

a) Tại sao phải giữ vệ sinh an toàn thực phẩm?

Do thực phẩm có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe mỗi người và cộng đồng.

b) Hãy nêu các nguyên nhân gây ra ngộ độc thực phẩm.

Nguyên nhân gây ra ngộ độc thực phẩm rất đa dạng nhưng có thể chia thành 4 nhóm chính sau:

– Do kí sinh trùng; do vi khuẩn và độc tố của vi khuẩn; do virus; do nấm mốc và nấm men.

– Do thức ăn bị biến chất, ôi thiu: một số loại thực phẩm khi để lâu hoặc bị ôi thiu thường sinh ra các độc tố (ví dụ: sử dụng lại dầu, mỡ nhiều lần; ...), gây hại cho sức khỏe của người sử dụng. Các độc tố này thường không bị phân huỷ hoặc giảm khả năng gây độc dù được đun sôi.

– Do ăn phải thực phẩm có sẵn độc tố: khi ăn phải các thực phẩm có sẵn độc tố như: cá nóc, gan cóc, mật cá trắm, một số loại nấm độc, khoai tây mọc mầm, một số loại quả hoặc đậu, ... thì khả năng ngộ độc thực phẩm xảy ra rất cao.

– Do nhiễm các chất hoá học: do ô nhiễm kim loại nặng (thực phẩm được nuôi trồng, chế biến tại các khu vực mà nguồn nước, đất bị ô nhiễm bởi các loại kim loại nặng); do dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y; do phụ gia thực phẩm; do hoá chất bảo quản thực phẩm; các chất phóng xạ.

c) Nếu không giữ vệ sinh an toàn thực phẩm thì sẽ gây ra hậu quả gì?

Nguy cơ nhiễm bệnh lây lan qua đường tiêu hoá; gia tăng số người ngộ độc thực phẩm; tạo điều kiện cho việc buôn bán thực phẩm bẩn.

d) Em hãy cho biết cách bảo quản, chế biến và sử dụng một số loại thực phẩm an toàn, hiệu quả.

– Bảo quản gạo, ngô, khoai, sắn ở nơi khô ráo để tránh bị mốc; khi thực phẩm bị mốc cần phải bỏ đi, không được sử dụng vì mốc sẽ tạo ra độc tố vi nấm, có hại cho sức khỏe. Lớp ngoài cùng của hạt và mầm hạt gạo đều chứa các chất dinh dưỡng quý như đạm, chất béo, calcium và các vitamin nhóm B. Không nên xay xát gạo trắng quá kĩ dẫn đến làm mất chất dinh dưỡng. Khi nấu cơm cũng có thể làm mất đi vitamin B1, vì vậy không vo gạo kĩ quá, nên dùng nước sôi và đập vung khi nấu cơm.

– Hàm lượng chất bột trong khoai, sắn chỉ bằng 1/3 hàm lượng chất bột trong ngũ cốc. Do hàm lượng chất đạm trong khoai, sắn cũng ít nên dù ăn khoai, sắn nhiều vẫn cần phải ăn thêm nhiều chất đạm, nhất là đối với trẻ em để phòng suy dinh dưỡng.

– Không ăn khoai tây đã mọc mầm vì chứa chất độc có thể gây chết người.

– Sắn tươi có chứa độc tố, có thể gây chết người nên không được ăn sắn tươi khi chưa luộc chín. Khi ăn sắn tươi cần bóc bỏ hết phần vỏ hồng bên trong, ngâm nước 12 – 24 giờ trước khi luộc, khi luộc xong cần mở vung cho bay hết hơi để loại chất độc.

– Các loại thực phẩm thịt, cá nên sử dụng khi đang còn tươi, sống và cần chế biến kĩ,

đảm bảo an toàn thực phẩm. Nếu trong trường hợp cần tích trữ lâu dài có thể để trong ngăn lạnh của tủ lạnh hoặc tủ đá. Tuy nhiên, thời gian bảo quản không quá 3 ngày.

e) Biện pháp nào để duy trì nguồn thực phẩm đa dạng, chất lượng?

