

Dự án: BỮA ĂN KẾT NỐI YÊU THƯƠNG



Sau bài học này, em sẽ:

- Thiết kế được thực đơn một bữa ăn hợp lí cho gia đình.
- Tính toán sơ bộ được dinh dưỡng, chi phí tài chính cho một bữa ăn gia đình.

Giới thiệu

Bữa ăn gia đình không chỉ cung cấp năng lượng cho cơ thể, giúp con người sống khoẻ 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.

I. Nhiệm vụ

- 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.



Kilocalo là đơn vị đo lường năng lượng và được viết tắt là kcal.

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
?	?	?	?
?	?	?	?

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).



Hình 6.1. Mâm cơm gia đình

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 đã tính toán ở bước 2.
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.

III. Đánh giá

Sản phẩm của dự án sẽ được đánh giá theo các tiêu chí sau:

1. Nội dung báo cáo gồm có:

- Danh sách các thành viên trong gia đình với nhu cầu về dinh dưỡng.
- Thực đơn cho một bữa ăn (trưa hoặc tối).
- Danh sách chuẩn bị thực phẩm.
- Chi phí cho bữa ăn.

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.

Thông tin bổ trợ

1. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

Thực đơn một bữa cơm gia đình hàng ngày thường có: Cơm; món mặn; món rau; món canh; nước chấm; hoa quả tráng miệng (Hình 6.2).



Hình 6.2. Thực đơn một bữa cơm gia đình

Các bước xây dựng thực đơn

- Bước 1: Lựa chọn các món ăn.
- Bước 2: Ước lượng khối lượng của mỗi món ăn.
- Bước 3: Tính tổng giá trị dinh dưỡng của các món ăn trong thực đơn.
- Bước 4: Điều chỉnh khối lượng của các món ăn để phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của cả gia đình.
- Bước 5: Hoàn thiện thực đơn.

2. Khuyến nghị về dinh dưỡng cho người Việt Nam

Bảng 6.1. Nhu cầu dinh dưỡng cho người Việt Nam trong một ngày để đảm bảo hoạt động ở mức độ trung bình, được tính bằng đơn vị kcal.

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

(Nguồn: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

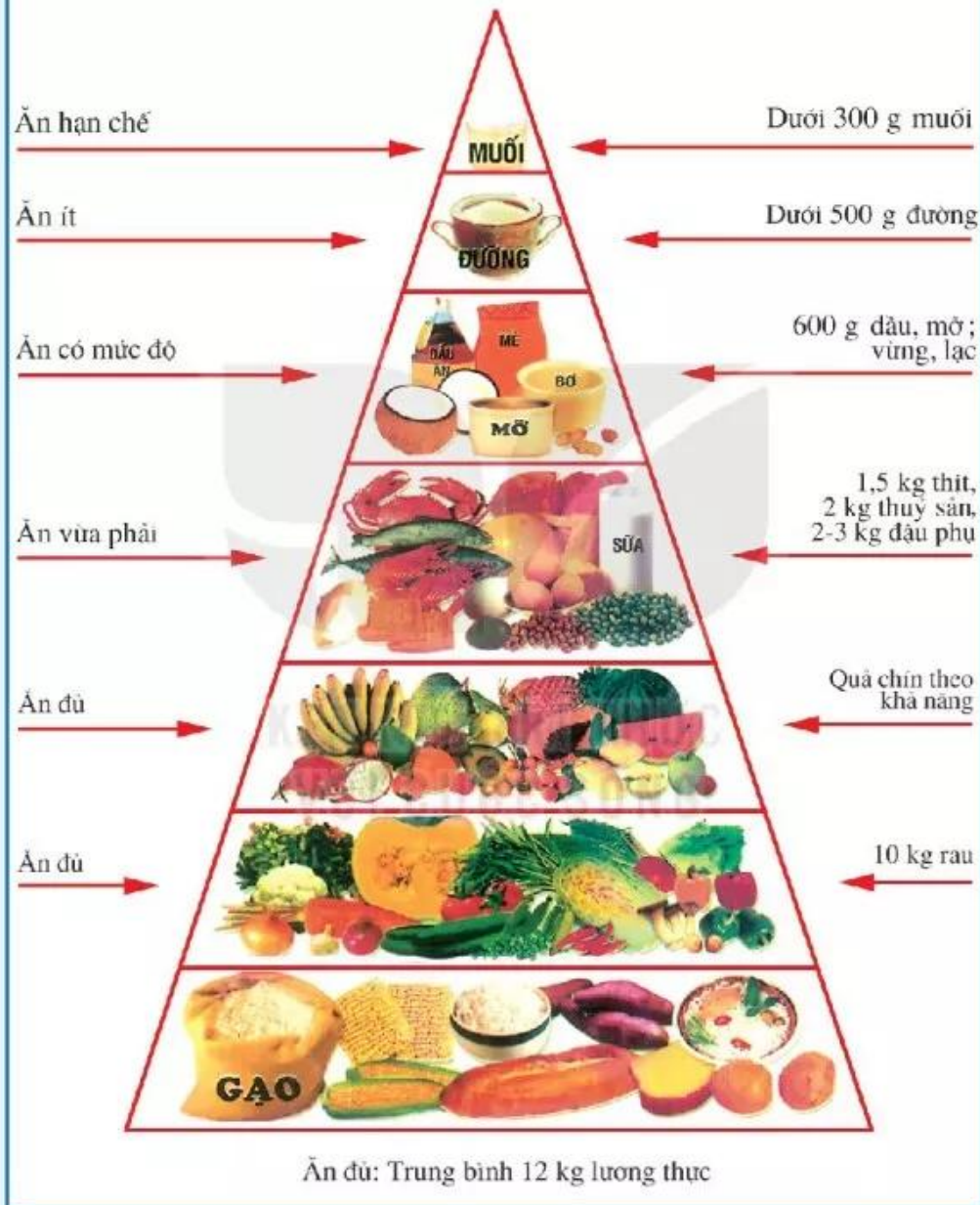
3. Thành phần dinh dưỡng của thực phẩm

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 - Trứng vịt: 45	252
Gà kho gừng	- Thịt gà: 90 - Gừng: 10	243
Cá chuối kho	Cá chuối: 100	162
Sườn rang	Sườn lợn: 100	272
Trứng đúc thịt	- Thịt nạc: 70 - Trứng vịt: 30	277
Tép rang	Tép: 100	217
Món rau, món canh		
Bầu xào trứng	- Bầu: 84 - Trứng: 16	125
Giá đỗ xào thịt	- Giá đỗ: 50 - Rau họ: 15 - Thịt lợn: 35	99
Canh bắp cải	- Bắp cải: 90 - Thịt nạc băm: 10	67
Canh bí đao	- Bí đao: 90 - Thịt nạc băm: 10	53
Canh rau ngót	- Rau ngót: 80 - Thịt nạc băm: 20	116
Rau muống luộc	Rau muống: 100	23
Nước chấm		
Nước mắm	100	21
Nước tương	100	40
Trái cây		
Bưởi	100	31
Dưa hấu	100	16
Đu đủ	100	35

(Nguồn: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI
TRUNG BÌNH CHO 1 NGƯỜI 1 THÁNG



Hình 6.3. Tháp dinh dưỡng hợp lý
(Nguồn: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)