

## **QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN**

*(3 tiết)*

### **I - MỤC TIÊU BÀI HỌC**

*Sau khi học xong bài, HS :*

- Hiểu được nguyên tắc xây dựng thực đơn.*
- Cách lựa chọn thực phẩm cho thực đơn và số người dự bữa.*
- Biết cách chế biến món ăn, và phục vụ bữa ăn chu đáo.*
- Biết cách bày bàn và thu dọn sau khi ăn.*

## II - NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

- Bài này dạy trong 3 tiết, nội dung gồm nhiều vấn đề với nhiều mảng kiến thức có liên quan.

- GV cần có kế hoạch phân định liều lượng kiến thức và kĩ năng cần truyền đạt cho HS trong mỗi tiết dạy để đảm bảo đúng yêu cầu, vừa sức HS, HS dễ tiếp thu và vận dụng.

- GV có thể thực hiện theo gợi ý sau :

Tiết 1 : I - Xây dựng thực đơn

Tiết 2 : II - Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn

Tiết 3 : III - Chế biến món ăn

IV - Bàn và thu dọn sau khi ăn

## III - GỢI Ý TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC DẠY HỌC

### 1. Chuẩn bị bài giảng

**1.1. Chuẩn bị nội dung :** Nghiên cứu tài liệu (sách giáo khoa, các sách tham khảo có liên quan...) và lên kế hoạch triển khai cụ thể.

### 1.2. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Một số mẫu thực đơn chuẩn của các bữa ăn thường ngày, các bữa tiệc, bữa cỗ.

- Một số hình ảnh tự chọn về các bữa ăn tự phục vụ.

- Một số hình ảnh về các món ăn có người phục vụ.

- Một số hình ảnh về các món ăn có trang trí.

- Các hình ảnh tự sưu tầm về cách trình bày món ăn, trình bày bàn ăn, các bữa cỗ, bữa tiệc cũng như bữa ăn gia đình...

### 2. Các hoạt động dạy học

#### 2.1. Giới thiệu bài (SGK)

Để việc thực hiện bữa ăn được tiến hành tốt đẹp, cần bố trí, sắp xếp công việc cho hợp lí theo quy trình công nghệ nhất định.

## **2.2. Hoạt động 1 - Tìm hiểu về nguyên tắc cấu tạo và xây dựng thực đơn**

### 1. THỰC ĐƠN LÀ GÌ ?

- GV và HS cùng làm việc để đi đến kết luận. Có minh họa bằng những mẫu thực đơn đã được chuẩn bị (SGK).

- GV tiếp tục cho HS xem những mẫu thực đơn đã được phóng to trên giấy bìa cứng và phân tích cấu tạo các món ăn của thực đơn.

- GV nêu câu hỏi : Các món ăn ghi trong thực đơn có cần phải bố trí, sắp xếp hợp lí không ?

- HS nêu ý kiến nhận xét cá nhân, GV ghi nhận và bổ sung cho đầy đủ ý.

Cần quan tâm sắp xếp theo trình tự nhất định : món nào ăn trước, món nào ăn sau, món nào ăn kèm với món nào...

- GV nêu thêm : Trình tự sắp xếp các món ăn trong thực đơn phản ánh phần nào phong tục tập quán và thể hiện sự dỗi dào, phong phú về thực phẩm.

- Có thực đơn, công việc tổ chức thực hiện bữa ăn sẽ được tiến hành trôi chảy, khoa học.

- GV nêu câu hỏi : Việc xây dựng thực đơn cần phải tuân thủ theo nguyên tắc nào ?

- HS suy nghĩ, tái hiện lại kiến thức đã học để phát biểu ý kiến, GV ghi nhận, điều chỉnh, bổ sung và kết luận :

*Cần phải nắm vững nguyên tắc xây dựng thực đơn để việc tổ chức ăn uống có tác dụng tốt, góp phần tăng cường sức khỏe và tạo hứng thú cho người sử dụng.*

### 2. NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

GV và HS cùng làm việc, trao đổi, phát biểu về nội dung trong SGK :

#### **a) Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn**

- Mỗi ngày em ăn mấy bữa ?

