Ngày soạn: 15/1/2025

## BÀI 2: BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG THỰC PHẨM

**(2 tiết)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

* Phân tích được các biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng có trong thực phẩm.

**2. Năng lực**

***Năng lực chung:***

* *Năng lực giao tiếp và hợp tác:* Chủ động giao tiếp trong nhóm, trình bày rõ ý tưởng cá nhân và hỗ trợ nhau hoàn thành nhiệm vụ chung, tự tin và biết kiểm soát cảm xúc, thái độ khi nói trước nhiều người.
* *Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Thu thập và làm rõ thông tin có liên quan đến vấn đề; phân tích để xây dựng được các ý tưởng phù hợp.

***Năng lực đặc thù:***

* *Năng lực sử dụng công nghệ:*
* Đọc được tài liệu hướng dẫn sử dụng các thiết bị, sản phẩm công nghệ phổ biến trong gia đình.
* Sử dụng đúng cách, hiệu quả một số sản phẩm công nghệ phổ biến trong gia đình.

**3. Phẩm chất**

* Tham gia tích cực hoạt động nhóm phù hợp với khả năng của bản thân.
* Cẩn trọng, trung thực và thực hiện các yêu cầu trong bài học.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Tài liệu: SGK, SGV Công nghệ 9 Chế biến thực phẩm, tranh ảnh, video có liên quan tới nội dung bài học.
* Thiết bị dạy học: Máy tính, máy chiếu.

**2. Đối với học sinh**

* Tài liệu: SGK Công nghệ 9 Chế biến thực phẩm.
* Tranh ảnh, tư liệu sưu tầm liên quan đến bài học theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** HS có hứng thú học tập, nhu cầu tìm hiểu; dùng những kiến thức, kĩ năng cần thiết để thực hiện yêu cầu, khám phá kiến thức mới.

**b. Nội dung:** Quan sát hình GV chiếu và thực hiện yêu cầu theo hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm:** Câu trả lời của HS về phương pháp bảo quản thực phẩm gia đình em thường làm.

**d. Tổ chức thực hiện**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV cho HS xem [video](https://www.youtube.com/watch?v=pUvnIqcJnfg&t=85s) (0:20 – 1:20) về các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe.

- GV gợi mở: *Các loại thực phẩm cung cấp nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể, tuy nhiên, nếu không bảo quản đúng cách sẽ rất dễ bị hỏng.*

- GV yêu cầu HS liên hệ thực tế: *Gia đình em thường bảo quản thực phẩm bằng phương pháp nào? Mô tả một phương pháp bảo quản thực phẩm đó.*

- GV cho HS quan sát thêm tranh, ảnh về một số cách bảo quản thực phẩm.



*Bảo quản thực phẩm bằng phương pháp muối chua*



*Bảo quản thực phẩm bằng phương pháp sấy khô*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS làm việc cá nhân, quan sát hình và suy nghĩ trả lời câu hỏi của GV.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời 2 – 3 HS trả lời câu hỏi:

*+ Gia đình em thường bảo quản thực phẩm bằng cách sử dụng tủ lạnh hoặc ướp muối.*

*+ Cách bảo quản thực phẩm gia đình em thường làm là: Phân loại thực phẩm tươi sống, rau củ, trái cây, thức ăn đã nấu chín,… rồi đựng vào các túi khác nhau. Sau đó, gia đình em sẽ để thực phẩm tươi sống vào ngăn đá, các loại thực phẩm khác vào ngăn mát của tủ lạnh.*

- Các HS khác lắng nghe để nhận xét câu trả lời của bạn mình.

- GV khuyến khích HS có thể có nhiều ý kiến khác nhau trong quá trình thực hiện bài tập.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá, dẫn dắt HS vào bài học: *Để biết được câu trả lời của các bạn là đúng hay sai, cũng như đi tìm hiểu thêm về các cách bảo quản thực phẩm, phương pháp chế biến đối với mỗi loại thực phẩm khác nhau,... chúng ta cùng vào* ***Bài 2 – Bảo quản chất dinh dưỡng trong thực phẩm.***

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1. Bảo quản chất dinh dưỡng trong thực phẩm trước chế biến**

