (chiên).
  - + Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt:
    - Trộn hỗn hợp.
    - Muối chua.

##### d) Cách thức tiến hành

- GV nêu định nghĩa về chế biến thực phẩm.
- GV chia lớp thành hai nhóm thực hiện hai nhiệm vụ khác nhau (trong mỗi nhóm có thể chia thành các nhóm nhỏ):

**Nhóm 1:** Tìm hiểu nội dung 1 trong mục III được trình bày trong SGK với các câu hỏi gợi ý:  
 Câu hỏi 1: Em tìm hiểu về nhóm phương pháp chế biến thực phẩm nào? Trình bày từng phương pháp cụ thể với ba ý:

- Bản chất của phương pháp.

- Một số loại thực phẩm thường được chế biến bằng phương pháp này.
- Đặc điểm của phương pháp.

Câu hỏi 2: Có những khuyến cáo gì khi sử dụng món ăn được chế biến bằng phương pháp này? (tham khảo hộp Thông tin mở rộng).

Câu hỏi 3: Ngoài những phương pháp được trình bày trong SGK, em còn biết những phương pháp nào? Hãy nêu cụ thể về một phương pháp.

Câu hỏi 4: Em thích nhất món ăn được chế biến bằng phương pháp nào mà em đã tìm hiểu? Vì sao?

- Yêu cầu nhóm 1 thảo luận, trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Khám phá.

Gợi ý: Nướng là phương pháp có nguy cơ mất an toàn vệ sinh thực phẩm.

**Nhóm 2:** Tìm hiểu phần 2 trong mục III được trình bày trong SGK với các câu hỏi gợi ý:

Câu hỏi 1: Em tìm hiểu về nhóm phương pháp chế biến thực phẩm nào? Trình bày từng phương pháp cụ thể với ba ý:

- Bản chất của phương pháp.
- Một số loại thực phẩm thường được chế biến bằng phương pháp này.
- Đặc điểm của phương pháp.

Câu hỏi 2: Ngoài những phương pháp được trình bày trong SGK, em còn biết những phương pháp nào? Hãy nêu cụ thể về một phương pháp.

Câu hỏi 3: Em thích nhất món ăn được chế biến bằng phương pháp nào mà em đã tìm hiểu? Vì sao?

- Yêu cầu nhóm 2 thảo luận, trả lời câu hỏi trong hộp chức năng Luyện tập ở trang 30 – SGK.
- GV điều phối HS báo cáo kết quả làm việc cá nhân/nhóm, sau đó thảo luận/bổ sung ý kiến trên phạm vi cả lớp.
- GV đưa ra kết luận dựa vào nội dung được trình bày trong SGK.
- GV sử dụng các hộp chức năng Kết nối năng lực ở trang 31 – SGK để nhấn mạnh lại nội dung cần ghi nhớ.

Câu trả lời gợi ý:

Nhóm phương pháp	Chế biến món ăn có sử dụng nhiệt	Chế biến món ăn không sử dụng nhiệt
<b>Bản chất</b>	Sử dụng nhiệt độ cao để làm chín thực phẩm.	Sử dụng gần như trực tiếp các loại thực phẩm ngay sau khi sơ chế.
<b>Ưu điểm</b>	Món ăn hấp dẫn, nhiều màu sắc, hương vị, phù hợp với nhiều đối tượng sử dụng.	Gần như giữ nguyên được các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm. Món ăn thường được chế biến đơn giản, có vị thanh nhẹ, dễ ăn, không gây ngấy, tốt cho sức khỏe.

<b>Nhược điểm</b>	Chế biến cầu kì, một số chất dinh dưỡng trong món ăn bị mất hoặc biến đổi chất, trong quá trình chế biến có thể gây mất an toàn, có một số món ăn không tốt cho sức khoẻ nếu sử dụng nhiều.	Món ăn ít có mùi vị, màu sắc hấp dẫn người sử dụng, không tạo ra sự đa dạng như các món ăn được chế biến bằng phương pháp sử dụng nhiệt, đặc biệt cần chú ý đến các vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm.
-------------------	---	---

– GV sử dụng hộp chức năng Kết nối nghề nghiệp để giới thiệu với HS.

### **5. Hoạt động thực hành chế biến món ăn không sử dụng nhiệt**

#### *a) Mục tiêu*

Giúp HS biết được quy trình và cách thực hiện một số món ăn không sử dụng nhiệt.

#### *b) Nội dung hoạt động*

Thực hiện nhiệm vụ trong hộp chức năng Thực hành ở trang 31, 32 – SGK.

#### *c) Sản phẩm hoạt động*

Món ăn HS thực hiện.

#### *d) Cách thức tiến hành*

– GV có thể chia các lớp thành các nhóm, cho các nhóm lựa chọn món để thực hành hoặc cho cả lớp chọn một món chung để thực hành và chia lớp thành các nhóm.

– GV hướng dẫn HS thảo luận để tìm ra quy trình chung chế biến một món ăn không sử dụng nhiệt.

– GV giới thiệu món ăn, các nguyên liệu, dụng cụ, các bước thực hiện món ăn.

– GV làm mẫu hoặc cho HS xem video hướng dẫn.

– GV hướng dẫn và hỗ trợ HS trong quá trình thực hành.

