

**Giải VNEN Công nghệ 6 Bài 2: Hoạt động khởi động**

**Câu 1 (Trang 114 Công nghệ 6 VNEN).** Hãy kể tên những cách bảo quản mà em biết và cho ví dụ các loại thực phẩm thường bảo quản theo cách đó.

**Trả lời:**

- Những cách bảo quản em biết: làm khô, làm mặn, đông lạnh, sử dụng chất hoá học bảo quản...

**Câu 2 (Trang 114 Công nghệ 6 VNEN).** Vì sao phải bảo quản thực phẩm?

**Trả lời:**

Thực phẩm chứa nhiều chất dinh dưỡng và những chất có cấu trúc không bền, dễ hư hỏng như chất thơm, sắc tố, vitamin... Nếu không được bảo quản cẩn thận, thực phẩm dễ bị phá huỷ, không chỉ mất chất dinh dưỡng mà còn trở nên độc hại, ảnh hưởng đến sức khoẻ người sử dụng.

**Giải VNEN Công nghệ lớp 6 Bài 2: Hoạt động hình thành kiến thức****1. Bảo quản thực phẩm trước khi chế biến****a) Đọc thông tin****b) Thực hiện nhiệm vụ (Trang 115 Công nghệ 6 VNEN)**

- Thảo luận và trả lời các câu hỏi

+ Bảo quản thực phẩm có tác dụng gì?

+ Thực phẩm thường bị hỏng do những nguyên nhân nào?

+ Thực phẩm có thể bảo quản bằng những phương pháp nào?

- Quan sát hình 32 liên hệ với những nội dung vừa đọc và điền phương pháp bảo quản thực phẩm cho mỗi hình ảnh theo mẫu ở bảng dưới đây.

- Liệt kê các loại thực phẩm mà gia đình và địa phương em thường bảo quản bằng những phương pháp trong bảng sau

**Trả lời:**

- Trả lời câu hỏi:

+ Thực phẩm chứa nhiều chất dinh dưỡng và những chất có cấu trúc không bền, dễ hư hỏng như chất thơm, sắc tố, vitamin... Nếu không được bảo quản cẩn thận, thực phẩm dễ bị phá hủy, không chỉ mất chất dinh dưỡng mà còn trở nên độc hại, ảnh hưởng đến sức khỏe người sử dụng.

+ Thực phẩm thường bị hư hỏng do những nguyên nhân sau:

- Do tiếp xúc với môi trường: nhiệt độ, ẩm độ cao, tiếp xúc với không khí... làm cho các chất trong thực phẩm bị biến đổi.
- Do vi sinh vật xâm nhập, làm tiêu hao chất dinh dưỡng và sản sinh ra độc tố.

+ Nguyên tắc bảo quản thực phẩm là: giảm sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật, giảm nhiệt độ, độ ẩm và sự tiếp xúc với không khí của thực phẩm. Vì vậy, các phương pháp bảo quản thường dùng là: Phơi hoặc sấy khô, ướp lạnh, hút chân không, muối chua, bảo quản ngọt, ướp muối,...

- Điền phương pháp bảo quản thực phẩm:

Hình	Phương pháp bảo quản	Hình	Phương pháp bảo quản
A	Phơi khô	F	Muối chua
B	Phơi/ sấy khô	G	Sấy khô
C	Giữ trong tủ lạnh	H	Hút chân không
D	Ngâm dấm	I	Đông đá
E	Làm mứt	K	Bảo quản ngọt (làm mứt)

- Các loại thực phẩm mà gia đình và địa phương em thường bảo quản bằng những phương pháp sau:

<b>Phương pháp</b>	<b>Loại thực phẩm được bảo quản</b>
Phơi khô	Các loại hạt, thịt khô,...
Giữ trong tủ lạnh	Các loại thực phẩm chín, rau củ trong tủ mát, thực phẩm sống trong tủ đá.
Muối chua	Dưa, cà,...
Sấy khô	Tôm khô, cá khô...
Ngâm giấm	Các loại rau sống, dưa chuột.
Bảo quản ngọt	Mứt hoa quả
Ướp muối	Thịt cá

## 2. Bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn

### a) Đọc thông tin

### b) Thực hiện nhiệm vụ (Trang 118 Công nghệ 6 VNEN)

Trả lời câu hỏi:

- + Vì sao cần phải chú ý bảo quản thực phẩm trong quá trình sơ chế và nấu nướng?
- + Kể tên các loại vitamin tan trong nước và vitamin tan trong chất béo?
- + Nêu những việc cần làm để hạn chế mất vitamin B?

