

I. PHẦN LÝ THUYẾT

1. Thế nào là bữa ăn hợp lý? Phân chia số bữa ăn trong ngày.
2. Các nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.
3. Thực đơn là gì?
4. Các nguyên tắc xây dựng thực đơn.
5. Chế biến món ăn (Sơ chế thực phẩm; chế biến món ăn; trình bày món ăn)
6. Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn (Đối với thực đơn thường ngày; đối với thực đơn dùng trong các bữa liên hoan, chiêu đãi).
7. Các nguồn thu nhập của gia đình (thu nhập bằng tiền; thu nhập hiện vật)
8. Chi tiêu trong gia đình là gì? Các khoản chi tiêu trong gia đình.

II. PHẦN BÀI TẬP

Liên hệ thực tế: Trong gia đình em đã làm gì để góp phần tăng thu nhập cho gia đình.

III. CÂU HỎI MINH HỌA

Câu 1: Thực đơn là gì? Hãy nêu các nguyên tắc xây dựng thực đơn.

Câu 2: Chi tiêu trong gia đình là gì? Hãy nêu các khoản chi tiêu trong gia đình?

----- **Hết**-----

Đồng Tiến, ngày 15/04/2021
Người biên soạn

Trần Thị Thu Hà

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.

+ Bữa sáng: Nên ăn đủ năng lượng cho lao động, học tập cả buổi sáng, 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 lành, với các loại rau, củ, quả để bù đắp cho năng lượng tiêu hao trong ngày

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

1. Nhu cầu các thành viên trong gia đình:

Chọn những thực phẩm có thể đáp ứng được các nhu cầu khác nhau của các thành viên trong gia đình, căn cứ vào tuổi tác, giới tính, tình trạng thể chất và nghề nghiệp

2. Điều kiện tài chính:

- Cân nhắc số tiền hiện có để đi chợ mua thực phẩm
- Một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng không cần phải 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 nhóm thức ăn.
- Nhóm giàu chất đường bột, nhóm giàu chất đạm, nhóm giàu chất béo, nhóm giàu chất khoáng, vitamin, . .

4. Thay đổi món ăn:

- Để tránh nhàm chán, để có món ăn ngon miệng, hấp dẫn.
- Không nên có thêm món ăn cùng loại thực phẩm hoặc cùng phương pháp chế biến với món chính đã có sẵn.

I-Xây dựng thực đơn.

*.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.

Có thực đơn, công việc tổ chức thực hiện bữa ăn sẽ được tiến hành trôi chảy, khoa học.

2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

a-Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn

- Các món ăn được chia thành các loại sau :

- + Các món canh (hoặc súp)
- + Các món rau, củ, quả (tươi hoặc trộn hay muối chua)
- + Các món nguội.
- + Các món xào, rán.
- + Các món mặn.
- + Các món tráng miệng.

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

- Mỗi loại thực đơn cần có đủ các loại món ăn và có thể thay đổi món ăn theo từng loại thực phẩm của các nhóm thức ăn.

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

Nên thay đổi nhiều loại thức ăn khác nhau trong cùng một nhóm, cân bằng chất dinh dưỡng giữa các nhóm thức ăn, chọn thức ăn phù hợp với điều kiện kinh tế của gia đình.

II. Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.

- Khi lựa chọn thực phẩm cho thực đơn cần lưu ý :

- Mua thực phẩm phải tươi ngon.

- Số thực phẩm vừa đủ dùng.

1. Đối với thực đơn thường ngày.

- Giá trị dinh dưỡng của thực đơn.

- Đặc điểm của những người trong gia đình.

- Ngân quỹ gia đình.

2. Đối với thực đơn dùng trong các bữa liên hoan, chiêu đãi.

- Gồm nhiều loại món ăn theo cấu trúc của thực đơn.

- Tùy hoàn cảnh và điều kiện sẵn có mà chuẩn bị thực phẩm phù hợp, tránh lãng phí.

