

I. PHẦN LÝ THUYẾT

1. Cơ sở của việc ăn uống hợp lý (Vai trò của thức ăn, chức năng dinh dưỡng của chất đạm; phân nhóm thức ăn).
2. Vệ sinh an toàn thực phẩm (Khái niệm, biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm, nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn). Liên hệ thực tế.
3. Bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn (Mục đích, biện pháp bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến, những điểm cần lưu ý khi chế biến,...)
4. Các phương pháp chế biến thực phẩm (Phương pháp hấp, nướng). Các biện pháp đảm bảo ATVST thực phẩm, tiết kiệm nguyên liệu và bảo vệ môi trường trong quá trình chế biến thực phẩm.
5. Quy trình tổ chức bữa ăn (Khái niệm thực đơn, nguyên tắc xây dựng thực đơn, lựa chọn thực phẩm cho thực đơn).
6. Thu nhập của gia đình (Khái niệm, các nguồn thu nhập, biện pháp tăng thu nhập)
Em đã làm gì để góp phần tăng thu nhập cho gia đình?
7. Chi tiêu trong gia đình (Khái niệm, các khoản chi trong gia đình). Liên hệ thực tế tại gia đình em.

II. PHẦN BÀI TẬP

1. Xây dựng thực đơn bữa ăn hàng ngày tại gia đình em, 1 bữa cỗ hoặc liên hoan.

III. CÂU HỎI MINH HỌA

Câu 1: Mục đích của việc phân nhóm thức ăn là gì? Thức ăn được phân làm mấy nhóm? Kể tên.

Câu 2: Hãy cho biết sự giống và khác nhau giữa phương pháp hấp và nướng.

Câu 3: Gia đình em có các nguồn thu nhập nào? Em đã làm gì để góp phần tăng thu nhập cho gia đình?

Câu 4: Em hãy kể tên các khoản chi tiêu của gia đình em? Mức chi của gia đình ở thành phố và nông thôn có khác nhau không?

----- **Hết** -----

Đồng Tiến, ngày 01/6/2020

Người biên soạn

(Đã ký)

Ngô Thị Thúy Lan