

NỘI DUNG ÔN TẬP THI HỌC KÌ 1

BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

1. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm:

Có 4 nhóm thực phẩm chính:

- Nhóm thực phẩm giàu chất đạm: có vai trò xây dựng, tạo ra các tế bào mới, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển, cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động.
- Nhóm thực phẩm giàu chất đường, bột: là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể.
- Nhóm thực phẩm giàu chất béo: 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 và vitamin: tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh đề chống lại bệnh tật.

2. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể:

- Thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng đều gây ra tác hại đối với cơ thể.
- Thiếu chất thì cơ thể sẽ bị suy dinh dưỡng, phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển.
- Thừa so với nhu cầu cơ thể: 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:

Chế độ ăn uống khoa học gồm các yếu tố sau:

- Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí: Đủ 4 nhóm thực phẩm, với tỉ lệ 4 nhóm thực phẩm thích hợp, có đủ các loại món ăn chính (canh, mặn, xào hoặc luộc).
- Ăn đúng bữa: phân chia số bữa ăn hợp lí trong ngày. Trung bình thức ăn tiêu hóa trong 4 giờ
- Ăn đúng cách: tập trung nhai kĩ, không nên đọc sách, xem Tv hay làm việc trong khi ăn.

BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH

1. Bảo quản thực phẩm

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

- Vai trò: ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại, làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm.
- Ý nghĩa: giúp thực phẩm có thời hạn sử dụng lâu dài, làm tăng tính đa dạng của thực phẩm, tạo sự thuận tiện cho con người trong việc chế biến và sử dụng.

1.2. Phương pháp bảo quản thực phẩm

- Một số phương pháp bảo quản thực phẩm: phơi – sấy khô, ướp lạnh, ướp đá, ướp muối, hút chân không, muối chua, ngâm giấm, ngâm đường, bảo quản tủ lạnh,...
- Tùy từng loại thực phẩm và điều kiện bảo quản, người sử dụng có thể lựa chọn phương pháp bảo quản cho phù hợp.

2. Chế biến thực phẩm:

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

- Vai trò: giúp thực phẩm trở nên chín mềm, dễ tiêu hoá, thơm ngon hơn, đảm bảo vệ sinh và an toàn cho người sử dụng.

- Ý nghĩa: các phương pháp chế biến thực phẩm giúp gia tăng tính đa dạng của món ăn, làm phong phú bữa ăn cho con người.

2.2. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt: gồm trộn hỗn hợp và ngâm chua thực phẩm.

- Trộn hỗn hợp là phương pháp trộn các nguyên liệu thực phẩm với hỗn hợp nước trộn, tạo nên món ăn có hương vị đặc trưng.

- Ngâm chua thực phẩm là phương pháp ngâm thực phẩm vào hỗn hợp nước ngâm một thời gian để thực phẩm lên men vi sinh vật hoặc thấm hỗn hợp nước ngâm, tạo ra món ăn có vị chua đặc trưng.

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

- Làm chín thực phẩm trong nước: Luộc, kho, nấu

- Làm chín thực phẩm trong chất béo: Kho, xào, rang

- Làm chín thực phẩm bằng hơi nước: Hấp (đồ), chưng

- Làm chín thực phẩm bằng nguồn nhiệt trực tiếp: Nướng.

2.4. Quy trình chế biến thực phẩm cơ bản:

Sơ chế nguyên liệu → (Làm sạch, cắt thái, ướp, tạo hình, ...)	Chế biến món ăn → (Áp dụng các phương pháp chế biến TP)	Trình bày món ăn (Trang trí món ăn)
---	---	--
