

ÔN TẬP

Chương III "**Nấu ăn trong gia đình**" gồm có 10 bài (6 bài lí thuyết và 4 bài thực hành). Thông qua các bài học này, học sinh cần nắm vững các trọng tâm kiến thức và kĩ năng sau :

I - VỀ KIẾN THỨC

1. Ăn uống phải phù hợp với yêu cầu của từng đối tượng.

a) Ăn đủ no, đủ chất để cơ thể khoẻ mạnh.

Ăn uống thiếu dinh dưỡng hoặc thừa dinh dưỡng đều có hại cho sức khoẻ và có thể mắc bệnh do ăn uống không hợp lí.

b) Cân bằng các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày.

Chú ý thay thế thức ăn trong cùng một nhóm để thành phần và giá trị dinh dưỡng của khẩu phần không bị thay đổi.

2. Sử dụng thực phẩm nhiễm trùng, nhiễm độc sẽ bị ngộ độc thực phẩm và rối loạn tiêu hoá. Cần có biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm trong gia đình.

3. Hiểu biết chức năng dinh dưỡng của thực phẩm để có biện pháp sử dụng và bảo quản thích hợp.

Không để chất dinh dưỡng bị mất đi nhiều trong quá trình chế biến thực phẩm (lúc chuẩn bị cũng như khi chế biến).

4. Biết vận dụng các phương pháp chế biến thực phẩm phù hợp để xây dựng thực đơn và khẩu phần trong gia đình.

5. Tổ chức bữa ăn hợp lí để đáp ứng đầy đủ nhu cầu năng lượng và nhu cầu chất dinh dưỡng cho cơ thể ; bảo vệ sức khoẻ cho mọi thành viên trong gia đình.

6. Nắm vững quy trình tổ chức bữa ăn để có kế hoạch tổ chức ăn uống chu đáo, khoa học, đồng thời thể hiện được nét đặc trưng của văn hoá ẩm thực Việt Nam.

II - VỀ KĨ NĂNG

1. Thực hiện được những bữa ăn hợp lí, giữ vệ sinh, an toàn thực phẩm.
2. Chế biến được một số món ăn đơn giản, thường dùng trong gia đình.
3. Xây dựng được thực đơn cho bữa ăn thường ngày hoặc bữa liên hoan trong gia đình.