**a. Mục tiêu:** HS trình bày được các cách bảo quản chất dinh dưỡng có trong thực phẩm trước chế biến.

**b. Nội dung:** HS đọc các thông tin trong SGK trang 11 – 13 và thực hiện các yêu cầu của GV.

**c. Sản phẩm:** Câu trả lời của HS về các cách bảo quản chất dinh dưỡng có trong thực phẩm trước chế biến.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thường***  **Bước 1 : GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS quan sát hình 2.1.    - GV yêu cầu HS dựa vào hình trên và các thông tin trong SGK trang 11 - 12, suy nghĩ trả lời câu hỏi: *Ở nhiệt độ thường,* *có phải tất cả các loại thực phẩm đều được bảo quản theo cách đóng gói chân không như trong hình không? Vì sao?*  - GV yêu cầu HS quan sát hình sau.  tải xuống  - GV yêu cầu HS dựa vào hình và kiến thức đã đọc trong sách, liên hệ thực tế để trả lời câu hỏi: *Nêu ví dụ các loại thực phẩm khác nhau thì bảo quản khác nhau.*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  **-** HS quan sát hình, đọc thông tin trong bài để thực hiện yêu cầu của GV.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết); ghi lại những HS tích cực, những HS chưa tích cực để điều chỉnh.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện 2 - 3 HS xung phong trả lời. Các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá câu trả lời của HS.  - GV chuyển sang nội dung mới. | **I. Bảo quản chất dinh dưỡng trong thực phẩm trước chế biến**  ***1. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thường***  - Ở nhiệt độ thường, không phải loại thực phẩm nào cũng có thể bảo quản bằng cách đóng gói chân không vì hàm lượng nước trong các loại thực phẩm là khác nhau, dẫn đến thời gian và phương pháp bảo quản khác nhau.  ***\* Cách bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thường***  - Thực phẩm tươi sống có hàm lượng nước cao: nên chế biến ngay sau khi mua về.  - Rau, củ, quả tươi: nên sử dụng trong thời gian ngắn nhất (với rau ăn lá tốt nhất là trong ngày); cà chua, khoai tây, hành tây,… có thời gian bảo quản dài ngày hơn.  - Thực phẩm khô: bao gói kín bằng vật liệu cách ẩm, có thể sử dụng thêm chất hút ẩm; thực phẩm giàu chất béo: đóng gói chân không.  - Không đặt thực phẩm ở nơi có nhiệt độ cao, tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời, nhất là với các hạt có nhiều dầu. |
| ***Nhiệm vụ 2: Bảo quản lạnh thực phẩm***  **Bước 1 : GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS quan sát hình ảnh các loại thực phẩm được bảo quản trong tủ lạnh.  Những loại thực phẩm không nên để trong tủ lạnh - Tạp chí Tài chính  - GV yêu cầu HS dựa vào hình trên và các thông tin trong SGK trang 12, trả lời câu hỏi: *Hãy cho biết nhiệt độ thích hợp để bảo quản lạnh các loại thực phẩm.*  - GV cho HS quan sát hình sau.  Top nguyên nhân khiến rau củ trong tủ lạnh bị “chín dở”  - GV dẫn dắt đặt câu hỏi: *Khi bảo quản lạnh rau (trong hình), người ta thường bỏ phần đã hỏng đi. Vì sao trước khi đưa vào bảo quản lạnh thực phẩm cần tiến hành sơ chế loại bỏ các phần không sử dụng được?*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  **-** HS quan sát hình, đọc thông tin trong bài để thực hiện từng yêu cầu.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết); ghi lại những HS tích cực, những HS chưa tích cực để điều chỉnh.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện 2 - 3 HS xung phong trả lời. Các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá câu trả lời của HS.  - GV chuyển sang nội dung mới. | ***2. Bảo quản lạnh thực phẩm***  - Các loại rau, củ, quả tươi: bảo quản ở ngăn chuyên dụng có nhiệt độ khoảng 0 – 15oC.  - Các loại thực phẩm giàu protein (thịt, cá, trứng, sữa,…): đặt ở ngăn có nhiệt độ 2 – 8oC.  - Vì các phần không sử dụng được thường là phần bị hỏng, chứa nhiều vi khuẩn. Do đó khi cất trữ những thực phẩm này trực tiếp vào tủ lạnh khiến vi khuẩn lây lan sang các thực phẩm khác. Thêm vào đó, việc không sơ chế ngay khiến thịt, cá... sẽ bị vi khuẩn xâm nhập, có mùi ôi, chảy nhớt và hỏng. |
| ***Nhiệm vụ 3: Bảo quản đông lạnh thực phẩm***  **Bước 1 : GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS quan sát hình ảnh sau.  8 tiêu chí lựa chọn tủ đông nhà hàng trữ thực phẩm  - GV yêu cầu HS dựa vào hình và các thông tin trong SGK trang 13 để trả lời câu hỏi: *Hãy cho biết nhiệt độ thích hợp để bảo quản đông lạnh các loại thực phẩm.*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  **-** HS quan sát hình, đọc thông tin trong bài để thực hiện yêu cầu của GV.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết); ghi lại những HS tích cực, những HS chưa tích cực để điều chỉnh.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện 2 - 3 HS xung phong trả lời. Các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá câu trả lời của HS.  - GV chuyển sang nội dung mới. | ***3. Bảo quản đông lạnh thực phẩm***  Mỗi loại thực phẩm có nhiệt độ và thời gian trữ động khác nhau, nếu nhiệt độ và thời gian trữ đông không phù hợp, thực phẩm sẽ không còn thơm ngon và đảm bảo dinh dưỡng.  - Nhiệt độ bảo quản thịt là -20oC, thời gian bảo quản từ 12 - 17 tháng.  - Nhiệt độ bảo quản cá là -20oC (đối với cá có nhiều mỡ thì nhiệt độ bảo quản là -30oC hoặc thấp hơn), thời gian bảo quản từ 2 - 9 tháng tùy từng loại. |

