

BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Trong chương này có những nội dung:

- Thực phẩm và dinh dưỡng;
- Chế độ dinh dưỡng hợp lý;
- Bảo quản thực phẩm trong gia đình;
- Chế biến thực phẩm trong gia đình.



TÌM HIỂU VỀ BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

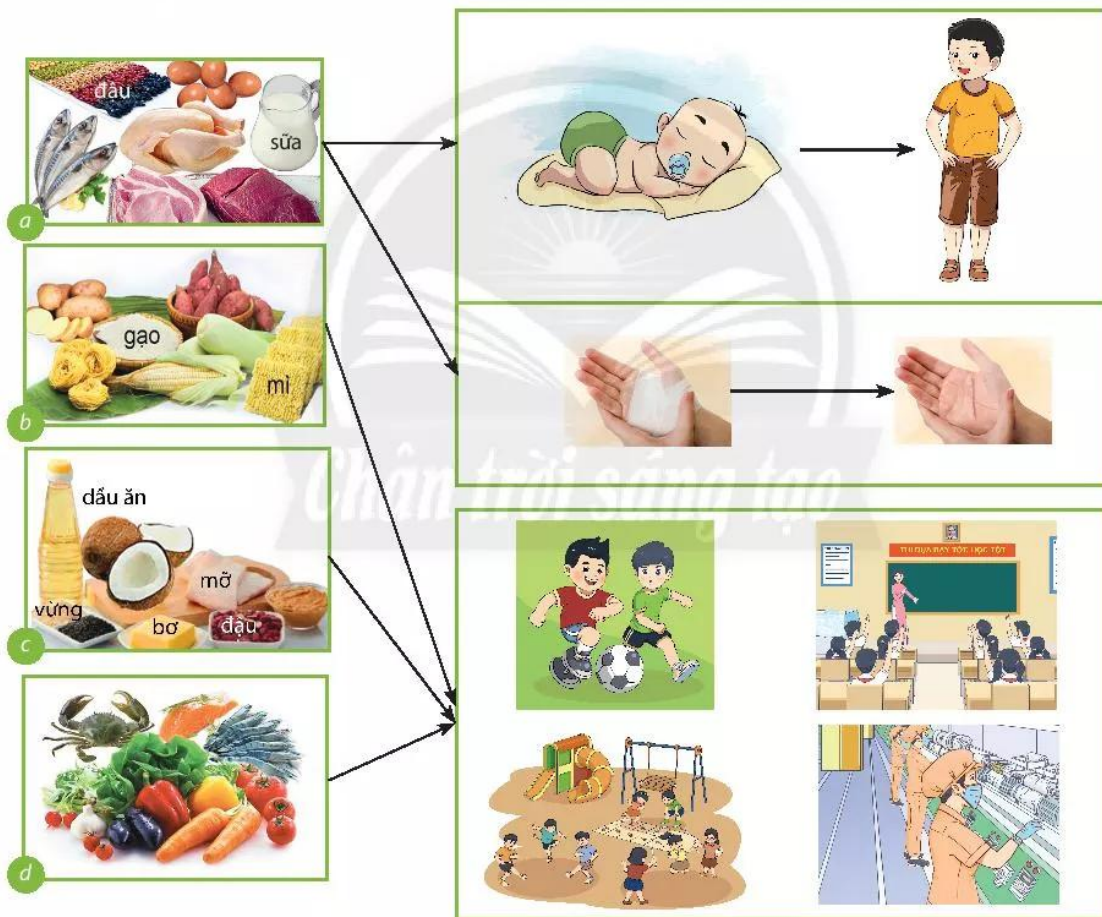
- Hãy chỉ ra những loại thực phẩm trong hình mà em thường ăn.
- Vì sao việc bảo quản thực phẩm lại có ảnh hưởng quan trọng đến sức khỏe của chúng ta?
- Có những phương pháp chế biến thực phẩm nào thường được sử dụng trong gia đình?



Vì sao hằng ngày chúng ta phải sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau?

- Nhận biết được một số nhóm thực phẩm chính, dinh dưỡng từng loại, ý nghĩa đối với sức khỏe con người;
- Hình thành thói quen ăn uống khoa học;
- Tính toán sơ bộ được dinh dưỡng, chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình.

1. GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA CÁC NHÓM THỰC PHẨM



Hình 4.1. Vai trò dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm

- Em hãy cho biết tên các nhóm thực phẩm có trong Hình 4.1.
- Dựa vào các hình ảnh ở cột bên phải, em hãy cho biết vai trò của mỗi nhóm thực phẩm đối với cơ thể con người.

Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng của mỗi loại thực phẩm, người ta chia thực phẩm thành 4 nhóm chính, bao gồm:

- Nhóm thực phẩm giàu chất đạm (protein): có vai trò xây dựng, tạo ra các tế bào mới để thay thế những tế bào già chết đi, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển. Ngoài ra, chất đạm còn góp phần cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động.
- Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột (glucid): là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể.
- Nhóm thực phẩm giàu chất béo (lipid): góp phần cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể và chuyển hoá một số vitamin cần thiết.
- Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng (minerals) và vitamin: tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh để chống lại bệnh tật.

Chúng ta cần sử dụng đầy đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm chính để cơ thể phát triển và khoẻ mạnh.

2. NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA CƠ THỂ



Hình 4.2. Một số loại thể trạng

Theo em, thể trạng của mỗi bạn trong Hình 4.2 thể hiện tình trạng dinh dưỡng của cơ thể như thế nào?

Thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng đều gây ra tác hại đối với cơ thể.

- Nếu ăn uống thiếu chất thì cơ thể sẽ bị suy dinh dưỡng, phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển. Ngoài ra, trẻ suy dinh dưỡng sẽ có sức đề kháng yếu, dễ nhiễm bệnh và trí tuệ kém phát triển.
- Nếu ăn uống quá thừa so với nhu cầu cơ thể, kèm theo thói quen ít vận động thì các chất đạm và đường, bột sẽ tích lũy trong cơ thể dưới dạng mỡ khiến cơ thể béo phì, vận động khó khăn, chậm chạp và dễ mắc một số bệnh như: cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường,...

3. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG KHOA HỌC

3.1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí



Gà xào sả ớt



Rau mướp xào tỏi



Canh bí nấu thịt



Cơm trắng

Hình 4.3. Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

Em hãy nhận xét về loại món ăn và thành phần các nhóm thực phẩm chính được sử dụng trong bữa ăn ở Hình 4.3.

Chế độ ăn uống khoa học trước hết cần có bữa ăn dinh dưỡng hợp lí. Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có sự phối hợp đủ 4 nhóm thực phẩm chính với tỉ lệ thích hợp để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của cơ thể. Ngoài cơm trắng, bữa ăn dinh dưỡng hợp lí nên có đầy đủ các loại món ăn chính, gồm: món canh, món xào hoặc luộc, món mặn (rán hoặc kho, rang, ...).

3.2. Phân chia số bữa ăn hợp lí

Mỗi ngày ta cần ăn 3 bữa chính: bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. Ngoài ra, tùy theo điều kiện học tập, làm việc mà có thể có thêm các bữa ăn phụ giữa các bữa ăn chính. Khi dạ dày hoạt động bình thường, trung bình thức ăn được tiêu hoá hết sau 4 giờ.

Em hãy quan sát sự phân chia các bữa ăn của gia đình trong Hình 4.4 và trả lời các câu hỏi dưới đây:



Hình 4.4. Phân chia số bữa ăn trong ngày

- Thời gian phân chia các bữa ăn của gia đình trên như thế nào?
- Nếu trung bình thức ăn được tiêu hoá hết sau 4 giờ thì việc phân chia các bữa ăn của gia đình này có hợp lí không? Vì sao?

Ăn đúng bữa: phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lí sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiêu hoá thức ăn và cung cấp năng lượng cho cơ thể. Nếu các bữa ăn quá gần nhau hoặc quá xa nhau sẽ khiến dạ dày hoạt động không đều độ, gây hại cho sức khoẻ.

Ngoài việc ăn đúng bữa, còn phải ăn đúng cách: cần tập trung nhai kĩ, không nên đọc sách, xem TV hay làm việc trong khi ăn uống.

