

Chủ đề:

TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ TRONG GIA ĐÌNH

BÀI 21:

TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ TRONG GIA ĐÌNH

I. Bữa ăn hợp lý:

Là bữa ăn có:

- Đủ năng lượng.
- Đủ các nhóm chất dinh dưỡng (4 nhóm).

II/ 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, công việc

2 Phù hợp điều kiện tài chính.

Cân nhắc số tiền hiện có để mua thực phẩm

Một bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng không cần phải đắt tiền

3 Đảm bảo cân bằng các chất dinh dưỡng.

Phải có đủ thực phẩm của 4 nhóm để kết hợp thành bữa ăn hoàn chỉnh, cân bằng dinh dưỡng

4 Thay đổi các món ăn

Thay đổi món ăn, phương pháp chế biến, hình thức trình bày...để bữa ăn hấp dẫn, ngon miệng, tránh nhàm chán

Bài Tập

Các em làm bài tập sau vào vở:

Hãy chọn mua thức ăn cho bữa trưa của gia đình em gồm 4 người (không có người già và trẻ em) với số tiền 100.000 đ

Lưu ý:

- Chỉ ghi tên thức ăn và giá tiền, không tính gạo và các loại gia vị...

VD: 4 quả trứng: 12.000 đ

1 bó rau muống: 5000 đ

- Đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm, cân bằng dinh dưỡng