



Bài 6: Dự án bữa ăn
kết nối yêu thương

MỤC TIÊU



- Thiết kế được thực đơn một bữa ăn hợp lý cho gia đình .

- Tính toán sơ bộ được dinh dưỡng, chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình



Bữa ăn gia đình không chỉ cung cấp năng lượng cho cơ thể giúp con người sống khỏe mạnh mà còn chứa đựng ý nghĩa sâu sắc về sự sum họp, là khoảnh khắc kết nối yêu thương giữa các thành viên trong gia đình



★ NHIỆM VỤ ★



Thiết kế thực đơn một bữa ăn hợp lý cho gia đình



Tính toán nhu cầu dinh dưỡng và chi phí tài chính cho bữa ăn



★ TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN

Tìm hiểu về nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên trong gia đình (tham khảo thông tin trong bảng 6.1) và trình bày theo mẫu dưới đây

Thành viên	Giới tính	Độ tuổi	Nhu cầu dinh dưỡng trên 1 ngày



Lứa tuổi	Nam	Nữ
0 – 2 tháng	405	
3 – 5 tháng	505	
6 – 8 tháng	769	
9 – 12 tháng	858	
1 – 3 tuổi	1180	
4 – 6 tuổi	1470	
7 – 9 tuổi	1825	
10 – 12 tuổi	2110	
13 – 15 tuổi	2650	2205
16 – 18 tuổi	2980	2240
19 – 30 tuổi	2934	2154
31 – 60 tuổi	2634	2212
> 60 tuổi	2128	1962



TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN

1. Tìm hiểu về nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên trong gia đình (tham khảo thông tin trong bảng 6.1) và trình bày theo mẫu dưới đây

Thành viên	Giới tính	Độ tuổi	Nhu cầu dinh dưỡng trên 1 ngày





TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN

2. Tính tổng nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên trong gia đình trong một bữa ăn (giả định bằng $1/3$ nhu cầu dinh dưỡng cả ngày)

3. Tham khảo bảng 6.2 và hình 6.3 xây dựng thực đơn bữa ăn để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho cả gia đình và tính toán ở bước 2



Bảng 6.2. Thành phần dinh dưỡng tinh trên 100 g của một số món ăn.

Tên món ăn	Khối lượng thực phẩm (g)	Năng lượng (kcal)
Cơm		
Cơm trắng	Gạo: 100	345
Món ăn mặn		
Thịt kho tiêu	Thịt lợn: 100	185
Thịt kho trứng	- Thịt lợn: 55 - Trứng vịt: 45	252
Gà kho gừng	- Thịt gà: 90 - Gừng: 10	243
Cá chuối kho	Cá chuối: 100	162
Sườn rang	Sườn lợn: 100	272
Trứng đúc thịt	- Thịt nạc: 70 - Trứng vịt: 30	277
Tép rang	Tép: 100	217
Món rau, món canh		
Bầu xào trứng	- Bầu: 84 - Trứng: 16	125
Giá đỗ xào thịt	- Giá đỗ: 50 - Rau hẹ: 15 - Thịt lợn: 35	99
Canh bắp cải	- Bắp cải: 90 - Thịt nạc băm: 10	67
Canh bí đao	- Bí đao: 90 - Thịt nạc băm: 10	53
Canh rau ngót	- Rau ngót: 80 - Thịt nạc băm: 20	116
Rau muống luộc	Rau muống: 100	23
Nước chấm		





THÁP CÂN ĐOÀI DINH DƯỠNG

Trung bình cho 1 người 1 tháng

Muối:

Ăn hạn chế 🤪👍

Dưới 300g

Đường:

Ăn ít 🤪👍

Dưới 500g

Dầu, mỡ:

Ăn có mức độ 🤪👍

600g

Thức ăn từ thịt và đậu:

Ăn vừa phải

1,5kg thịt; 2,5kg cá
và thủy sản
2kg đậu phụ

Hoa quả:

Ăn đủ 🤪👍

Theo khả năng

Rau:

Ăn đủ

10kg

Chất bột:

Ăn đủ

12kg
lượng
thực

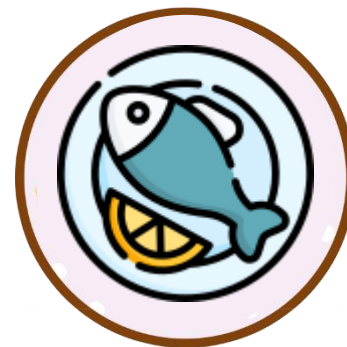
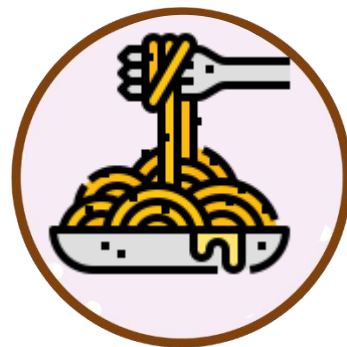
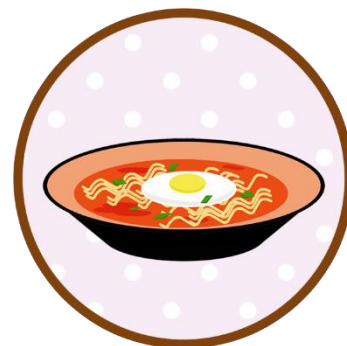


TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN

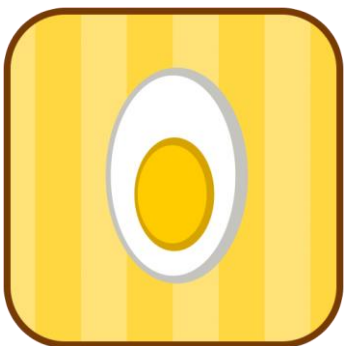
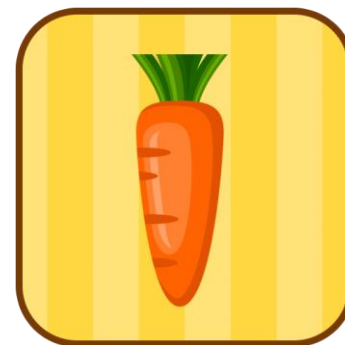


- 4 Lập danh sách các thực phẩm cần chuẩn bị bao gồm tên thực phẩm, khối lượng, giá tiền
- 5 Tính toán chi phí tài chính cho bữa ăn
- 6 Làm báo cáo kết quả về dự án học tập

Một số món ăn



Một số nguyên liệu



ĐÁNH GIÁ



1. Nội dung báo cáo gồm có

- Danh sách các thành viên trong gia đình với nhu cầu về dinh dưỡng
- Thực đơn cho một bữa ăn (trưa hoặc tối)
- Danh sách chuẩn bị thực phẩm
- Chi phí cho bữa ăn

ĐÁNH GIÁ

2. Trình bày kết quả dự án trước lớp

Cấu trúc bài báo cáo đầy đủ nội dung, rõ ràng, chặt chẽ.

Diễn đạt tự tin trôi chảy, thuyết phục

Hình thức báo cáo đẹp, phong phú, hấp dẫn



The image features a central white sign with a brown border and a dashed inner edge, set against a yellow and white checkered background. Two cartoon children, a boy on the left and a girl on the right wearing glasses, are peeking over the top edge of the sign. The sign contains the text 'Một số ví dụ về thực đơn bữa cơm hàng ngày' in red. The entire scene is framed by a border of various colorful vegetables and fruits, including a red bell pepper, green peas, a radish, a tomato slice, a cucumber, a corn cob, a purple onion, a carrot, a purple eggplant, a green cucumber, a purple leaf, a pumpkin, a purple radish, a green broccoli, a cucumber, a tomato slice, and an avocado.

Một số ví dụ về thực đơn
bữa cơm hàng ngày

- Canh xương hầm cà rốt
- Thịt luộc
- Càng cua luộc
- Cải chíp xào nấm
- Hoa quả trộn (dưa chuột, khế, rau thơm)



- Bắp bò luộc chấm mắm gừng
- Cá kho tiêu
- Canh khoai mỡ nấu tôm
- Rau cải xoong xào tỏi





Bắp bò kho mật mía
Lạc rang
Kiệu chua ngọt
Bắp cải luộc chấm trứng

Thịt kho mật mía hay rau cải bắp luộc cũng là một gợi ý không hề tồi chút nào đúng không?

- Trứng luộc
- Bắp bò kho mật mía
- Kiệu chua ngọt
- Bắp cải luộc chấm trứng
- Lạc rang

- Bắp cải luộc chấm trứng
- Cá ngát kho
- Bông bí xào tỏi
- Ruốc thịt heo bông
- Chuối



Bắp cải luộc chấm trứng
Cá Ngát kho
Bông bí xào tỏi
Ruốc bông

Món cá ngát kho sẽ giúp bữa ăn của bạn đậm đà mà vẫn đảm bảo chất dinh dưỡng.

- Chim nướng mật ong
- Canh mùng tơi nấu tép
- Ngồng tỏi xào thịt bò
- Chôm chôm, xoài



- Lòng gà xào dưa, hành tây
- Thịt gà rang gừng
- Thịt kho trứng
- Canh rau cải xoong





Hướng dẫn về nhà

- Hoàn thiện dự án
- Chuẩn bị bài 7: Trang phục trong đời sống