**Hoạt động 2. Bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến thực phẩm**

**a. Mục tiêu:** HS chọn được phương pháp phù hợp để bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến thực phẩm.

**b. Nội dung:**

- HS quan sát hình, đọc các thông tin trong SGK trang 13 – 15 và trả lời câu hỏi.

- GV nhận xét và chốt kiến thức cho HS.

**c. Sản phẩm:** Câu trả lời của HS về phương pháp phù hợp để bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến từng loại thực phẩm.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS đọc thông tin trong SGK trang 14 và cho biết: *Vì sao cần lựa chọn phương pháp phù hợp khi chế biến thực phẩm?*  - GV yêu cầu HS quan sát hình sau.    - GV dẫn dắt, nêu câu hỏi: *Để làm chín súp lơ xanh (bông cải xanh) có thể thực hiện bằng hai cách là luộc và hấp. Theo em, cách nào sẽ giữ được nhiều vitamin và màu sắc của súp lơ xanh tốt hơn?*  - GV yêu cầu HS đọc thông tin trong SGK để trả lời câu hỏi trên.  - GV nhận xét và chốt kiến thức và yêu cầu HS ghi lại vào vở.  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  **-** HS quan sát hình, đọc thông tin trong SGK để trả lời câu hỏi.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện 2 – 3 HS trả lời câu hỏi.  - GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV kết luận, đánh giá câu trả lời của HS.  - GV chuyển sang nội dung mới. | **II. Bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến thực phẩm**  - Các chất dinh dưỡng trong thực phẩm dễ bị biến đổi hoặc mất đi do ảnh hưởng của nhiệt độ cao khi đun nấu hoặc chiên (rán) quá lâu. Sử dụng phương pháp chế biến phù hợp sẽ hạn chế được sự hao hụt chất dinh dưỡng.  *-* Làm chín bằng phương pháp hấp sẽ giữ được nhiều vitamin và màu sắc của súp lơ xanh hơn vì thực phẩm không tiếp xúc trực tiếp với nước nên giữ được nhiều chất dinh dưỡng. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Củng cố kiến thức, giúp HS nêu được các cách để bảo quản thực phẩm và chọn được phương pháp chế biến thực phẩm phù hợp.

**b. Nội dung:** HS trả lời các câu hỏi trắc nghiệm liên quan đến nội dung bài học và câu hỏi ở các phần Luyện tập trong SGK.

**c. Sản phẩm:** Câu trả lời của HS về các cách để bảo quản thực phẩm và chọn được phương pháp chế biến thực phẩm phù hợp.