– HS báo cáo kết quả bằng sản phẩm và lời bình sau khi kết thúc thực hành, cùng thưởng thức món ăn.

– GV chú ý đến vấn đề an toàn khi HS thực hành và dọn dẹp vệ sinh trong quá trình thực hành.

– GV cùng HS rút kinh nghiệm sau hoạt động.

### **6. Hoạt động vận dụng**

#### *a) Mục tiêu*

Giúp HS kết nối kiến thức đã học về thực phẩm và dinh dưỡng vào thực tiễn cuộc sống hằng ngày.

#### *b) Nội dung hoạt động*

Thực hiện nhiệm vụ trong hộp chức năng Vận dụng ở trang 32 – SGK.

*c) Sản phẩm hoạt động*

Câu trả lời cá nhân được ghi lại trong vở ghi.

*d) Cách thức tiến hành*

GV giao nhiệm vụ cho HS về nhà tìm hiểu thông tin, trả lời vào vở ghi và trình bày câu trả lời vào buổi học sau.

*e) Mẫu phiếu thực hành ở nhà*

**Phiếu thực hành món ăn có sử dụng nhiệt**

**I. Giới thiệu món ăn**

– Món ăn mà em lựa chọn để thực hành là món: .....

– Món ăn dành cho ..... người ăn.

– Nguyên liệu cần chuẩn bị:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– Dụng cụ cần sử dụng khi thực hành:

.....  
.....  
.....  
.....

– Các bước thực hiện để chế biến món ăn:

+ Bước 1:

.....  
.....  
.....

+ Bước 2:

.....  
.....  
.....  
.....



+ Bước 3:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

+ Bước 4:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

+ Bước 5:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## II. Cảm nhận của bản thân

1. Em cảm thấy như thế nào sau khi thực hành xong món ăn?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Trong quá trình thực hành, em thích nhất điều gì?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Trong quá trình thực hành, em cảm thấy khó khăn nhất ở điều gì?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Em cảm nhận món ăn của mình như thế nào sau khi thưởng thức?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Em tự đánh giá món ăn của mình đạt bao nhiêu điểm trên thang điểm 10?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **III. Cảm nhận của gia đình**

1. Gia đình có cảm nhận như thế nào trong quá trình con thực hành món ăn ở nhà?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Gia đình có cảm nhận như thế nào sau khi thưởng thức món ăn mà con thực hiện?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Gia đình cho con bao nhiêu điểm trên thang điểm 10?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **V** GỢI Ý MỘT SỐ CÂU HỎI, BÀI TẬP ĐÁNH GIÁ

1. Hãy nêu các biện pháp đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm mà em biết.
2. Thông thường các nhãn thực phẩm sẽ cung cấp cho chúng ta những thông tin gì?  
Hãy đọc thông tin của một nhãn thực phẩm sau:

<b>GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG</b>	
<b>Giá trị dinh dưỡng trong 100g</b>	
Năng lượng	282 - 524 Kcal
Hàm lượng béo	4.3 - 8.0g
Chất béo chuyển hóa	0mg
Cholesterol	5.1 - 9.4mg
Hàm lượng Natri	914 - 1697mg
Tổng carbohydrate	58.3 - 108.3g
Dietary Fiber	9.1 - 16.9g
Protein	2.6 - 4.8g
<b>Thành Phần:</b> Đường 69%, Bắp 23%, Bơ Lạt 8% (kem thanh trùng 100%), Dầu dừa, Chất nhũ hóa: 322(i), Muối i-ốt, Chất tạo xốp: 500(ii).	
<b>Lưu ý:</b> Sản phẩm tiếp xúc với không khí sẽ ảnh hưởng đến độ giòn. Vui lòng giữ kín sau khi mở bao bì.	
<b>Hướng dẫn bảo quản:</b> Bảo quản nơi khô ráo thoáng mát.	
<b>Hướng dẫn sử dụng:</b> Ăn liền sau khi mở bao bì.	
LOT:	C 17 09
NSX/MFG:	17 09 19
HSD/EXP:	12 tháng kể từ NSX

3. Hãy so sánh các phương pháp bảo quản thực phẩm.
4. Hãy so sánh các phương pháp chế biến thực phẩm trong nhóm phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.

## **VI THÔNG TIN BỔ SUNG**

1. Tìm hiểu thông tin, con số cập nhật các vụ ngộ độc thực phẩm (lựa chọn thông tin đáng tin cậy trên internet, các trang web của Viện Dinh dưỡng Quốc gia Việt Nam,...).

2. Tham khảo về nhiệt độ và thời gian bảo quản một số loại thực phẩm trong tủ lạnh gia đình.

Tên thực phẩm	Thủy hải sản	Thịt	Nước trái cây	Rau, củ, quả tươi	Sữa tươi, kem	Thủy hải sản	Thịt
Nhiệt độ	0 °C đến 3 °C	0 °C đến 3 °C	0 °C đến 7 °C	1 °C đến 7 °C	0 °C đến 7 °C	-12 °C đến -18 °C	-12 °C đến -18 °C
Thời gian	2 đến 3 ngày	3 đến 5 ngày	1 đến 2 tuần	3 đến 5 ngày	5 đến 7 ngày	1 tuần	2 đến 3 tháng