

## BÀI PHÁT THANH THÁNG 1

### Phương pháp bảo quản thực phẩm tốt nhất

\* 6 phương pháp bảo quản thực phẩm tốt nhất

#### 1. Phương pháp đông lạnh

Đông lạnh được sử dụng tốt cho hầu như bất kỳ loại thực phẩm nào.. Những kho lạnh cung cấp khối lượng lớn và lưu trữ lâu dài cho chiến lược dự trữ lương thực được chuẩn bị trong trường hợp khẩn cấp của quốc gia ở nhiều nước.

Quá trình đông lạnh làm giảm nhiệt độ của thực phẩm ở 0° hoặc lạnh hơn. Nhiệt độ thấp này tạm dừng vi sinh vật hoạt động bằng cách làm chậm sự tăng trưởng của các enzym. Đông lạnh không khử trùng thực phẩm hoặc tiêu diệt các vi sinh vật, nó chỉ dừng lại những thay đổi tiêu cực cho chất lượng của thực phẩm đông lạnh của bạn.

#### 2. Hút chân không

Hút chân không dùng đóng gói các thực phẩm trong một môi trường chân không, thường là trong một túi kín hoặc trong chai. Môi trường chân không loại vi khuẩn oxy cần thiết cho sự sống còn, do đó ngăn chặn thực phẩm bị hư.

#### 3. Đóng hộp, chai, lọ

Đóng hộp liên quan đến nấu trái cây hoặc rau, niêm phong trong hộp hoặc lọ tiệt trùng, và đun sôi các chai lọ để giết hoặc làm suy yếu bất kỳ vi khuẩn còn lại như là một hình thức khử trùng. Món ăn khác nhau có mức độ bảo vệ chống lại hư hỏng khác nhau và có thể yêu cầu bước cuối cùng là nấu trong nồi áp suất.

Bất cứ loại thức ăn có tính axit thấp như cá, thịt, hải sản, gia cầm và các loại rau được khuyến khích dùng phương pháp đông lạnh cho những thực phẩm này như một phương pháp bảo quản chúng. Bạn vẫn có thể đóng hộp theo phương cách đóng hộp nhưng vẫn phải yêu cầu đóng hộp bằng áp suất. Nếu đóng hộp và đóng chai được sử dụng để thay thế đông lạnh và quá trình xử lý sai, người ta có thể bị bệnh rất nặng khi vi khuẩn đã không bị ức chế một cách hiệu quả. Thực phẩm được bảo quản bằng cách đóng hộp và đóng chai thường có nguy cơ hư hỏng ngay lập tức một khi các hộp hoặc chai đã được mở ra. Thiếu kiểm soát chất lượng trong quá trình đóng hộp có thể cho phép sự thâm nhập của nước hoặc vi sinh vật. Sự kém vệ sinh trong đóng hộp có thể dẫn đến một số trường hợp ngộ độc thực phẩm, cho nên cần phải quan tâm đến vấn đề vệ sinh trong lúc đóng hộp.

#### 4. Muối chua

Muối chua là cách bảo quản thực phẩm tốt nhất bằng cách đặt hoặc nấu nó trong một chất ức chế phù hợp cho tiêu dùng của con người, điển hình như ngâm nước muối (nhiều muối), giấm, rượu và dầu thực vật, nhất là dầu ô liu nhưng cũng có nhiều loại dầu khác. Hầu hết các quá trình muối chua nào cũng liên quan đến việc nấu hoặc đun sôi để các thực phẩm bảo quản trở nên bão hòa với các chất dùng để muối chua. Các thực phẩm qua phương pháp muối chua cũng làm cho chúng trở nên khó tiêu hóa, một thực tế cần phải được ghi nhớ khi thực phẩm muối chua được bao gồm trong chế độ ăn uống của bạn.

## 5. Hun khói

Thịt, cá và một số thực phẩm khác có thể được bảo quản và thêm hương vị thông qua việc sử dụng khói, thông thường trong một nhà hun khói. Sự kết hợp của nhiệt để làm khô thức ăn mà không cần nấu nướng, và việc bổ sung của hydrocacbon thơm từ khói giúp bảo quản thực phẩm. Nếu muốn thay đổi khẩu vị cho những thực phẩm dự trữ thì đây cũng là một cách để bạn tồn trữ thực phẩm. Tuy nhiên chất hydrocacbon thơm là chất có thể gây ung thư, nếu bạn muốn sử dụng phương pháp này thì không nên ăn thường xuyên.

## 6. Sấy khô

Một trong những phương pháp bảo quản thực phẩm lâu đời nhất là bằng cách sấy khô (làm giảm hoạt động của nước đủ để trì hoãn hoặc ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn). Hầu hết các loại thịt có thể được sấy khô, đặc biệt là thịt heo vì nó rất khó để tồn trữ mà không qua bảo quản. Nhiều loại trái cây cũng có thể được sấy khô, ví dụ như táo, lê, chuối, xoài, đu đủ, và dừa. Sấy khô cũng là phương cách thường dùng để bảo quản các loại hạt ngũ cốc như lúa mì (wheat), ngô (maize), yến mạch (oats), lúa mạch (barley), gạo (rice), kê (millet) và lúa mạch đen (rye).

Mặc dù thực phẩm sấy khô đã được thực hiện trong nhiều thế kỷ, nhưng chất vitamin của thực phẩm qua cách sấy khô thường bị tổn hại. Trước hết, Vitamin A, E và một số Vitamin B-complex bị mất nếu thực phẩm được sấy khô trong nắng đầy đủ. Thứ hai, Vitamin A, C, và E bị mất đi thông qua quá trình oxy hóa khi lưu trữ trong bất kỳ khoảng thời gian ngắn hay dài.