**d. Tổ chức thực hiện**

***Nhiệm vụ 1: Trả lời câu hỏi trắc nghiệm***

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV yêu cầu HS dựa vào kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi trắc nghiệm:

***Câu 1.*** *Đặc điểm của nhiệt độ thường là*

*A. Thường xuyên biến động theo thay đổi của thời tiết.*

*B. Thường dao động trong khoảng 25 – 28oC.*

*C. Duy trì ở một nhiệt độ nhất định.*

*D. Các địa phương khác nhau có nhiệt độ như nhau.*

***Câu 2.*** *Khi bảo quản thực phẩm khô ở nhiệt độ thường,* ***không*** *nên*

*A. Bao kín bằng vật liệu cách ẩm. B. Có thể sử dụng thêm chất hút ẩm.*

*C. Đóng gói chân không. D. Đặt ở nơi ẩm ướt.*

***Câu 3.******Không*** *nên đặt thực phẩm ở*

*A. Những nơi có nhiệt độ cao hoặc tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời.*

*B. Trong tủ lạnh.*

*C. Nơi có nhiệt độ từ 0 – 15oC.*

*D. Nơi có nhiệt độ ≤ -18oC.*

***Câu 4.*** *Ở nhiệt độ -20oC, thịt có thể được bảo quản*

*A. Từ 2 – 9 tháng. B. Từ 12 – 17 tháng.*

*C. Từ 19 – 24 tháng. D. Từ 1 – 2 năm.*

***Câu 5.*** *Nhược điểm của phương pháp chế biến* ***không*** *sử dụng nhiệt là*

*A. Thực phẩm có thể không được làm chín hoàn toàn.*

*B. Vitamin có trong thực phẩm sẽ bị hòa tan vào trong nước.*

*C. Có thể gây ngộ độc nếu nguyên liệu và quá trình chế biến không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.*

*D. Thường bị mất chất dinh dưỡng.*

***Câu 6.*** *Giá trị dinh dưỡng của protein bị giảm đi vì tạo thành các liên kết khó tiêu hóa khi thịt được chế biến bằng*

*A. Không sử dụng nhiệt. B. Nước nóng*

*C. Hơi nước nóng. D. Không khí nóng.*

***Câu 7.*** *Muốn chế biến thực phẩm mà không sử dụng nhiệt, em phải*

*A. Lựa chọn thực phẩm tươi ngon, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.*

*B. Mua thực phẩm từ những quán vỉa hè.*

*C. Giới hạn lượng nước, thời gian và nhiệt độ khi đun.*

*D. Không sử dụng lại dầu, mỡ đã qua chiên.*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

**-** HS tiếp nhận, thực hiện làm bài tập trắc nghiệm theo yêu cầu.

- GV quan sát và hỗ trợ, hướng dẫn.

**Bước 3 : Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời đại diện 2 – 3 HS trình bày kết quả:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Câu 1*** | ***Câu 2*** | ***Câu 3*** | ***Câu 4*** | ***Câu 5*** | ***Câu 6*** | ***Câu 7*** |
| *A* | *D* | *A* | *B* | *C* | *D* | *A* |

- GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá và chốt đáp án.

- GV chuyển sang nội dung mới.

***Nhiệm vụ 2: Trả lời câu hỏi Luyện tập trong SGK***

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV yêu cầu HS làm việc cá nhân, dựa vào kiến thức đã học để trả lời câu hỏi phần Luyện tập trong SGK:

***\* Luyện tập 1 (SGK trang 13):*** *Đối với rau, quả tươi, trước khi chế biến nên sử dụng biện pháp bảo quản nào để hạn chế hao hụt chất dinh dưỡng?*

***\* Luyện tập 2 (SGK trang 15):*** *Bạn A thường xuyên ăn các món chiên và nướng. Theo em, thói quen sử dụng thực phẩm như vậy có tốt cho sức khỏe không? Vì sao?*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

**-** HS suy nghĩ trả lời, có thể thảo luận nhóm đôi, kiểm tra chéo đáp án.

- HS hoàn thành các bài tập GV yêu cầu.

- GV quan sát và hỗ trợ, hướng dẫn.

