



Bài 6: Dự án bữa ăn kết nối yêu thương

A cartoon illustration of a young boy with short brown hair, smiling broadly. He is wearing a purple long-sleeved shirt with a yellow star on the chest, blue jeans, and purple sneakers with yellow stars. He is holding a large pink sign with a white checkmark inside a circle.

-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 $\frac{1}{3}$ 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 tính 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	252
	- Trứng vịt: 45	
Gà kho gừng	- Thịt gà: 90	243
	- Gừng: 10	
Cá chuối kho	Cá chuối: 100	162
Sườn rang	Sườn lợn: 100	272
Trứng đúc thịt	- Thịt nạc: 70	277
	- Trứng vịt: 30	
Tép rang	Tép: 100	217
Món rau, món canh		
Bầu xào trứng	- Bầu: 84	125
	- Trứng: 16	
Giá đỗ xào thịt	- Giá đỗ: 50	99
	- Rau hẹ: 15	
	- Thịt lợn: 35	
Canh bắp cải	- Bắp cải: 90	67
	- Thịt nạc băm: 10	
Canh bí đao	- Bí đao: 90	53
	- Thịt nạc băm: 10	
Canh rau ngót	- Rau ngót: 80	116
	- Thịt nạc băm: 20	
Rau muống luộc	Rau muống: 100	23
Nước chấm		





THÁP CÂN ĐOẠI 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

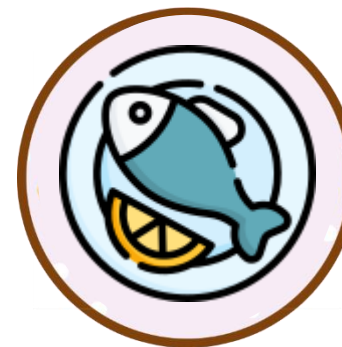
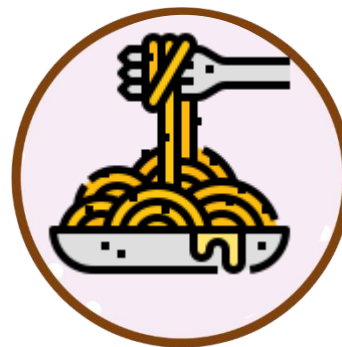
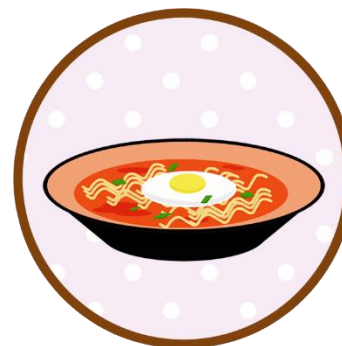
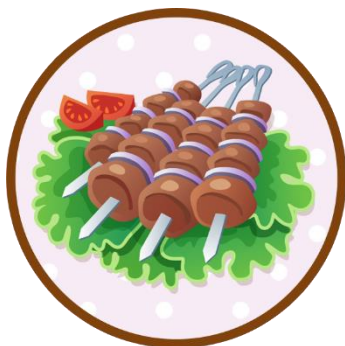
12kg
lượng
thực

TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN

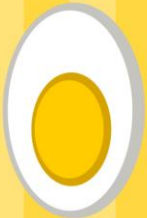


- 4 Lập danh sách các thực phẩm cần chuẩn bị bao gồm tên thực phẩm, khối lượng, giá tiền
- 5 Tính toán chi phí tài chính cho bữa ăn
- 6 Làm báo cáo kết quả về dự án học tập

Một số món ăn



Một số nguyên liệu



III. ĐÁNH GIÁ

1. Nội dung báo cáo gồm có

-Danh sách các thành viên trong gia đình với nhu cầu về dinh dưỡng

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

- Thực đơn cho một bữa ăn (trưa hoặc tối)



Hình 6.2. Thực đơn một bữa cơm gia đình

- Danh sách chuẩn bị thực phẩm

Tên thực phẩm	Khối lượng	Giá tiền

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



An illustration featuring two children, a boy and a girl, peeking over a central sign. The boy is on the left, wearing a purple shirt, and the girl is on the right, wearing a pink shirt and glasses. They are both smiling. The sign is white with a brown border and contains the text 'Một số ví dụ về thực đơn bữa cơm hàng ngày' in red. The background is a yellow and white checkered pattern, surrounded by various colorful vegetables like tomatoes, cucumbers, carrots, and onions.

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





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
- Kiểu 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



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 ôn tập chương