

Bài 5: THỰC HÀNH: XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

I. Thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày của gia đình:

1. Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:

Chọn đủ thức ăn của 4 nhóm thực phẩm cần thiết cho cơ thể

2. Đặc điểm của các thành viên trong gia đình:

Tuổi tác, tình trạng sức khỏe, nghề nghiệp, hoạt động, sở thích...

3. Thực hành:

Hãy lập thực đơn cho bữa ăn thường ngày dùng trong 1 ngày

- **Lưu ý khi xây dựng thực đơn:**

- Đủ 4 nhóm thực phẩm: nhóm giàu chất đạm, nhóm giàu chất đường bột, nhóm giàu chất béo, nhóm giàu vitamin, chất khoáng
- Cấu trúc bữa ăn: 3 món chính (canh, mặn, xào hoặc luộc), 1-2 món phụ
- Món ăn không trùng nhau giữa 3 bữa ăn trong 1 ngày

- **Dặn dò HS:**

- Hoàn thành thực đơn bữa ăn trường ngày
- Chuẩn bị tên món ăn cho thực đơn bữa tiệc