TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN QUẬN 1

ĐỀ CƯƠNG ÔN THI CUỐI KÌ 1 -MÔN CÔNG NGHỆ LỚP 6

NĂM HỌC 2023-2024

Bài 4:THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

I .GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA CÁC NHÓM THỰC PHẨM

1.Nhóm giàu Chất đạm (Protein)	**2.Nhóm giàu Đường bột (Glucid)**	**3. Nhóm giàu Chất béo (Lipid)**	**4.Nhóm giàu vitamin và chất khoáng:**
Có vai trò : -Giúp cơ thể phát triển. -Xây dựng và tạo ra tế bào mới. - Cung cấp năng lương VD: thịt, cá, trứng, sữa, nấm,ngũ cốc	Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể . -Giúp cơ thể phát triển VD: Các loại hạt, khoai, mía, mật ong, bánh, kẹo ngọt...	-Góp phần cung cấp năng lượng, giúp bảo vệ cơ thể . -Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể VD: Dầu, mỡ, bơ, phô mai, dừa, ...	tăng đề kháng cho cơ thể. VD: rau, củ, quả các loại.

II. NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA CƠ THỂ

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

Suy dinh dưỡng	**Béo phì**
Cơ thể phát triển chậm hoặc ngừng phát triển . Sức đề kháng yếu ,dễ nhiễm bệnh , trí tuệ kém phát triển	Cơ thể ít vận động , chất đạm , đường ,bột sẽ tích lũy dưới da dạng lớp mỡ gây béo phì.Khó vận động ,dễ mắc một số bệnh : tim mạch , huyết áp , tiểu đường

III. XÂY DỰNG BỮA ĂN HỢP LÝ

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

Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có sự phối hợp thực phẩm đầy đủ từ 4 nhóm thực phẩm chính.

- Nên có đủ 3 loại món ăn chính : CANH – MẶN – XÀO

-Chất đạm **vừa đủ** **- Ít** chất béo -Chất đường bột **vừa đủ** **-Nhiều** chất khoáng và vitamin

2 Chi phí của bữa ăn

Để tính chi phí của bữa ăn, ta phải tính được chi phí cho mỗi món ăn. Chi phí cho mỗi món ăn là tổng số tiền mua các loại thực phẩm để chế biến các món ăn đó

3. Phân chia số bữa ăn hợp lí

- Mỗi ngày ta ***cần 3 bữa ăn chính : bữa sáng , bữa trưa , bữa tối,*** ngoài ra còn có thêm các bữa phụ .
- Khoảng cách ***giữa 2 bữa ăn từ 4 đến 5 giờ***
- Ăn đúng giờ, đúng bữa , đúng cách sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiêu hóa thức ăn và cung cấp năng lượng cho cơ thể , giúp cơ thể khỏe mạnh

Bài 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

I. BẢO QUẢN THỰC PHẨM

1.1 Vai trò và ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm:

- Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại .
- Là làm chậm quá trình hư hỏng.
- Giảm sự hao hụt chất dinh dưỡng

1.2 Phương pháp bảo quản thực phẩm

Thực phẩm có thể được bảo quản bằng nhiều phương pháp như :

- ***Phơi khô , sấy khô , Ướp lạnh , cấp đông***
- ***Ngâm giấm , ngâm đường ,ướp muối , muối chua***
- ***Hút chân không ….***

Tùy từng loại thực phẩm và điều kiện bảo quản , người sử dụng có thể lực chọn phương pháp bảo quản cho phù hợp

II. CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

2.1. Vai trò và ý nghĩa của việc chế biến thực phẩm

Việc chế biến có vai trò giúp thực phẩm trở nên dễ tiêu hoá, an toàn và thơm ngon hơn.

- Các phương pháp chế biến thực phẩm góp phần làm phong phú bữa ăn cho con người.

2.2. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

a. Trộn hỗn hợp thực phẩm	**b. Ngâm chua thực phẩm**
Là phương pháp trộn các nguyên liệu thực phẩm với nước trộn tạo nên món ăn có hương vị đặc trưng.	Ngâm chua là phương pháp ngâm thực phẩm và hỗn hợp nước một thời gian để lên men vi sinh , tạo thành món ăn có vị chua đặc trưng

2.3. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

a. Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước	**b. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo**	**c.Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước**	**d.Phương pháp làm chín thực phẩm bằng nguồn nhiệt trực tiếp**
-Luộc **-Nấu** **-Kho**	**-Chiên** **-Xào** **-Rang**	**-Hấp**	**-Nướng**