

BÀI 22: QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN

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 hàng ngày.

2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn:

2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn:

- Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn.
- Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn.
- 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

1. Đối với thực đơn hàng ngày

- Giá trị dinh dưỡng của thực đơn (đủ 4 nhóm thực phẩm).
- Đặc điểm của từng người trong gia đình.
- Ngân quỹ gia đình.

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

- Thực đơn gồm nhiều món.
- Tuỳ hoàn cảnh điều kiện sẵn có mà chi thực phẩm phù hợp tránh lãng phí

III. Chế biến món ăn

- Xem sgk

IV Bày bàn và thu dọn sau khi ăn

- Xem sgk

Bài 23: THỰC HÀNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

I. Thực đơn dùng cho các bữa ăn hàng ngày.

1. Số món ăn.

- Có từ 3 đến 4 món

2. Các món ăn:

- Món chính: Canh, mặn , xào
- Món phụ: Rau củ trộn hoặc dưa chua kèm nước chấm

II. Thực đơn dành cho các bữa liên hoan hay chiêu đãi, bữa cỗ:

1. Số món ăn :

- Có từ 4 đến 5 món trở lên

2. Các món ăn :

- Món khai vị: Súp, gỏi.
- Sau khai vị ; Ngộ , xào, rán
- Món chính : Nướng, hấp , nấu
- Món ăn thêm : Lẩu, rau củ
- Món tráng miệng : Trái cây, bánh
- Nước uống.

3. Bài tập củng cố :

Em hãy lập một thực đơn dành cho bữa ăn thường ngày của gia đình em gồm 3 món chính là món canh, món xào, món mặn?

Cô cho ví dụ :

- Canh chua cá lóc (Món canh)
- Thịt gà kho xả ớt (Món mặn)
- Rau muống xào tỏi (món xào)

* **Lưu ý** : cô cho ví dụ để các em hiểu và làm bài, chú ý không làm giống các món mà cô đã cho ví dụ.

4. Dặn dò:

- Em ghi bài vào vở và làm bài tập củng cố nộp cho cô qua zalo, hạn chót ngày thứ 5 (14/5/2020) .