Để duy trì nguồn thực phẩm đa dạng và chất lượng, ta cần phát triển nông nghiệp nuôi trồng, chế biến thực phẩm.

f) Biện pháp nào để đảm bảo an ninh lương thực?

Để bảo đảm an ninh lương thực cần phát triển nông nghiệp bền vững, thích ứng với biến đổi khí hậu và đổi mới công nghệ trong sản xuất nông nghiệp.

Kết thúc hoạt động 3, GV hướng dẫn HS rút ra kết luận theo SGK.

Luyện tập

* Để sử dụng lương thực – thực phẩm an toàn, em thường phải chú ý những điều gì?

– Chọn lương thực – thực phẩm còn hạn sử dụng, có nguồn gốc rõ ràng, tươi mới, được giết mổ đúng tiêu chuẩn;

– Chế biến thực phẩm an toàn, sạch sẽ, kĩ lưỡng;

– Giữ vệ sinh nơi chế biến thực phẩm và đồ dùng nấu nướng;

– Bảo quản thức ăn chín đúng cách và đun kĩ lại trước khi ăn;

– Sử dụng nước sạch trong ăn uống;

– Giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ;

– Giữ vệ sinh môi trường.

Vận dụng

* Kể tên một số loại lương thực – thực phẩm được sử dụng làm nguyên liệu để chế biến nước mắm, dầu ăn.

– Một số loại thực phẩm được sử dụng để chế biến nước mắm: cá biển, muối, ...

– Một số loại lương thực được sử dụng để chế biến dầu ăn: đậu nành, lạc (đậu phộng), ...

C. HƯỚNG DẪN GIẢI BÀI TẬP

1. Đáp án C.

2. Một số công việc em có thể làm hằng ngày để giúp bố mẹ giữ vệ sinh an toàn thực phẩm cho gia đình:

– Lựa chọn thực phẩm sạch, an toàn khi đi chợ hoặc siêu thị;

– Tự trồng rau sạch trong vườn, thùng xốp, ...

– Chế biến thực phẩm đảm bảo an toàn, hợp vệ sinh (dùng nước sạch để rửa thực phẩm, vệ sinh dụng cụ chế biến, ...).

3. Thiết kế áp phích mang thông điệp rõ ràng, sản phẩm đạt tính thẩm mỹ nhất định.

ÔN TẬP CHỦ ĐỀ 4 (1 tiết)

MỤC TIÊU

1. Năng lực chung

- Tự chủ và tự học: Chủ động, gương mẫu, phối hợp với các thành viên trong nhóm để hoàn thành các nội dung ôn tập chủ đề;
- Giao tiếp và hợp tác: Tích cực thực hiện các nhiệm vụ của bản thân trong chủ đề ôn tập;
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Giải quyết vấn đề và sáng tạo thông qua việc giải bài tập.

2. Năng lực khoa học tự nhiên

- Hệ thống hoá được kiến thức về vật liệu, nguyên liệu, nhiên liệu, lương thực – thực phẩm.

3. Phẩm chất

- Có ý thức tìm hiểu về chủ đề học tập, say mê và có niềm tin vào khoa học;
- Quan tâm đến bài tổng kết của cả nhóm, có ý chí vượt qua khó khăn khi thực hiện các nhiệm vụ học tập vận dụng, mở rộng.

Thông qua hệ thống bài tập vận dụng, GV lựa chọn phương pháp và kĩ thuật dạy học phù hợp để tổ chức các hoạt động học tập một cách hiệu quả và tạo hứng thú cho HS trong quá trình tiếp nhận kiến thức, hình thành và phát triển năng lực, phẩm chất liên quan đến bài học.

A. PHƯƠNG PHÁP VÀ KỸ THUẬT DẠY HỌC

- Thuyết trình nêu vấn đề kết hợp hỏi – đáp;
- Dạy học theo nhóm cặp đôi hoặc nhóm nhỏ;
- Kĩ thuật sơ đồ tư duy;
- Sử dụng tranh ảnh hoặc bản trình chiếu slide.

B. TỔ CHỨC DẠY HỌC

Hoạt động 1: Hệ thống hoá kiến thức

Nhiệm vụ: GV định hướng cho HS hệ thống hoá được kiến thức về nhiên liệu, vật