+ Trong khi chế biến cần làm những việc gì để hạn chế mất các loại vitamin tan trong chất béo?

+ Cần bảo quản thực phẩm thế nào để tránh thức ăn bị nhiễm khuẩn?

### Trả lời:

+ Trong quá trình sơ chế và chế biến thức ăn, nếu xử lý không đúng cách sẽ làm ảnh hưởng đến hương vị món ăn và làm mất chất dinh dưỡng của thức ăn. Đặc biệt các loại vitamin tan trong nước rất dễ bị mất mát trong quá trình rửa và chế biến.

+ Các vitamin tan trong chất béo gồm: vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K. Các vitamin tan trong nước gồm: vitamin C, các vitamin nhóm B, vitamin PP,...

+ Những việc cần làm hạn chế mất vitamin nhóm B:

- Chỉ cắt, thái thực phẩm sau khi đã rửa sạch. Không ngâm rửa lại sau khi cắt, thái.
- Không sát gạo trắng quá và không vo gạo quá kĩ khi nấu cơm.
- Cho gạo nào nấu cơm khi nước đã sôi. Tính lượng nước vừa đủ, không chắt bỏ nước cơm, để hạn chế mất vitamin B1.
- Đậy vung khi đun nấu, không nên quấy đảo nhiều.
- Nấu xong nên ăn ngay. Không hâm lại thức ăn nhiều lần.
- Để hạn chế mất các loại vitamin tan trong chất béo, khi chế biến cần chú ý: các món rán không nên rán lâu, không để lửa to, còn làm thức ăn cháy và sinh ra chất độc.

+ Cần bảo quản thực phẩm tránh nhiễm khuẩn:

- Không để chuột, gián, ruồi, nhặng,... tiếp xúc để tránh nhiễm khuẩn.
- Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thích hợp để tránh ôi hỏng.
- Rửa thực phẩm bằng nước sạch.

## Giải VNEN Công nghệ 6 Bài 2: Hoạt động luyện tập

### Bài tập (Trang 118 Công nghệ 6 VNEN)

Khoanh vào chữ Đúng hoặc sai tương ứng với nội dung các câu trong bảng sau để chọn cách làm phù hợp bảo quản được chất dinh dưỡng trong thực phẩm

<b>Để bảo quản chất dinh dưỡng trong thực phẩm, cần</b>	<b>Đúng hay sai</b>
1. Chọn mua gạo thật trắng và vo kỹ trước khi nấu cơm	Đúng/Sai
2. Rửa sạch rau củ quả trước khi cắt, thái	Đúng/Sai
3. Thái mỏng thịt, cá và ngâm vào nước thật lâu trước khi nấu	Đúng/Sai
4. Cho thật nhiều nước vào nồi cơm, chắt bỏ nước sau khi sôi.	Đúng/Sai
5. Cho rau vào luộc khi nước đã sôi	Đúng/Sai
6. Khi đun cần mở vung cho nước khô trào ra ngoài	Đúng/Sai
7. Các món rán cần đun với nhiệt độ cao	Đúng/Sai
8. Rán lâu sẽ mất nhiều vitamin trong chất béo	Đúng/Sai

**Trả lời:**

Đáp án là :

1 – S;

2 – Đ;

3 – S;

4 – S;

5 – Đ;

6 – S;

7 – S;

8 – Đ.

### **Giải VNEN Công nghệ lớp 6 Bài 2: Hoạt động vận dụng**

**Câu 1 (Trang 119 Công nghệ 6 VNEN).** Quan sát trong gia đình xem những loại thực phẩm nào đã được bảo quản tốt và những loại nào chưa được bảo quản tốt. Liệt kê những việc cần thực hiện để bảo quản thực phẩm trong gia đình

**Trả lời:**

- Gia đình em còn chưa bảo quản tốt như: còn để thực phẩm chín cạnh thực phẩm sống

**Câu 2 (Trang 119 Công nghệ 6 VNEN).** Quan sát việc chế biến và nấu đồ ăn ở gia đình. Nhận xét cách làm ghi ra những việc chưa phù hợp để bảo quản chất dinh dưỡng trong thức ăn.

**Trả lời:**

Những việc chưa phù hợp bảo quản chất dinh dưỡng: hâm lại thức ăn nhiều lần, đun nấu ở nhiệt độ quá cao,...