**Bước 3 : Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời đại diện 2 – 3 HS trình bày kết quả:

***\* Luyện tập 1 (SGK trang 13):*** *Đối với rau, quả tươi, trước khi chế biến nên sử dụng biện pháp bảo quản ở nhiệt độ thường để hạn chế hao hụt chất dinh dưỡng vì:*

*+ Với biện pháp bảo quản lạnh, trước khi đưa thực phẩm vào bảo quản ta cần phải sơ chế; rửa sạch; để ráo nước hoặc thấm khô;…*

*+ Biện pháp bảo quản đông lạnh thực phẩm thường sử dụng để bảo quản thịt, cá.*

***\* Luyện tập 2 (SGK trang 15):*** *Thói quen sử dụng thực phẩm như vậy không tốt cho sức khỏe, vì:*

*+ Thực phẩm khi chiên ở nhiệt độ cao thường bị mất chất dinh dưỡng, bên cạnh đó, nếu chiên không đúng cách các acid béo không no sẽ bị oxi hóa tạo thành các sản phẩm trung gian như peroxide aldehyde, aldehyde không có lợi cho sức khỏe.*

*+ Khi nướng các loại thực phẩm giàu protein như thịt, cá,… ở nhiệt độ cao quá lâu, giá trị dinh dưỡng của protein giảm đi vì chúng tạo thành các liên kết khó tiêu hóa.*

- GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá và chốt đáp án.

- GV chuyển sang nội dung mới.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** HS vận dụng được những kiến thức đã học thực hiện bảo quản thực phẩm đúng cách và lựa chọn được phương pháp chế biến phù hợp với các loại thực phẩm sử dụng trong các bữa ăn.

**b. Nội dung:** HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng trong SGK.

**c. Sản phẩm:** HS thực hiện bảo quản thực phẩm đúng cách và lựa chọn được phương pháp chế biến phù hợp với các loại thực phẩm sử dụng trong các bữa ăn.

**d. Tổ chức thực hiện**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV yêu cầu HS làm việc cá nhân, dựa vào kiến thức đã học để trả lời câu hỏi phần Vận dụng trong SGK.

***\* Vận dụng 1 (SGK trang 13):*** *Quan sát các thực phẩm đang bảo quản ở gia đình em và cho biết những thực phẩm đó được bảo quản bằng biện pháp nào. Kể tên những chất dinh dưỡng có thể bị tổn thất trong quá trình bảo quản.*

***\* Vận dụng 2 (SGK trang 15):***

*Câu 1. Em được giao nhiệm vụ nấu một bữa ăn trưa cho gia đình với các nguyên liệu sau: thịt bò, cá, rau cần tây, súp lơ xanh, thì là, hành hoa, táo, đu đủ. Em sẽ dùng những biện pháp sơ chế và chế biến nào để bảo quản tốt nhất các chất dinh dưỡng có trong những thực phẩm trên?*

*Câu 2. Em hãy tìm hiểu và cho biết nghề đầu bếp có cần được trang bị kiến thức và kĩ năng bảo quản chất dinh dưỡng trong thực phẩm không? Vì sao?*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS sưu tầm thông tin để trả lời câu hỏi.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3 : Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời đại diện 2 – 3 HS xung phong trả lời:

***\* Vận dụng 1 (SGK trang 13):***

*+ Các thực phẩm ở nhà em đang được bảo quản theo phương pháp bảo quản ở nhiệt độ thường (rau tươi, cà chua, hành tây, khoai tây) và bảo quản lạnh (thịt, cá, trứng, sữa, các loại hoa quả).*

*+ Các chất dinh dưỡng có thể bị tổn thất trong quá trình bảo quản là: đường, acid hữu cơ, protein, lipid,…*

***\* Vận dụng 2 (SGK trang 15):***

*Câu 1.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Nguyên liệu* | *Sơ chế* | *Chế biến* |
| *Thịt bò, cá* | *- Bỏ vây, mang, nội tạng.*  *- Không ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt* | *- Chế biến thực phẩm bằng hơi nóng.* |
| *Rau cần tây, súp lơ xanh, thì là, hành hoa, táo, đu đủ* | *- Loại bỏ rễ, lá già của rau.*  *- Rau, quả chưa ăn ngay thì không nên cắt, thái.* | *- Chế biến thực phẩm bằng hơi nóng.* |

*Câu 2. Nghề đầu bếp có cần được trang bị kiến thức và kĩ năng bảo quản chất dinh dưỡng trong thực phẩm vì những kĩ năng này giúp đầu bếp hạn chế sự hao hụt chất dinh dưỡng, tạo ra các món ăn ngon, đẹp mắt mà vẫn cung cấp đầy đủ dưỡng chất phục vụ cho các hoạt động của con người.*

- GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá, góp ý về sản phẩm của nhóm HS và tổng kết.

- GV kết thúc tiết học.

**HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Ôn lại kiến thức đã học.

- Đọc và tìm hiểu trước nội dung kiến thức ***Bài 3 – Lựa chọn thực phẩm.***