III. Chế biến món ăn:

1. Sơ chế thực phẩm Là khâu chuẩn bị thực phẩm trước khi chế biến.

2. Chế biến món ăn

- Chọn phương pháp thích hợp cho từng loại món ăn của thực đơn.

3. Trình bày món ăn :

Món ăn phải được trình bày có tính thẩm mỹ, sáng tạo, kết hợp các mẫu sau, củ, quả, tĩa hoa để trang trí.

IV. Bày bàn và thu dọn sau khi ăn:

1. Chuẩn bị dụng cụ :

- Cần chọn dụng cụ đẹp, phù hợp với tính chất của bữa ăn.

2. Bày bàn ăn:

- Cách trình bày bàn ăn và bố trí, chỗ ngồi cho khách phụ thuộc vào tính chất của bữa ăn.

3. Cách phục vụ và thu dọn sau khi ăn :

a- Phục vụ:

b- Dọn bàn ăn :

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

I. Thu nhập của gia đình là gì?

Là tổng các khoản thu bằng tiền hoặc bằng hiện vật do lao động của các thành viên trong gia đình tạo ra.

II. Các nguồn thu nhập của gia đình:

1. Thu nhập bằng tiền:

- Tiền lương, tiền thưởng
- Tiền lãi bán hàng.
- Tiền bán sản phẩm.
- Tiền làm ngoài giờ.
- Tiền lãi tiết kiệm.
- Tiền phúc lợi xã hội.
- Thu nhập bằng tiền là khoản thu nhập chính của gia đình công nhân viên chức nhà nước, doanh nghiệp, cán bộ của các ban ngành, đoàn thể và các tổ chức xã hội.

2. Thu nhập hiện vật:

- Hoa quả.
- Sản phẩm thủ công mỹ nghệ.
- Mây, tre, đan, may mặc.
- Rau, củ.
- Ngô, lúa, khoai.
- Tôm, cá.
- Gà, vịt, lợn, trứng.

III. Thu nhập của các loại hộ gia đình VN:

1. Thu nhập của gia đình công nhân viên chức.

- a. Tiền lương, tiền thưởng.
- b. Lương hưu, lãi tiết kiệm.

c. Học bổng.

d. Trợ cấp xã hội, lãi tiết kiệm.

2. Thu nhập của gia đình sản xuất

a. Tranh sơn mài, khảm trai, hàng ren, khăn thêu, nón, giỏ mây, rổ tre.

Khoai, sắn, ngô, thóc.

Cá phê, quả.

Cá, tôm, hải sản.

Muối

3. Thu nhập của người buôn bán dịch vụ

- Tiền lãi.

- Tiền công.

- Tiền công.

IV. Biện pháp tăng thu nhập cho gia đình

1. Phát triển kinh tế gia đình bằng cách làm thêm nghề phụ.

a. Tăng năng suất lao động, làm thêm giờ tăng ca sản xuất.

b. Làm gia công tại gia đình, làm kinh tế phụ.

- Nhận thêm việc, tận dụng thời gian tham gia quảng cáo, bán hàng, dạy kèm (gia sư)

2. Em có thể làm gì để góp phần tăng thu nhập cho gia đình.

Làm vườn, chăm sóc gia súc, gia cầm, giúp đỡ gia đình những việc trong nhà, việc nội trợ

I. Chi tiêu trong gia đình là gì?

Là các chi phí để đáp ứng nhu cầu vật chất và văn hóa tinh thần của các thành viên trong gia đình từ nguồn thu nhập của họ.

II. Các khoản chi tiêu trong gia đình

1. Chi cho nhu cầu vật chất

- Chi cho ăn uống, may mặc, ở.

- Chi cho nhu cầu đi lại.

- Chi bảo vệ sức khỏe

2. Chi cho nhu cầu văn hóa, tinh thần

- Chi cho học tập

- Chi cho nhu cầu nghỉ ngơi, giải trí

- Chi cho nhu cầu giao tiếp xã hội

Kinh tế phát triển, đời sống được nâng cao các nhu cầu văn hóa, tinh thần càng tăng, do đó mức chi tiêu cho nhu cầu này càng tăng

