**Tuần 11+ 12**

**Môn: Công Nghệ 6**

**NÔI DUNG BÀI GHI**

 **TUẦN 11**

 **BÀI 4 THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG ( TIẾT 3 )**

**4. Xây dựng bữa ăn hợp lý**

**4.1.Các yếu tố của bữa ăn dinh dưỡng hợp lý**

- Có đầy đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm chính.

- Các thực phẩm thuộc 4 nhóm chính có tỉ lệ thích hợp.

- Có đủ 3 loại món ăn chính: món canh, món xào hoặc luộc, món mặn.

 **4.2. Chi phí của bữa ăn**

- Chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng = 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 hai +...

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

 **4.3.Các bước xây dựng bữa ăn hợp lý**

- Lập danh sách các món ăn theo từng loại.

- Chọn món ăn chính:

+ Món canh: chọn 1 món

+ Món mặn: chọn 1 hoặc 2 món

+ Món xào: chọn 1 hoặc 2 món

- Chọn thêm món ăn kèm (nếu có) như: rau củ tươi; rau trộn; dưa chua.

- Hoàn thiện bữa ăn

- Ước tính số lượng mỗi loại thực phẩm cần dùng

-Tính chi phí cho mỗi loại thực phẩm cần dùng

- Tính chi phí cho mỗi món ăn

HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ

-Học thuộc bài

-Làm phần luyện tập SGK/ trang 29+30

-Xem trước bài 5

 **TUẦN 12**

 **BÀI 5: BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH**

**1. BẢO QUẢN THỰC PHẨM**

**1.1. Vai trò, ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm**

Ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi sinh vật gây hại, làm chậm quá trình hư hỏng của thực phẩm, tránh cho thực phẩm bị hao hụt chất dinh dưỡng.

**1.2. Phương pháp bảo quản thực phẩm**

Phơi khô, sấy khô, ướp lạnh, cấp đông, ngâm giấm, ngâm đường, ướp muối, muối chua, hút chân không…

 **Dặn dò:**

- HS ghi bài vào tập

- Học thuộc bài

-Đọc trước phần còn lại của bài 5