

(trang 25 sgk Công nghệ 9): Tại sao phải xây dựng thực đơn?

Trả lời:

Để thực hiện một bữa ăn hợp lí (bữa ăn thường ngày hay liên hoan) cần phải tính toán và lập kế hoạch triển khai để đáp ứng yêu cầu: Ăn món gì? Ăn như thế nào? Món nào ăn trước? Món nào ăn sau? Món nào ăn kèm với món nào? Vì vậy cần phải xây dựng thực đơn.

(trang 25 sgk Công nghệ 9): Trong ăn uống thường sử dụng những loại thực đơn nào?

Trả lời:

- thực đơn tự chọn;
- thực đơn theo món ăn;
- thực đơn theo bữa ăn.

(trang 25 sgk Công nghệ 9): Thực đơn gồm mấy món? Được xây dựng trên cơ sở nào? Chất lượng của thực đơn phụ thuộc vào những yếu tố gì?

Trả lời:

- Trong bữa ăn thường ngày có 3 đến bốn món ăn trên một thực đơn, thường sử dụng các loại thực phẩm thông dụng, chế biến đơn giản. Thực đơn liên hoan chiêu đãi có từ 04 đến năm món trở lên, thường sử dụng thực phẩm cao cấp hay tương đối đắt tiền, chế biến công phu, trình bày đẹp, lịch sử.

- Nguyên tắc xây dựng thực đơn: Thông thường, thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn. Thực đơn phải đủ các món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn.

- Chất lượng của thực đơn đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế.

(trang 26 sgk Công nghệ 9): Tại sao phải quan tâm đến đặc điểm của mọi thành viên trong gia đình khi xây dựng thực đơn? Nêu ví dụ cụ thể.

Trả lời:

- Để xây dựng được một thực đơn hợp lí ta cần phải quan tâm đến đặc điểm khẩu vị của từng người để từ đó xây dựng được một thực đơn phù hợp cho tất cả từ dinh dưỡng, khẩu vị và sức khỏe.

- Ví dụ trong gia đình có một người dị ứng hải sản thì không thể nào nấu cơm hàng ngày lại có hải sản. Đến lúc đó sẽ có cảnh người ăn, kẻ nhin tạo không khí không thoải mái trong bữa ăn.