4. XÂY DỰNG BỮA ĂN DINH DƯỠNG HỢP LÍ

4.1. Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí có các yếu tố sau:

- Có đầy đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm chính.
- Các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp:
 - + Nhiều thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng;
 - + Lượng đủ và vừa đủ các thực phẩm cung cấp chất đường, bột và chất đạm;
 - + Ít thực phẩm cung cấp chất béo.
- Nên có đủ 3 loại món ăn chính: món canh, món xào hoặc luộc, món mặn. Ngoài ra, có thể có thêm món ăn phụ hoặc ăn kèm như: rau sống, rau trộn, dưa chua,...

4.2. Chi phí của bữa ăn

- Chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng = đơn giá × số lượng cần dùng
- Chi phí cho mỗi món ăn = chi phí thực phẩm thứ nhất + chi phí thực phẩm thứ hai + ...
- Chi phí cho bữa ăn = chi phí món ăn thứ nhất + chi phí món ăn thứ hai + ...

4.3. Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí

Bảng 4.1. Quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí cho gia đình

TT	Các bước thực hiện	Chi tiết minh hoạ	Yêu cầu cần đạt
Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí			
1	Lập danh sách các món ăn theo từng loại	<ul style="list-style-type: none"> - Món canh: canh cua mồng tơi, canh rau ngót,... - Món mặn: thịt kho, cá rán, đậu phụ sốt cà chua,... - Món xào: rau muống xào, su su xào,... 	Danh sách có đủ 3 loại món ăn chính
2	Chọn món ăn chính: <ul style="list-style-type: none"> - Món canh: chọn 1 món - Món mặn: chọn 1 hoặc 2 món - Món xào: chọn 1 hoặc 2 món 	<ul style="list-style-type: none"> - Món canh: chọn canh cua mồng tơi - Món mặn: chọn thịt kho - Món xào: chọn su su xào 	Các món ăn có đủ thực phẩm trong 4 nhóm chính

3	Chọn thêm món ăn kèm (nếu có) như: – Rau củ tươi – Rau trộn – Dưa chua	Chọn cà pháo chấm mắm tôm (ăn kèm canh cua mồng tơi)	Món ăn kèm phù hợp với món chính
4	Hoàn thiện bữa ăn	Bữa ăn gồm: – Cơm trắng – Canh cua mồng tơi – Thịt kho – Su su xào – Cà pháo, mắm tôm	– Lượng thực phẩm trong 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp: + Nhiều thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng + Lượng đủ và vừa đủ các thực phẩm cung cấp chất đường, bột và chất đạm + Ít thực phẩm cung cấp chất béo – Các món ăn không trùng lặp nguyên liệu
Tính chi phí cho mỗi món ăn			
5	Ước tính số lượng mỗi loại thực phẩm cần dùng	Với canh cua mồng tơi (cho 4 người ăn): – 150 g cua xay – 300 g mồng tơi	Đủ số lượng các loại thực phẩm cần sử dụng cho mỗi món ăn
6	Tính chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng	– Tiền mua mồng tơi: $4\,000 \text{ đồng}/100 \text{ g} \times 300 \text{ g} = 12\,000 \text{ đồng}$ – Tiền mua cua: $16\,000 \text{ đồng}/100 \text{ g} \times 150 \text{ g} = 24\,000 \text{ đồng}$	Tính được chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng trong mỗi món ăn
7	Tính chi phí cho mỗi món ăn	$12\,000 \text{ đồng} + 24\,000 \text{ đồng} = 36\,000 \text{ đồng}$	Tính được chi phí cho mỗi món ăn

LUYỆN TẬP

1. Em hãy phân loại những thực phẩm dưới đây theo các nhóm thực phẩm chính.

Thịt lợn (thịt heo), cà rốt, cua, đậu cô ve, bí đao, rau muống, khoai lang, bánh mì, bông cải, cải thìa, sườn lợn, bắp cải thảo, dưa, mỡ lợn, tôm khô, cá viên, su su, thịt gà, dầu ăn, gạo, cá ba sa.

2. Quan sát những món ăn dưới đây, em hãy cho biết mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu.



Tôm rang thịt ba chỉ



Canh cà rốt, su su nấu sườn lợn



Sườn lợn kho dưa



Rau, củ luộc

3. Cho các nhóm người sau:

(1) Người cao tuổi; (2) Trẻ em đang lớn; (3) Trẻ sơ sinh; (4) Người lao động nặng.

Em hãy ghép các yêu cầu dinh dưỡng dưới đây với từng nhóm người cho phù hợp.

