

Nội dung ôn tập từ ngày 1/3 đến 3/4/2020

MÔN CÔNG NGHỆ 6

Bài 19

THỰC HÀNH: NỘM ĐU ĐỦ

I. Nguyên liệu:

- 1 trái đu đủ xanh
- 2 củ cà rốt, 1 củ hành tây
- 1 quả chanh
- 300g thịt ba chỉ
- 300g tôm sú
- Rau răm, lá húng quế
- Đậu phộng
- Tỏi, ớt, hành phi
- Bánh phồng tôm

II. Phương pháp thực hiện:

1. **Chuẩn bị:**
 - Đu đủ gọt vỏ, bào sợi
 - Cà rốt : gọt vỏ, bào sợi
 - Hành tây: lột vỏ, cắt khoanh, trộn với ½ muỗng đường
 - Chanh: vắt lấy nước
 - Thịt ba chỉ: rửa sạch với nước muối, luộc chín, thái lát mỏng
 - Tôm sú: rửa sạch. Luộc chín, lột vỏ, chừa đuôi
 - Đậu phộng rang vàng, giã nhỏ
 - Hành tím: bào mỏng, phi vàng
 - Bánh phồng tôm: chiên vàng
 - Pha nước mắm: đun sôi ½ chén nước + 4 muỗng đường + 2 muỗng nước mắm. Sau đó để nguội cho ớt băm và tỏi vào
 - Rau răm, lá húng quế: rửa sạch
2. **Trộn đu đủ**
 - Cho đu đủ, cà rốt, hành tây, thịt vào thau, cho nước mắm vào từ từ, trộn đều với nước cốt chanh, dùng thử có vị chua ngọt là được.
3. **Trình bày:**
 - Cho hỗn hợp đu đủ và thịt vào đĩa, xếp tôm, đậu phộng, rau răm và hành phi lên.
4. **Yêu cầu kỹ thuật**

Đu đủ giòn, vị chua ngọt, ăn kèm với bánh phồng tôm và nước mắm chua ngọt

CÂU HỎI ÔN TẬP KIỂM TRA 1 TIẾT
Các em soạn bài và trả lời các câu hỏi dưới đây

1. Nguồn cung cấp chất đạm?
2. Chức năng dinh dưỡng của chất đạm
3. Chức năng dinh dưỡng của chất béo?
4. Kể tên các vitamin tan trong chất béo?
5. Vai trò của nước đối với cơ thể?
6. Có mấy nhóm thức ăn? Kể ra?
7. Nêu ý nghĩa của việc phân nhóm thức ăn?
8. Nguồn cung cấp vitamin?
9. Vai trò của chất xơ?
10. Nhu cầu dinh dưỡng của chất đạm đối với cơ thể?
11. Thế nào là nhiễm trùng và nhiễm độc thực phẩm?
12. Cách bảo quản chất dinh dưỡng của thịt cá khi chuẩn bị chế biến?
13. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với thành phần dinh dưỡng của chất béo?

Bài 20:

TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ TRONG GIA ĐÌNH

I. Thế nào là bữa ăn hợp lý:

Bữa ăn có sự phối hợp các loại thực phẩm với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỷ lệ thích hợp để cung cấp cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và về các chất dinh dưỡng.

II. Phân chia số bữa ăn trong ngày:

- Khoảng cách giữa các bữa ăn từ 4 đến 5 giờ là hợp lý.

+ Bữa sáng: sau khi ngủ dậy, bụng đói nên ăn vừa phải.

+ Bữa trưa: sau buổi lao động, cần ăn bổ sung đủ chất, nên ăn nhanh để có thời gian nghỉ ngơi và tiếp tục làm việc

+ Bữa tối: sau một ngày lao động, cần ăn tăng khối lượng với đủ các món ăn nóng, ngon, các loại rau, củ, quả.

III. Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình

1.- Nhu cầu của các thành viên trong gia đình:

Tùy thuộc vào lứa tuổi, giới tính, thể trạng và công việc mà mọi người có những nhu cầu dinh dưỡng khác nhau.

2.- Điều kiện tài chính:

Cần cân nhắc số tiền hiện có để đi chợ mua thực phẩm. Một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng không cần đắt tiền.

3.- Sự cân bằng chất dinh dưỡng: Cần chọn đủ thực phẩm của 4 nhóm thức ăn để tạo thành một bữa ăn hoàn chỉnh, cân bằng dinh dưỡng.