- Bữa cơm thường ngày em ăn những món gì ?

GV và HS cùng làm việc để đi đến kết luận về số bữa ăn và số món ăn của thực đơn thường ngày (theo SGK).

- Em có thường ăn cỗ không ?
- Những bữa cỗ của gia đình thường tổ chức như thế nào ?
- Những bữa liên hoan họp mặt, tiệc sinh nhật, tiệc cưới... Thường dùng những món gì ?

GV và HS cùng làm việc để đi đến kết luận về số món ăn của các bữa cỗ, bữa liên hoan, tiệc cưới...

**b) Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn**

- Bữa ăn thường ngày gồm những loại món gì ? Cơ cấu thực đơn ra sao ?
- Bữa ăn liên hoan, chiêu đãi thường gồm những loại món gì ? Cơ cấu thực đơn như thế nào ?

GV kết luận : (theo SGK).

**c) Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế**

**2.3. Hoạt động 2 - Tìm hiểu về cách lựa chọn thực phẩm cho thực đơn**

- GV nêu câu hỏi chuyển tiếp sang mục II của bài :
- Để thực hiện các món ăn ghi trong thực đơn, cần lưu ý những vấn đề gì ?
- HS suy nghĩ, trả lời theo sự hiểu biết cá nhân, GV ghi nhận, bổ sung, dẫn dắt vào mục II của bài.
  - Chọn thực phẩm là khâu rất quan trọng trong việc tạo nên chất lượng của thực đơn. Cần phải mua thực phẩm tươi ngon, vừa đủ dùng và tùy thuộc vào số người dự bữa.

GV yêu cầu HS liên hệ những kiến thức đã học để biết cách chọn lựa thực phẩm phù hợp.

- GV cho HS xem hình những thực phẩm tươi ngon của các nhóm để minh họa thêm cho bài giảng, đồng thời gây thêm hứng thú cho hoạt động của trò trên lớp.

**1. ĐỐI VỚI THỰC ĐƠN THƯỜNG NGÀY**

GV và HS cùng làm việc để nắm vững những điều cần lưu ý (SGK) :

- *Giá trị dinh dưỡng của thực đơn*

- Đặc điểm của những người trong gia đình
- Ngân quỹ gia đình.

## 2. ĐỐI VỚI THỰC ĐƠN DÙNG CHO CÁC BỮA LIÊN HOAN, CHIÊU ĐÃI

- GV cho HS xem hình ảnh của những bữa liên hoan tự phục vụ và bữa liên hoan có người phục vụ.
- GV nêu câu hỏi :
  - + Em đã dự bữa liên hoan nào chưa ?
  - + Em hãy kể tên và phân loại các món ăn của bữa tiệc, liên hoan mà em đã dự ?
  - + Hình thức tổ chức bữa ăn thuộc loại hình gì ? tự phục vụ hay có người phục vụ ?
  - + Em hãy phân tích cấu tạo của 2 loại hình tổ chức liên hoan ?
- GV và HS cùng làm việc để đi đến kết luận :
  - + Thực đơn gồm nhiều món ;
  - + Tùy hoàn cảnh và điều kiện sẵn có mà chuẩn bị thực phẩm phù hợp, tránh lãng phí.

### 2.4. Hoạt động 3 - Tìm hiểu về kỹ thuật chế biến món ăn

- Có thực phẩm tươi ngon nhưng phải biết chế biến đúng kỹ thuật mới tạo ra các món ăn đặc sắc, hấp dẫn và đảm bảo đủ chất bổ dưỡng.
- GV chuyển ý sang mục III
- GV hỏi : *Muốn chế biến một món ăn phải qua các khâu nào ?*
- HS liên hệ kiến thức và kỹ năng đã học để phát biểu, GV ghi nhận và tóm tắt : gồm 3 khâu chính :
  - + Sơ chế thực phẩm ;
  - + Chế biến món ăn ;
  - + Trình bày món ăn.