- Đang trong giai đoạn phát triển nên cần được cung cấp nhiều chất đạm hơn so với người lớn.
- Còn quá nhỏ, hệ tiêu hoá chưa hoàn thiện nên chưa thể tiêu hoá được những thức ăn cứng. Vì vậy cần sử dụng sữa cho toàn bộ các bữa ăn trong ngày.
- Các cơ quan trong cơ thể hoạt động suy yếu dẫn nên nhu cầu dinh dưỡng giảm so với lúc còn trẻ. Vì vậy cần giảm bớt lượng thức ăn để tránh tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hoá.
- Phải làm việc nhiều và nặng nhọc nên cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ.

4. Nếu chỉ sử dụng thường xuyên một loại thực phẩm thì sẽ xảy ra điều gì đối với cơ thể?

5. Trong các bữa ăn dưới đây, em hãy cho biết bữa ăn nào có thành phần các nhóm thực phẩm hợp lí. Vì sao?

Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
– Cơm trắng – Thịt kho trứng – Cá rán – Canh mướp đắng (khổ qua)	– Cơm trắng – Su su, cà rốt xào – Giá hẹ xào – Canh cà chua nấu thịt băm	– Cơm trắng – Cá rô kho tộ – Canh chua nấu cá – Đậu cô ve xào thịt

6. Quan sát thời gian phân chia các bữa ăn của 3 bạn dưới đây. Theo em, bạn nào có thời gian phân chia các bữa ăn hợp lí nhất? Các bạn khác nên điều chỉnh thời gian phân chia bữa ăn như thế nào cho hợp lí?

	Bữa sáng	Bữa phụ	Bữa trưa	Bữa xế	Bữa tối
Bạn thứ nhất	6 giờ	9 giờ	10 giờ	12 giờ	18 giờ
Bạn thứ hai	6 giờ	9 giờ	11 giờ	12 giờ	18 giờ
Bạn thứ ba	6 giờ	9 giờ	10 giờ 30	14 giờ 30	18 giờ

VẬN DỤNG

- Gia đình em thường dùng những món ăn nào? Mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu?
- Em có nhận xét gì về cách ăn uống của mình? Nếu chưa hợp lí, em cần phải điều chỉnh lại như thế nào?
- Dựa vào quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí, em hãy tham khảo thêm Hình 4.5 và Bảng 4.2 để xây dựng các bữa ăn dinh dưỡng hợp lí trong 1 ngày cho gia đình mình.
- Trên cơ sở tính toán chi phí cho mỗi món ăn, hãy tính toán chi phí cho các bữa ăn mà em vừa xây dựng ở câu 3.

