

Thời gian: HKI – Tuần 11

CHƯƠNG II: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

IV. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí:

a. Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lí:

- Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí có đầy đủ các yếu tố sau:

+ Có đầy đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm chính.

+ Các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp:

- Nhiều thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng.
- Lượng đủ và vừa đủ các thực phẩm cung cấp chất đường, bột, chất đạm.
- Ít cung cấp thực phẩm chất béo.

b. Chi phí của bữa ăn: (hướng dẫn thực hiện tại nhà-tham khảo)

c. Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí:

-Quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí gồm các bước như sau:

Bước 1: Lập danh sách các món ăn theo từng loại

Bước 2: Chọn các món ăn chính

Bước 3: Chọn thêm các món ăn kèm

Bước 4: Hoàn thiện bữa ăn

-Tính chi phí tài chính của bữa ăn gồm các bước sau:

Bước 5: Ước tính số lượng mỗi loại thực phẩm cần dùng

Bước 6: Tính chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng

Bước 7: Tính chi phí cho mỗi món ăn

Bước 8: Tính chi phí cho bữa ăn

-----HẾT-----