4.- Thay đổi món ăn:

- Thay đổi món ăn mỗi ngày để tránh nhàm chán.
- Thay đổi phương pháp chế biến.
- Thay đổi hình thức trình bày và màu sắc để bữa ăn thêm hấp dẫn
- Trong bữa ăn không nên có thêm món ăn cùng loại thực phẩm hoặc cùng phương pháp chế biến.

Bài 21 :

QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN

I. Xây dựng thực đơn

1.- Thực đơn là gì?

- Là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, cỗ, 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, 4 món ăn.
- Bữa tiệc thường có từ 4 - 5 món trở lên.

b) Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu bữa ăn:

- Bữa ăn thường ngày gồm các món chính: canh, mặn, xào (hoặc luộc).
- Bữa ăn liên hoan gồm đủ các loại:
 - Các món canh

- Các món rau, củ, quả
- Các món nguội
- Các món xào, rán
- Các món mặn
- Các món tráng miệng

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

II. Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn

Khi chọn thực phẩm cần lưu ý:

- + Mua thực phẩm tươi ngon
- + Số thực phẩm vừa đủ dùng

1.- Đối với thực đơn thường ngày:

- a) Nên chọn thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày
- b) Lựa chọn thực phẩm đáp ứng nhu cầu năng lượng và định lượng khẩu phần ăn trong ngày.

2.- Đối với thực đơn cho các bữa liên hoan, chiêu đãi:

Tùy theo hoàn cảnh và điều kiện sẵn có, kết hợp với tính chất của bữa ăn mà chuẩn bị thực phẩm phù hợp, cân đối với số người tham dự.

III. Chế biến món ăn:

1. Sơ chế thực phẩm
2. Chế biến món ăn
3. Trình bày món ăn.

IV. Bày bàn và thu dọn sau khi ăn:

1.- Chuẩn bị dụng cụ:

- Căn cứ vào thực đơn và số người dự bữa để tính số bàn ăn và các loại bát, đĩa, đũa, ly... cho đầy đủ và phù hợp.
- Cần chọn dụng cụ đẹp, phù hợp với tính chất của bữa ăn.

2.- Bày bàn ăn:

- Bàn ăn cần phải trang trí lịch sự, đẹp mắt.
- Cách bày bàn và bố trí chỗ ngồi cho khách phụ thuộc vào tính chất của bữa ăn.

3.- Cách phục vụ và thu dọn:

a) Phục vụ

- Cần có thái độ vui vẻ, niềm nở, lịch sự, ân cần, chu đáo.

b) Dọn bàn ăn

- Xếp dụng cụ ăn uống theo từng loại.
- Không thu dọn dụng cụ ăn uống khi còn người đang ăn.

Bài 22:

Thực hành

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

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

- Có từ 3 - 4 món ăn.
- 3 món chính: canh, mặn, xào
- 1 hoặc 2 món phụ (nếu có): rau, củ hoặc dưa chua kèm nước chấm.

VD: Thực đơn cho bữa ăn hàng ngày

- + Thịt kho
- + Canh chua cá lóc
- + Đậu que xào thịt
- + Dưa giá

II. Thực đơn dùng cho các bữa liên hoan hay bữa cỗ:

Có từ 4 - 5 món trở lên, gồm:

- Món khai vị.
- Món ăn sau khai vị.
- Món ăn chính.
- Món ăn thêm.
- Món tráng miệng.
- Đồ uống.

VD:

- Súp cua.
- Gỏi bưởi - bánh phồng tôm.

- Cánh gà chiên nước mắm - xôi .
- Tôm hấp bia.
- Lagu – bánh mì.
- Lẩu Thái lan.
- Tráng miệng: nho.
- Đồ uống : Pepsi

MỘT SỐ MẪU THỰC ĐƠN THAM KHẢO



THỰC ĐƠN

MÓN 1

Mô tả ngắn gọn về món ăn.

MÓN 2

Mô tả ngắn gọn về món ăn.

MÓN 3

Mô tả ngắn gọn về món ăn.

MÓN 4

Mô tả ngắn gọn về món ăn.

MÓN 5

Mô tả ngắn gọn về món ăn.



BÀI THỰC HÀNH

1. Yêu cầu: Em hãy thiết kế 1 thực đơn cho bữa tiệc sinh nhật của mình

Thực hành trên giấy A4 (có thể dùng giấy trắng hay giấy màu đều được)

2. Cách làm

- Trang trí bìa cho thực đơn
- Ghi tên các món ăn

Lưu ý: bài thực hành này các em sẽ nộp lại cho giáo viên khi đi học lại.

Mọi thắc mắc các em vui lòng liên hệ :

**Cô Nguyệt ĐT: 0797899243 hoặc Cô Phương ĐT:
0907716266**