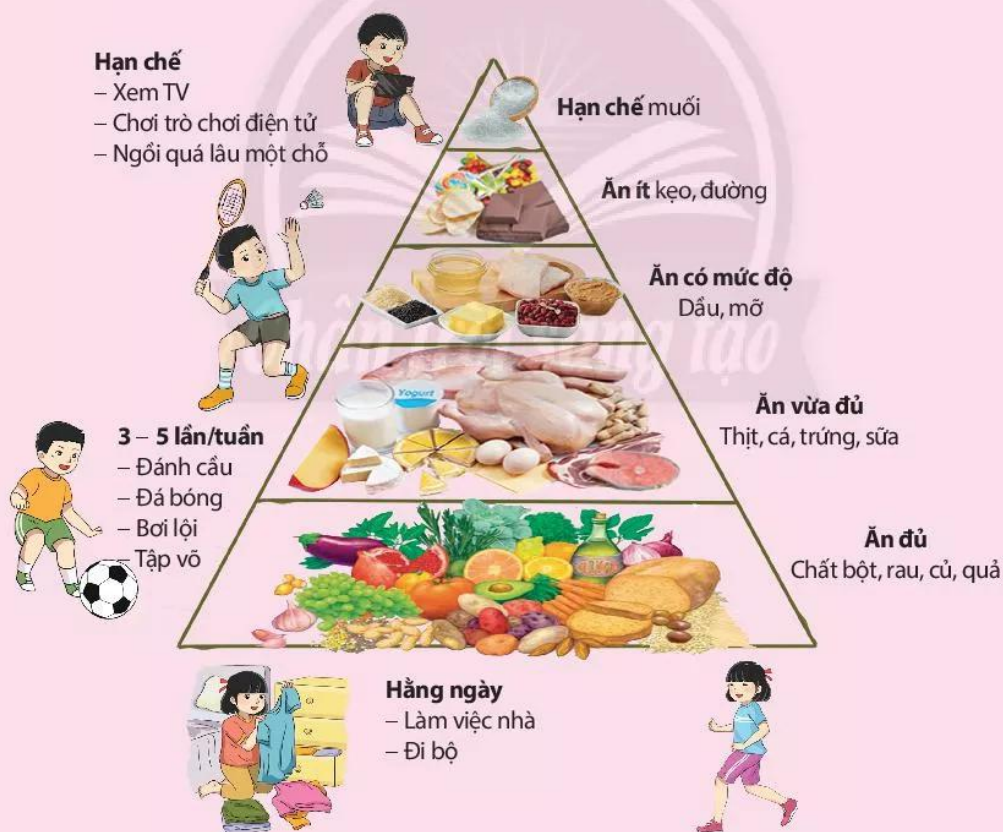
GHI NHỚ

Tùy theo giá trị dinh dưỡng, thực phẩm được chia thành 4 nhóm chính, bao gồm: thực phẩm giàu chất đạm; thực phẩm giàu chất đường, bột; thực phẩm giàu chất béo; thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin. Các nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, giúp cơ thể phát triển và tăng sức đề kháng để chống lại bệnh tật.

Duy trì chế độ ăn uống khoa học sẽ giúp cơ thể phát triển cân đối, khoẻ mạnh để học tập, vui chơi và lao động tốt. Thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng đều gây hại cho sức khoẻ.

THẾ GIỚI QUANH EM

Để giữ cho cơ thể khoẻ mạnh thì ngoài việc ăn uống khoa học còn phải có chế độ vận động hợp lí. Em hãy quan sát tháp dinh dưỡng – vận động để biết mức độ sử dụng các nhóm thực phẩm và vận động như thế nào là hợp lí.



Hình 4.5. Tháp dinh dưỡng – vận động

(Dựa theo Chuyên trang Giáo dục dinh dưỡng học đường, Viện Dinh dưỡng Quốc gia, Bộ Y tế)

Mỗi loại thực phẩm thường chứa nhiều chất dinh dưỡng với tỉ lệ khác nhau. Giá trị dinh dưỡng trong một số loại thực phẩm phổ biến ở nước ta được thể hiện qua bảng sau:

Bảng 4.2. Giá trị dinh dưỡng có trong 100 g thực phẩm

Nhóm thực phẩm	Loại thực phẩm	Chất đạm (g)	Chất béo (g)	Chất đường, bột (g)	Năng lượng (kcal)
Ngũ cốc	Gạo tẻ	7,9	1,0	75,9	344
	Bánh mì	7,9	0,8	52,6	249
Hạt; quả giàu chất đạm, béo và sản phẩm chế biến	Đậu phụ	10,9	5,4	0,7	95
	Lạc	27,5	44,5	15,5	573
Rau, củ, quả	Bí xanh	0,6	0	2,4	12
	Cà chua	0,6	0,2	4,0	20
	Cà rốt	1,5	0,2	7,8	39
	Cải bắp	1,8	0,1	5,3	29
	Cải xanh	1,7	0,2	1,9	16
	Rau muống	3,2	0,4	2,1	25
	Su su	0,8	0,1	3,6	19
Trái cây	Bưởi	0,2	0	7,3	30
	Cam	0,9	0,1	8,3	3,8
	Chuối tiêu	1,5	0,2	22,2	97
	Dưa hấu	1,2	0,2	2,3	16
	Xoài	0,6	0,3	14,1	62
Thịt	Thịt bò	23,1	3,9	0	127
	Thịt gà ta	20,3	13,1	0	199
	Thịt lợn nạc	19,0	7,0	0	139
Thủy sản	Cá quả (cá lóc)	18,2	2,7	0	97
	Cua đồng	12,3	3,3	2,0	87
	Tôm đồng	18,4	1,8	0	90
Trứng	Trứng gà	14,8	11,6	0,5	166
Sữa	Sữa bò tươi	3,9	4,4	4,8	74

(Theo sách *Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam*, Viện Dinh dưỡng Quốc gia, Bộ Y tế, NXB Y học, 2007)