



Chủ đề 2. BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

I. HỆ THỐNG HOÁ KIẾN THỨC



Em hãy hoàn thành sơ đồ theo mẫu dưới đây.



II. LUYỆN TẬP VÀ VẬN DỤNG

1. Em hãy tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến tình trạng thấp còi, béo phì và đề xuất biện pháp khắc phục tình trạng đó.
2. Em hãy kể tên những thực phẩm được bảo quản bằng đường hoặc muối nồng độ cao mà em biết. Khi sử dụng những loại thực phẩm này, em cần phải lưu ý điều gì?
3. Khi chế biến thực phẩm, hành động nào dưới đây là không đúng? Vì sao?
 - a. Rửa tay sạch, lau khô trước khi chế biến thực phẩm.
 - b. Rửa sạch và làm khô dao, thớt trước khi cắt con cá thành khúc.
 - c. Lấy bát vừa dùng đựng cá sống để đựng canh chua.
4. Trong gia đình em, những thực phẩm sau đây được chế biến như thế nào?
 - a. Khoai lang, sắn (khoai mì)
 - b. Thịt lợn
 - c. Măng tươi
5. Khi chế biến rau trộn từ các loại nguyên liệu giàu vitamin A, E (cà chua, cà rốt, giá đỗ,...), em nên cho thêm gì để tăng khả năng hấp thu các loại vitamin trên? Vì sao?
6. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo mọi người nên thực hiện một chế độ ăn đa dạng, uống đủ nước và tích cực vận động. Em hiểu điều này như thế nào? Hãy đề xuất biện pháp để nhiều bạn hiểu và thực hiện được khuyến cáo của WHO.