

MÔN CÔNG NGHỆ 6(13/11 đến 18/11)
GV: Hàng Thị Phương ĐT 0907716266

Nội dung ghi bài

CHỦ ĐỀ 2: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG
BÀI 4: THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG (tiết 3)

4. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý

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

Bữa ăn dinh dưỡng hợp lý là

- Có đầy đủ thực phẩm từ 4 nhóm chính theo tỉ lệ thích hợp
 - + Nhiều thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng
 - +Dùng đủ thực phẩm thuộc nhóm đường, bột, và chất đạm
 - +Dùng ít chất béo
- Nên có đủ 3 món chính: canh, mặn, xào và món ăn phụ (rau, muối dưa...)

4.2 Chi phí bữa ăn

Chi phí của một bữa ăn = Tổng chi phí của các món ăn.

Chi phí của một món ăn = Tổng số tiền mua các loại thực phẩm để chế biến món ăn

4.3 Các bước xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lý

Các yếu tố để xây dựng bữa ăn hợp lý là

- Lập thực đơn phải có đủ 3 loại món ăn chính (cơm, canh, mặn, xào hoặc luộc)
- Chọn món ăn kèm (món ăn kèm phải phù hợp với món ăn chính)
- Hoàn thiện bữa ăn (ghi tên các món ăn)

Thực hành :*Tính toán chi phí cho bữa ăn*

- Tính chi phí cho món ăn

Nhà bạn Hoa muốn làm món thịt kho tàu, bạn Hoa mua 0,5kg thịt ba chỉ lợn với giá là 140.000 đồng/kg; mua 5 quả trứng gà ta với giá tiền là 3000 đồng/quả; mua 1 gói gia vị với số tiền là 5000 đồng/ 1 túi. Tính tổng số tiền bạn Hoa cần chi để làm món thịt kho tàu.

Món ăn	Thực phẩm	SL	Đơn giá	Thành tiền (đồng)	
Thịt kho tàu	Thịt ba chỉ	0,5 kg	140 000 đ/kg	70000	
Trứng	Trứng vịt	5	3 000 đ/kg	15000	
Gia vị	Hành, tỏi, đường, hạt nêm	Gói	5 000đ/kg	5000	
TỔNG CHI PHÍ CHO MÓN ĂN			90.000		

Họ tên: Lớp:

Bài tập : Em hãy tính chi phí cho thực đơn bữa ăn sau:

Cơm trắng

Cá rô kho tộ

Canh chua nấu cá

Đậu cô ve xào thịt

Món ăn	Thực phẩm	Số lượng	Đơn giá	Thành tiền (đồng)	
Canh chua	Cá lóc	0,4 kg	60 000 đ/kg		
cá lóc	Cà bắp	200g	20000/kg		
	Giá , me	Mớ	8.000/ mớ		
	Thơm	Trái	12000đ/trái		
	Bạc hà	1 mớ	5000đ/bó (mớ)		
Cá rô kho tộ	Cá rô	0,5kg	60. 000 đ/kg		
	Nước mắm	0,2lít	60 .000 đ/lít		
	Thịt heo	200g	100. 000đ/kg		
Đậu que xào thịt	Đậu que	0,5kg	20 000 đ/kg		
	Tổng cộng				

