

Giải VNEN Công nghệ 6 Bài 7: Hoạt động khởi động

Câu 1 (Trang 142 Công nghệ 6 VNEN). Bữa ăn hàng ngày của gia đình em gồm những món nào? Có những loại chất dinh dưỡng nào? Em có thấy ngon miệng không?

Trả lời:

- Bữa ăn hàng ngày của gia đình em bao gồm: thịt lợn, gà, bò, cá, rau, cơm, mì,... Trong đó đủ các loại dinh dưỡng như chất béo, tinh bột, chất đạm, vitamin. Do thay đổi nguyên liệu và cách nấu thường xuyên nên em cảm thấy rất ngon miệng, không bị nhàm chán.

Câu 2 (Trang 142 Công nghệ 6 VNEN). Nêu ví dụ về bữa ăn trong gia đình giải thích vì sao nó hợp lí?

Trả lời:

- Một bữa ăn trong gia đình bao gồm: Cơm, thịt, trứng, canh rau và hoa quả. Bữa cơm hợp lí bởi đủ chất tinh bột, đạm, béo, vitamin cho cơ thể.

Giải VNEN Công nghệ lớp 6 Bài 7: Hoạt động hình thành kiến thức**1. Tìm hiểu đặc điểm và nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lí trong gia đình**

a) Đọc thông tin

b) Thực hiện nhiệm vụ (Trang 143 Công nghệ 6 VNEN)

- Quan sát các hình ảnh ở hình 37 và ghép tên hình cho phù hợp với nội dung trong bảng ở dưới hình:

Hình ảnh	Nguyên tắc tổ chức các bữa ăn hợp lí
A	1. Nhu cầu của các thành viên trong gia đình
B	2. Điều kiện tài chính
C	3. Sự cân bằng chất dinh dưỡng
D	4. Thay đổi món ăn

- Trả lời câu hỏi:

+ Bữa ăn hợp lí trong gia đình có những đặc điểm gì?

+ Như thế nào là cân bằng các chất dinh dưỡng trong bữa ăn

+ Tại sao phải thay đổi món ăn? Làm thế nào để thay đổi được món ăn trong thực đơn bữa ăn?

Trả lời:

- Ghép tên hình cho phù hợp: A – 3; B – 2; C – 1; D – 4

- Trả lời các câu hỏi sau:

+ Bữa ăn trong gia đình là bữa ăn có những đặc điểm sau:

- Cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết, đáp ứng nhu cầu của các thành viên trong gia đình.
- Phù hợp về khẩu vị, ngon, tiết kiệm.
- Thường xuyên thay đổi cách chế biến để tạo ra các bữa ăn ngon miệng, hấp dẫn và đủ chất.
- Số bữa ăn và thời gian ăn trong ngày hợp lí, bầu không khí bữa ăn vui vẻ, thân mật.
- Bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.

+ Sự cân bằng chất dinh dưỡng được thể hiện qua việc chọn mua thực phẩm phù hợp. Cần chọn mua thực phẩm đủ bốn nhóm dinh dưỡng để tạo thành một bữa ăn hoàn chỉnh, cân bằng dinh dưỡng.

+ Thay đổi món ăn:

- Tránh nhàm chán.
- Đổi các phương pháp chế biến để món ăn ngon miệng
- Thay đổi hình thức trình bày và màu sắc món ăn để bữa ăn thêm hấp dẫn.
- Không nên có thêm món ăn cùng loại thực phẩm hoặc cùng phương pháp chế biến với các món chính đã có sẵn.

2. Các bước tổ chức bữa ăn

a) Đọc thông tin

b) Thực hiện nhiệm vụ (Trang 146 Công nghệ 6 VNEN)

- Quan sát hình 38, tìm mối liên hệ rồi điền các nội dung đoạn văn bản trên và điền tên hình vào bảng ở dưới hình sao cho đúng với các bước tổ chức bữa ăn hợp lí.

- Trả lời các câu hỏi:

+ Tổ chức bữa ăn gồm những công việc gì?

+ Khi xây dựng thực đơn, cần chú ý gì?

+ Tại sao phải trình bày món ăn?

Trả lời:

- Quan sát hình 38 và điền tên vào bảng:

Hình ảnh	Quy trình tổ chức bữa ăn hợp lí
D	1. Xây dựng thực đơn
A	2. Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn
B	3. Chế biến món ăn
C	4. Bày bàn ăn

- Trả lời câu hỏi:

+ Tổ chức bữa ăn gồm :

- Xây dựng thực đơn
- Chế biến món ăn
- Trình bày và thu dọn sau khi ăn.

