

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

5. Hun khối

6. Sấy khô

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!

Phó Chủ tịch



Cao Thi Ngọc Hân

Phó Hiệu trưởng



Dương Thi 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 thông 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 ẩn 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