#### 1. SƠ CHẾ THỰC PHẨM : là làm gì ? gồm những động tác nào ?

Là khâu chuẩn bị thực phẩm trước khi chế biến. Tùy loại thực phẩm, cách sơ chế có khác nhau, thường gồm những động tác :

- Loại bỏ những phần không ăn được và làm sạch thực phẩm ;
- Cắt thái nguyên liệu theo yêu cầu từng món ăn ;
- Tẩm ướp gia vị (nếu cần).

## 2. CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Mục đích của việc chế biến là gì ?

Làm cho thực phẩm chín, dễ hấp thu, dễ đồng hóa, tăng giá trị cảm quan... vì qua chế biến, thực phẩm thay đổi về trạng thái, hương vị, màu sắc... Tùy theo yêu cầu của thực đơn, sẽ chọn phương pháp chế biến món ăn phù hợp.

## 3. TRÌNH BÀY MÓN ĂN

- GV cho HS xem một số hình ảnh món ăn có trang trí đẹp mắt để kích thích hứng thú.

- GV nêu câu hỏi : *Tại sao phải trình bày món ăn ?* HS trả lời theo sự hiểu biết cá nhân, rút ra ý chính : *để tạo vẻ đẹp cho món ăn, tăng giá trị mỹ thuật của bữa ăn, hấp dẫn và kích thích ăn ngon miệng.*

### **2.5. Hoạt động 4 - Tìm hiểu về cách bày bàn và thu dọn sau khi ăn**

- GV chuyển ý : Để có một bữa ăn tươm tất, ngoài việc chuẩn bị thực đơn, lựa chọn thức ăn cho thực đơn, chế biến món ăn... người tổ chức cần lưu ý đến những vấn đề gì nữa để hoàn chỉnh khâu tổ chức thực hiện bữa ăn.

- HS trả lời, GV ghi nhận, bổ sung, rút ra ý chính :

Cần phải quan tâm bày dọn thức ăn lên bàn và thu dọn sau khi ăn.

*Hình thức trình bày bàn ăn phụ thuộc vào yếu tố nào ?*

GV cho HS xem hình ảnh, tư liệu về cách bày dọn thức ăn, trang trí bàn ăn.... HS liên hệ thực tế để trả lời, GV làm việc với HS để rút ra ý chính.

Bày bàn phụ thuộc vào dụng cụ ăn uống và cách trang trí bàn ăn.

1. CHUẨN BỊ DỤNG CỤ : căn cứ vào thực đơn và số người dự bữa để tính số bàn ăn và các loại bát (chén), đĩa, thìa, đũa, li, cốc... cần dùng. Cần chọn dụng cụ đẹp, phù hợp với tính chất bữa ăn.

### 2. TRANG TRÍ BÀN ĂN (bày bàn ăn)

- Bàn ăn cần được trang trí lịch sự, trang nhã, món ăn được đưa ra theo trình tự của thực đơn và được trình bày đẹp mắt, hài hòa về màu sắc, hương vị thơm ngon làm cho người ăn cảm thấy ngon miệng và dễ chịu.

- Cách bày bàn, bố trí chỗ ngồi cho khách, cách phục vụ phụ thuộc vào tính chất của bữa ăn.

### 3. CÁCH PHỤC VỤ VÀ THU DỌN SAU KHI ĂN

**a) Phục vụ :** Để tạo cho bữa ăn thêm chu đáo, lịch sự, người phục vụ cần phải có thái độ như thế nào ?

- Phải ân cần, niềm nở, vui tươi, hòa nhã, tỏ lòng quý trọng khách.
- Khi dọn ăn, tránh với tay trước mặt khách.

**b) Dọn bàn ăn :** Sau khi ăn xong, người phục vụ phải thu dọn bàn, dọn dẹp vệ sinh sạch sẽ, chu đáo.

- Không dọn bàn khi còn người đang ăn.
- Sắp xếp dụng cụ ăn uống theo từng loại (bát, đĩa, cốc...).

### 2.6. Hoạt động 5 - Tổng kết bài giảng - Dặn dò

- Yêu cầu một vài HS đọc phần "Ghi nhớ" và gọi HS nhắc lại phần này (không nhìn vào SGK).

- Nêu câu hỏi để củng cố bài.
- Dặn dò HS chuẩn bị cho bài 23 - *Thực hành - Xây dựng thực đơn*