+ Khi xây dựng thực đơn cần chú ý:

- Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn.
- Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế.
- Đối với thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày
 - Chọn thực phẩm gồm đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng. Chú ý phối hợp hợp lí giữa thức ăn có nguồn gốc động vật và thực vật: thịt, tôm, cua, cá... với đậu đỗ, vừng, lạc..., dầu thực vật và mỡ động vật.
 - Mua thực phẩm đủ dùng theo số người và lượng ăn trong ngày, không lãng phí, không vượt quá khả năng ngân quỹ gia đình. Chú ý đến đặc điểm của từng thành viên trong gia đình: tuổi tác, công việc, tình trạng sức khỏe, sở thích ăn uống...
- Đối với thực đơn dùng trong các bữa liên hoan, chiêu đãi : Tùy theo tính chất của bữa ăn, số người tham dự, nguồn kinh phí và điều kiện cụ thể để xây dựng thực đơn và chuẩn bị thực phẩm cho phù hợp. Không nên quá cầu kì, tiêu xài hoang phí cho các bữa tiệc để thiếu hụt ngân quỹ gia đình.

+ Trình bày món ăn phải có tính thẩm mỹ, sáng tạo kết hợp với các mẫu rau, củ, quả, tía hoa trang trí để tăng tính hấp dẫn cho món ăn, tạo cảm giác ngon mắt.

Giải VNEN Công nghệ 6 Bài 7: Hoạt động luyện tập

Câu 1 (Trang 147 Công nghệ 6 VNEN). Thực đơn bữa ăn trong gia đình một bữa gồm mấy món? Đó là những món chính nào?

Thực đơn dùng cho bữa ăn hằng ngày thường có 3 - 4 món ăn, gồm có: món ăn mặn (thịt, cá, trứng, tôm,...), món rau và món canh, được chế biến đơn giản bằng các loại thực phẩm thông dụng.

Trả lời:

Câu 2 (Trang 147 Công nghệ 6 VNEN). Tham khảo thực đơn để xây dựng bữa ăn cho gia đình vào cuối tuần.

Trả lời:

- Thịt luộc, rau muống xào, cà muối, nước luộc rau;
- Tôm rang, đậu cô ve xào thịt, canh cá;
- Cá rán, dưa muối, canh cua nấu rau, cà muối.

Câu 3 (Trang 147 Công nghệ 6 VNEN). Quan sát hình bên và cho biết bữa ăn trong hình đã hợp lí chưa? Giải thích vì sao?

Trả lời:

- Bữa ăn trong hình đã hợp lí, bởi bữa ăn trong hình có đủ các món đủ chất dinh dưỡng: đạm từ thịt, tinh bột từ cơm, béo từ thịt, vitamin từ canh rau.

Câu 4 (Trang 147 Công nghệ 6 VNEN). Thực đơn dùng cho bữa cỗ tiệc và bữa ăn hàng ngày có gì khác nhau

Trả lời:

- Thực đơn cho bữa cỗ hoặc liên hoan, chiêu đãi có từ 5 món trở lên với các loại thực phẩm cao cấp, được chế biến công phu, trình bày đẹp. Ví dụ: Bữa liên hoan, chiêu đãi, thực đơn thường được kê theo loại:

+ Món khai vị (súp, nộm...);

- + Món ăn sau khai vị: (món nguội hoặc xào, rán...);
- + Món ăn chính (món mặn, thường là món nấu hoặc hấp, nướng,... giàu chất đạm);
- + Món ăn thêm (rau, canh...);
- + Món tráng miệng;
- + Đồ uống.

Câu 5 (Trang 147 Công nghệ 6 VNEN). Tham khảo hình dưới đây và lên thực đơn cho bữa liên hoan của lớp em

Trả lời:

- Thực đơn cho bữa liên hoan lớp em sẽ có:
- + Súp ngô gà
- + Tôm chiên
- + Canh thập cẩm
- + Nem rán
- + Tôm chiên

Giải VNEN Công nghệ lớp 6 Bài 7: Hoạt động vận dụng

Câu 1 (Trang 149 Công nghệ 6 VNEN). Gia đình em thường ăn mấy bữa một ngày, thời gian ăn như vậy đã hợp lí chưa? Trao đổi với bố mẹ để thay đổi nếu thấy sự phân chia số bữa ăn trong ngày của gia đình chưa hợp lí.

Trả lời:

- Gia đình em thường ăn ba bữa chính một ngày, đó là: bữa sáng, bữa trưa, bữa tối. Ngoài ra thì thoảng gia đình em còn ăn thêm bữa phụ trong ngày để đảm bảo sức khỏe khi học tập và làm việc.

Câu 2 (Trang 149 Công nghệ 6 VNEN). Suy nghĩ xem bữa ăn trong gia đình mình có đảm bảo bốn nguyên tắc đã học không? Vận dụng quy trình tổ chức bữa ăn để xây dựng thực đơn cho bữa ăn hằng ngày và thực đơn cho bữa liên hoan ở gia đình.

Trả lời:

- Thực đơn cho một bữa ăn hàng ngày: cơm, canh bí nấu xương gà, thịt gà rang, trứng rán.
- Thực đơn cho một bữa liên hoan gia đình: nộm gà, canh măng, tôm chiên, thịt bò xào rau củ, chả nem rán, cơm, nước ngọt, bia.