# CHỦ ĐỀ HỌC TẬP MÔN CÔNG NGHỆ KHỐI 6

 ***Tuần lễ từ ngày 4/5 đến 9/5***

**PHẦN 1: BÀI HỌC**

**BÀI 22 + 23: CHỦ ĐỀ THỰC HÀNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN**

**I. Xây dựng thực đơn**

**1. Thực đơn là gì?**

Thực đơn là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, cỗ, liên hoan hay bữa ăn thường ngày.

**2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn**

*a. Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất bữa ăn*

* Bữa ăn thường ngày có 3 đến 4 món ăn
* Bữa cỗ hoặc liên hoan, chiêu đãi có 5 món ăn trở lên

*b. Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn*

* Bữa ăn thường ngày gồm các món chính: Canh, mặn, xào (hoặc luộc) và dùng với nước chấm
* Bữa ăn liên hoan, chiêu đãi thường gồm đủ các loại món ăn
* Bữa ăn có người phục vụ và dọn từng món lên bàn, món ăn được cơ cấu như sau:
* Món khai vị (súp, nộm)
* Món ăn sau khai vị ( món nguội, xào, rán)
* Món ăn chính (thường là món nấu hoặc hấp, nướng,… giàu chất đạm)
* Món ăn thêm (rau, canh)
* Món tráng miệng
* Đồ uống

*c. Thực đơn phải đảm báo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế*

**II. Chọn lựa thực phẩm cho thực đơn**

Khi chọn thực phẩm cho thực đơn, cần lưu ý:

* Mua thực phẩm phải tươi ngon
* Số thực phẩm vừa đủ dùng (kể cả gia vị)

**PHẦN 2: BÀI TẬP TRẮC NGHIỆM**

**Câu 1: Thực đơn là gì?**

1. Là bảng ghi lại các món ăn
2. Là bảng ghi giá tiền các món ăn
3. Là bảng ghi các loại thực phẩm cần mua
4. Cả 3 câu trên đều đúng

**Câu 2: Bữa ăn thường ngày có mấy món ăn chính?**

1. 1 món chính
2. 2 món chính
3. 3 món chính
4. Bao nhiêu món cũng được

**Câu 3: Món chính trong bữa tiệc thường giàu chất dinh dưỡng nào?**

1. Chất đường bột
2. Chất đạm
3. Chất béo
4. Chất khoáng và vitamin

**Câu 4: Món ăn đầu tiên trong bữa tiệc có người phục vụ là:**

1. Món tráng miệng
2. Món ăn chính
3. Món sau khai vị
4. Món khai vị

**Câu 5: Khi lựa chọn thực phẩm cho thực đơn, em phải chú ý đến yếu tố nào?**

1. Tính chất của bữa ăn
2. Số người trong bữa ăn
3. Tài chính của gia đình
4. Cả 3 yếu tố a, b, c

**PHẦN 3: BÀI TẬP VỀ NHÀ**

Em hãy lập 2 thực đơn đãi tiệc, mỗi thực đơn có 5 món ăn trở lên. Yêu cầu các món ăn trong 1 thực đơn không được trùng nhau về nguyên liệu và phương pháp chế biến.