

## BỘ CÔNG NGHỆ LỚP 6

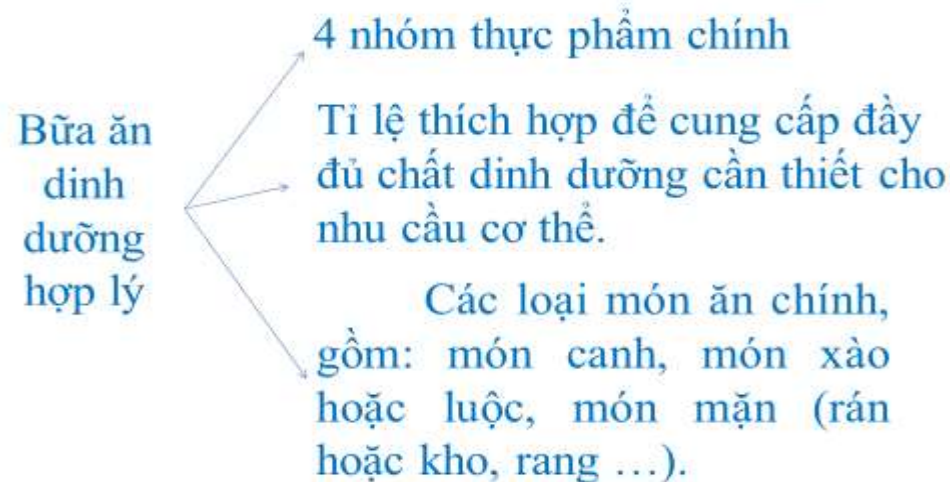
### CHỦ ĐỀ: BẢO QUẢN VÀ CHÉ BIẾN THỰC PHẨM NỘI DUNG 1: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG



1

## 4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý

### 4.1. Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý:



3

## 4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý

### 4.1. Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý:

#### 4 nhóm thực phẩm



2

## 4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý

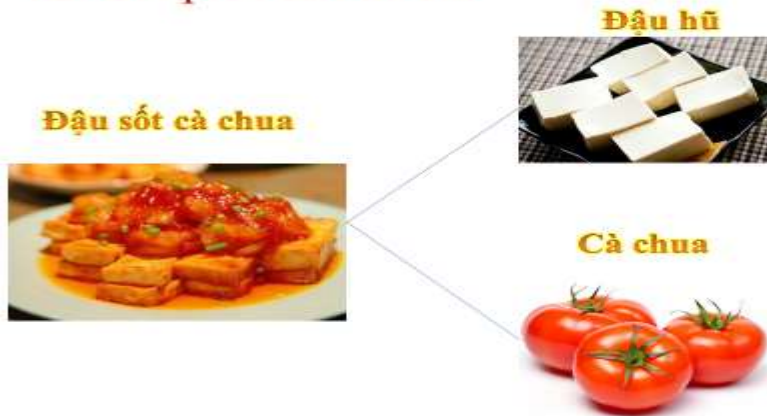
### 4.2. Chi phí của bữa ăn



4

## 4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý

### 4.2. Chi phí của bữa ăn:



5

## 4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý

### • 4.2. Chi phí của bữa ăn:

Chi phí cho mỗi loại thực phẩm = đơn giá x số lượng cần dùng.

Chi phí cho mỗi món ăn (tổng chi phí từng loại thực phẩm) = chi phí thực phẩm thứ nhất + chi phí thực phẩm thứ 2 + ....

Chi phí cho bữa ăn = chi phí món thứ nhất + chi phí món thứ 2 + ...

6

## 4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý

### • 4.3. Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý:

#### 4.3. Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý

Bảng 4.1. Quy trình xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý cho gia đình

TT	Các bước thực hiện	Chi tiết minh họa	Yêu cầu cần đạt
Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý			
1	Lập danh sách các món ăn theo từng loại	<ul style="list-style-type: none"> <li>Món canh: canh của mồng tơi, canh rau ngót,...</li> <li>Món mặn: thịt kho, cá rán, đậu phụ sốt cà chua,...</li> <li>Món xào: rau muống xào, su su xào,...</li> </ul>	Danh sách có đủ 3 loại món ăn chính
2	Chọn món ăn chính: <ul style="list-style-type: none"> <li>Món canh: chọn 1 món</li> <li>Món mặn: chọn 1 hoặc 2 món</li> <li>Món xào: chọn 1 hoặc 2 món</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Món canh: chọn canh của mồng tơi</li> <li>Món mặn: chọn thịt kho</li> <li>Món xào: chọn su su xào</li> </ul>	Các món ăn có đủ thực phẩm trong 4 nhóm chính

7

## 4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý

### 4.3. Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý:

3	Chọn thêm món ăn kèm (nếu có) như: <ul style="list-style-type: none"> <li>Rau củ tươi</li> <li>Rau trộn</li> <li>Dưa chua</li> </ul>	Chọn cà pháo chấm mắm tôm (ăn kèm canh của mồng tơi)	Món ăn kèm phù hợp với món chính
4	Hoàn thiện bữa ăn	Bữa ăn gồm: <ul style="list-style-type: none"> <li>Cơm trắng</li> <li>Canh của mồng tơi</li> <li>Thịt kho</li> <li>Su su xào</li> <li>Cà pháo, mắm tôm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lượng thực phẩm trong 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp:</li> <li>+ Nhiều thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng</li> <li>+ Lượng đủ và vừa đủ các thực phẩm cung cấp chất đường, bột và chất đạm</li> <li>+ Ít thực phẩm cung cấp chất béo</li> <li>- Các món ăn không trùng lặp nguyên liệu</li> </ul>

8

## 4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng, hợp lý

Tính chi phí cho mỗi món ăn			
5	Ước tính số lượng mỗi loại thực phẩm cần dùng	Vòi canh cua mồng tơi (cho 4 người ăn): - 150 g cua xay - 300 g mồng tơi	Đủ số lượng các loại thực phẩm cần sử dụng cho mỗi món ăn
6	Tính chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng	- Tiền mua mồng tơi: $4\,000 \text{ đồng}/100 \text{ g} \times 300 \text{ g}$ $= 12\,000 \text{ đồng}$ - Tiền mua cua: $16\,000 \text{ đồng}/100 \text{ g} \times 150 \text{ g}$ $= 24\,000 \text{ đồng}$	Tính được chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng trong mỗi món ăn
7	Tính chi phí cho mỗi món ăn	$12\,000 \text{ đồng} + 24\,000 \text{ đồng}$ $= 36\,000 \text{ đồng}$	Tính được chi phí cho mỗi món ăn

### CÂU HỎI

*Gia đình em thường dùng những món ăn nào? Mỗi món ăn cung cấp chất dinh dưỡng nào là chủ yếu?*