

Thời gian: HKI – Tuần 15

DỰ ÁN 2: MÓN ĂN CHO BỮA CƠM GIA ĐÌNH**Xây dựng thực đơn cho gia đình trong một ngày, cần đảm bảo :**

- Đủ 3 bữa ăn chính
- Đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng
- Đủ các món ăn: cơm trắng, món mặn, món canh, món xào hoặc món luộc
- Trình bày phương pháp chế biến các món ăn đã được nêu

BỮA ĂN	MÓN ĂN	NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG	PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN
BỮA SÁNG			
BỮA TRƯA			
BỮA CHIỀU			

VD:

BỮA ĂN	MÓN ĂN	NHÓM CHẤT DINH DƯỠNG	PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN
BỮA SÁNG	Phở tái	-Bánh phở: nhóm chất đường bột. -Thịt bò: nhóm chất đạm -Rau mùi: nhóm chất khoáng và vitamin -Nước dùng: nhóm chất béo	Phương pháp sử dụng nhiệt-Làm chín trong nước-Nấu
.....			

Các bạn làm bài trực tiếp trong vở ghi bài.

-----Hết-----