

# BẢO QUẢN CHẤT DINH D ỜNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN

(2 tiết)

## I - MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi học xong bài, HS hiểu được :

- Sự cần thiết phải bảo quản chất dinh dưỡng trong khi nấu ăn.
- Cách bảo quản phù hợp để các chất dinh dưỡng không bị mất đi trong quá trình chế biến thực phẩm.
- Áp dụng hợp lí các quy trình chế biến và bảo quản thực phẩm để tạo nguồn dinh dưỡng tốt cho sức khỏe và thể lực.

## II - NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

Bài này dạy trong 2 tiết, GV có thể phân bố theo gợi ý sau :

Tiết 1 : I - Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến

Tiết 2 : II - Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến

## III- GỢI Ý TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC DẠY HỌC

### 1. Chuẩn bị bài giảng

**1.1. Chuẩn bị nội dung :** Nghiên cứu tài liệu, lập kế hoạch dạy học.

### 1.2. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Các hình vẽ phóng to, từ hình 3.17 đến hình 3.19 trong SGK.
- Tranh ảnh, mẫu vật tự sưu tầm có liên quan đến bài dạy để mở rộng và khắc sâu kiến thức cho HS.

## 2. Các hoạt động dạy học

### 2.1. Giới thiệu bài

GV nêu vấn đề về sự cần thiết phải bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến thức ăn. Qua quá trình chế biến thức ăn, các chất dinh dưỡng trong thực phẩm thường bị mất đi, nhất là những chất dễ tan trong nước và trong hơi nước.

GV nêu câu hỏi : Để đảm bảo tốt giá trị dinh dưỡng của thực phẩm, chúng ta cần phải làm gì ?

- GV dẫn dắt vào bài : *Cần phải quan tâm bảo quản chu đáo các chất dinh dưỡng trong khi chế biến thức ăn.*

- GV gọi học sinh nhắc lại kiến thức dinh dưỡng đã học : Những chất dinh dưỡng nào dễ tan trong nước ? HS trả lời, GV bổ sung : *Sinh tố C, nhóm B và PP, chất khoáng...*

- GV nêu câu hỏi : *Bảo quản chất dinh dưỡng phải tiến hành trong những trường hợp nào ?*

- HS liên hệ lại những kiến thức dinh dưỡng đã học và nêu ý chính : Khi chuẩn bị chế biến và trong lúc chế biến thức ăn.

### 2.2. Hoạt động 1 - Tìm hiểu biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến

- GV nêu câu hỏi : những thực phẩm nào dễ bị mất chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến ?

- HS trả lời trên cơ sở những kiến thức dinh dưỡng đã học :

+ Thịt, cá ;

+ Rau, củ, quả ;

+ Đậu hạt, ngũ cốc.

#### 1. THỊT, CÁ

- GV cho HS quan sát hình 3.17 (SGK) để tìm hiểu các chất dinh dưỡng có trong thịt, cá và ghi vào vở.

- GV nêu câu hỏi : *Biện pháp bảo quản các chất dinh dưỡng trong thịt, cá là gì ?*

- HS trả lời, GV kết luận : (theo SGK).

Đối với loại thực phẩm này, chúng ta cần bảo quản như thế nào để có giá trị sử dụng tốt ?

HS trả lời theo sự hiểu biết cá nhân, GV rút ra ý chính (SGK).

## 2. RAU, CỦ, QUẢ, ĐẬU HẠT TƯƠI

- GV hướng dẫn HS xem hình 3.18 (SGK) và gọi HS kể tên các loại rau, củ, quả thường dùng.

GV hỏi : Rau, củ, quả trước khi chế biến hoặc sử dụng, phải qua những động tác gì ? HS trả lời, GV bổ sung : gọt, rửa, cắt, thái,...

Cách gọt, rửa, cắt, thái có ảnh hưởng gì đến giá trị dinh dưỡng ?

HS trả lời, GV bổ sung :

*Sinh tố và chất khoáng dễ bị tiêu hủy nếu thực hiện không đúng cách.*

*Cần để nguyên trạng thái, rửa sạch trước khi cắt gọt.*

Tóm lại : Để rau, củ, quả không bị mất chất dinh dưỡng và hợp vệ sinh, nên :

- *Rửa rau thật sạch, không ngâm lâu trong nước, không thái nhỏ trước khi rửa và không để khô héo.*

- *Chỉ nên cắt nhỏ ngay trước khi nấu.*

- *Rau, củ, quả ăn sống nên gọt vỏ trước khi ăn.*

## 3. ĐẬU HẠT KHÔ, GẠO

- GV cho HS xem hình 3.19 (SGK) và gọi HS nêu tên các loại đậu hạt, ngũ cốc thường dùng.

- GV gợi ý HS liên hệ kiến thức có liên quan đã học để tìm biện pháp bảo quản thích hợp.

+ *Đậu hạt khô : bảo quản chu đáo nơi khô ráo, mát mẻ, tránh sâu mọt...*

+ *Gạo tẻ, gạo nếp : không vo quá kĩ, sẽ bị mất sinh tố B.*

### **2.3. Hoạt động 2 - Tìm hiểu biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến**

- GV nêu câu hỏi : *Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến thức ăn ?*

- HS suy nghĩ trả lời dựa vào kiến thức về dinh dưỡng và thực phẩm đã học, GV tóm tắt : (theo SGK).

- *Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng*

GV đặt vấn đề : Trong quá trình sử dụng nhiệt, các chất dinh dưỡng chịu nhiều biến đổi, dễ bị biến chất hoặc tiêu hủy, do đó chúng ta cần quan tâm sử dụng nhiệt hợp lí trong chế biến thức ăn để giữ cho thức ăn luôn có giá trị sử dụng tốt.

- GV và HS cùng làm việc về những nội dung đã ghi trong SGK.

#### **2.4. Hoạt động 3 : Tổng kết bài - Dặn dò**

- GV cho HS đọc phần "Ghi nhớ".

- Nêu câu hỏi để củng cố bài và luyện kĩ năng vận dụng kiến thức.

- Cho HS đọc phần "Có thể em chưa biết", nếu còn thời gian.

- Dặn dò HS đọc trước bài 18 - *Các phương pháp chế biến thực phẩm.*