

Nội dung bài viết

1. [Dự án: Bữa trưa ăn kết nối yêu thương SGK Công nghệ lớp 6 - Kết nối tri thức](#)

**Dự án: Bữa trưa ăn kết nối yêu thương SGK Công nghệ lớp 6 - Kết nối tri thức**

## I. MỤC TIÊU

- Thiết kế thực đơn một bữa ăn hợp lí cho gia đình.
- Tính toán nhu cầu dinh dưỡng và chi phí tài chính cho bữa ăn.

## II. 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/ 1 ngày
?	?	?	?
?	?	?	?

Lời giải:

Nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên gia đình em trong một ngày như sau (dựa vào Bảng 6.1):

Thành viên	Giới tính	Độ tuổi	Nhu cầu dinh dưỡng/1 ngày (kcal)
Bố	Nam	40	2634
Mẹ	Nữ	35	2212
Chị gái	Nữ	15	2205
Em	Nữ	12	2205

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

Lời giải:

Tổng nhu cầu dinh dưỡng của cả gia đình em trong 1 ngày là:

$$2634 + 2212 + 2205 + 2205 = 9256 \text{ (kcal)}$$

Vậy tổng nhu cầu dinh dưỡng của gia đình em trong 1 bữa là (bình quân bằng 1/3 nhu cầu cả ngày):

$$9256 : 3 = 3085,3 \text{ (kcal)}$$

**3.** Tham khảo Bảng 6.2 và Hình 6.3, xây dựng thực đơn bữa ăn đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho cả gia đình đã tính toán ở bước 2.

Lời giải:

Em xây dựng thực đơn theo các bước sau:

***Bước 1: Lựa chọn các món ăn***

Thực đơn các món ăn có:

- + Cơm
- + Món mặn: Thịt kho tiêu
- + Món rau: rau muống luộc
- + Nước chấm: nước mắm
- + Hoa quả tráng miệng: dưa hấu

***Bước 2: Ước lượng khối lượng mỗi món ăn***

Món ăn ước lượng theo Bảng 1 sau

Món ăn	Khối lượng (gam)	Năng lượng (kcal)
Cơm	400	4 x 345 = 1380
Thịt kho tiêu	400	4 x 185 = 740
Rau muống	300	3 x 23 = 69
Nước mắm	100	1 x 21 = 21
Dưa hấu	500	5 x 16 = 80

***Bước 3: Tính tổng giá trị dinh dưỡng các món ăn trong thực đơn***

$$1\ 308 + 740 + 69 + 21 + 80 = 2\ 290 \text{ (kcal)}$$

**Bước 4: Điều chỉnh khối lượng của các món ăn để phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của cả gia đình**

Do nhu cầu dinh dưỡng 1 bữa ăn của gia đình em là: 3085 (kcal) được tính ở câu 2

Mà nhu cầu dinh dưỡng ở Bước 3 là: 2290 (kcal)

Nên thực đơn em chọn thiếu:  $3\ 085 - 2\ 290 = 795 \text{ (kcal)}$

Vậy em đi điều chỉnh tăng thêm thực đơn theo Bảng 2 sau:

Món ăn	Khối lượng (gam)	Năng lượng (kcal)
Cơm	100	$1 \times 345 = 345$
Thịt kho tiêu	200	$2 \times 185 = 370$
Rau muống	100	$1 \times 23 = 23$
Nước mắm	100	$1 \times 21 = 21$
Dưa hấu	200	$2 \times 16 = 32$

Vậy năng lượng em thêm là:

$$345 + 370 + 23 + 21 + 32 = 791 \text{ (kcal)}$$

**Bước 5. Hoàn thiện thực đơn**

Vậy thực đơn em chọn theo Bảng 3 như sau:

Món ăn	Khối lượng (gam)	Năng lượng (kcal)
Cơm	500	$5 \times 345 = 1725$
Thịt kho tiêu	600	$6 \times 185 = 1110$
Rau muống	400	$4 \times 23 = 92$
Nước mắm	200	$2 \times 21 = 42$
Dưa hấu	700	$7 \times 16 = 112$

**4. Lập danh sách các thực phẩm cần chuẩn bị bao gồm: Tên thực phẩm, khối lượng, giá trị.**

Lời giải:

Danh sách các thực phẩm cần chuẩn bị như sau:

Tên thực phẩm	Khối lượng (gam)	Giá trị cho 100g (đồng)	Tổng giá trị (đồng)
Gạo	500	2 000	10 000
Thịt lợn	600	15 000	90 000
Rau muống	400	3 000	12 000
Dưa hấu	700	2 000	14 000

5. Tính toán chi phí tài chính cho bữa ăn.

*Lời giải:*

Vậy chi phí tài chính cho bữa ăn là:

$$10\ 000 + 90\ 000 + 12\ 000 + 14\ 000 = 126\ 000 \text{ (đồng)}$$

6. Làm báo cáo kết quả về dự án học tập.

Lời giải:

Báo cáo kết quả dự án học tập:

- Nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên gia đình em trong một ngày như sau (dựa vào Bảng 6.1):

Thành viên	Giới tính	Độ tuổi	Nhu cầu dinh dưỡng/1 ngày (kcal)
Bố	Nam	40	2634
Mẹ	Nữ	35	2212
Chị gái	Nữ	15	2205
Em	Nữ	12	2205

- Thực đơn các món ăn có:

+ Cơm

+ Món mặn: Thịt kho tiêu

+ Món rau: rau muống luộc

+ Nước chấm: nước mắm

+ Hoa quả tráng miệng: dưa hấu

- Danh sách các thực phẩm cần chuẩn bị:

Tên thực phẩm	Khối lượng (gam)	Giá trị cho 100g (đồng)	Tổng giá trị (đồng)
Gạo	500	2 000	10 000
Thịt lợn	600	15 000	90 000
Rau muống	400	3 000	12 000
Dưa hấu	700	2 000	14 000

- Chi phí tài chính cho bữa ăn là:

$$10\ 000 + 90\ 000 + 12\ 000 + 14\ 000 = 126\ 000 \text{ (đồng)}$$