Như vậy tùy từng thực phẩm mà bạn chọn được phương pháp bảo quản phù hợp. Chúc các gia đình có món ăn ngon với những thực phẩm được bảo quản tốt!

Duyệt của UBND xã

Phó Chủ tịch

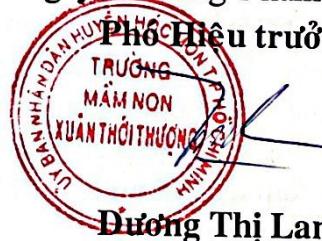


Cao Thị Ngọc Hân

Ngày 04 tháng 1 năm 2023

Phó Hiệu trưởng

Dương Thị Lan



## BÀI PHÁT THANH

### Cách phòng bệnh cho trẻ mùa nắng nóng

Thời tiết nắng nóng và oi bức không chỉ làm cho trẻ cảm thấy mệt mỏi, uể oải, chóng mặt... mà còn có thể gây ra nhiều bệnh lý nguy hiểm ở trẻ em, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng nếu không được phát hiện và xử trí kịp thời.



#### MỘT SỐ BỆNH LÝ THƯỜNG GẶP Ở TRẺ MÙA NẮNG NÓNG:

1. *Cảm nắng, say nắng*
2. *Các bệnh về tiêu hoá*
3. *Các bệnh về hô hấp*
4. *Các bệnh về da*
5. *Các bệnh truyền nhiễm*

#### MỘT SỐ LƯU Ý ĐỂ PHÒNG BỆNH CHO TRẺ TRONG MÙA NẮNG NÓNG

1. Trong mùa nắng nóng, nên cho trẻ ở trong nhà thoáng khí, mát mẻ, tránh để cho trẻ hoạt động vui chơi, thể chất ngoài nắng quá lâu. Nếu cần ra ngoài, cho trẻ đội mũ vành rộng, quần áo sáng màu, chất vải nhẹ nhàng. Nếu đi biển, không cho các em tắm vào thời điểm nắng nóng từ 10 sáng, 16 giờ chiều. Khi trẻ rơi vào tình trạng say nắng, cần lập tức đưa trẻ vào vùng râm mát, thông thoáng và tìm cách hạ thân nhiệt cho trẻ như chườm mát bằng khăn mát, nói lỏng quần áo, bù nước và các dung dịch điện giải bằng đường uống.

2. Chú ý chế độ dinh dưỡng cho trẻ, cho trẻ uống đủ nước, đảm bảo “ăn chín, uống sôi”, nguồn thức ăn phải tươi, sạch, dụng cụ cho trẻ ăn uống phải sạch, bảo quản đồ ăn đúng cách.
3. Hạn chế để trẻ vui chơi hoặc đi đến những nơi đông người để tránh bị lây nhiễm các bệnh liên quan đến đường hô hấp, đặc biệt trong mùa dịch Covid-19.
4. Chủ động cho trẻ tiêm phòng đầy đủ, đúng lịch.
5. Giữ vệ sinh sạch sẽ thân thể và môi trường sống của trẻ. Dạy trẻ biết rửa tay bằng xà phòng đúng cách, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh...
6. Lưu ý yếu tố giúp ngăn chặn COVID-19 lây lan là nên hạn chế sử dụng điều hòa, mở cửa để phòng thoáng khí. Tuy nhiên, với điều kiện nắng nóng gay gắt, phụ huynh cũng cần cân đối các biện pháp phòng dịch và chống nóng khi sử dụng máy điều hòa như sau:
  - Nhiệt độ máy điều hòa chênh lệch giữa môi trường trong phòng và bên ngoài không quá 5 độ C.
  - Không nên mở máy điều hòa cả ngày, tránh ảnh hưởng đến sức khỏe trẻ. Trong máy lạnh 4 giờ liên tiếp thường có làn da khô và dễ bị viêm họng. Phụ huynh nên giới hạn thời gian sử dụng điều hòa ở trẻ từ khoảng 2 đến 3 giờ.
  - Trẻ đang ở trong điều hòa không nên ra ngoài đột ngột để tránh sốc nhiệt dễ sinh ra bệnh tật như đau đầu, cảm sốt... do cơ thể trẻ không kịp thích ứng.
  - Không để trẻ tắm ở nơi có điều hòa.
  - Điều hòa phải có quạt thông gió
  - Vệ sinh thường xuyên ở bộ phận lọc gió vì máy điều hòa tích bụi lâu ngày có thể khiến trẻ bị dị ứng, hạn chế vi khuẩn, virus xâm nhập vào cơ thể của trẻ.

Mùa nắng nóng là điều kiện thuận lợi cho nấm và các siêu sinh vật có hại phát triển, là môi trường ẩm nấp, sinh sôi và lây lan mầm bệnh rất nhanh. Bệnh mùa nắng nóng không thực sự đáng sợ nhưng nếu lơ là, chủ quan, không được phát hiện và xử trí kịp thời, bệnh sẽ có thể chuyển biến nặng. Vì vậy, ngoài việc thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm, giữ môi trường sống lành mạnh, các bậc phụ huynh cũng cần chú ý theo sát trẻ. Khi thấy trẻ có dấu hiệu bất thường cần đưa trẻ đi khám tại các cơ sở y tế để được phát hiện và xử trí kịp thời.

Duyệt của UBND xã

**Phó Chủ tịch**



**Cao Thị Ngọc Hân**

Ngày 04 tháng 1 năm 2023

**Phó Hiệu trưởng**



**Dương Thị Lan**