**TÀI LIỆU MÔN CÔNG NGHỆ 6 (ĐỢT 2)**

**BÀI 21: TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÍ TRONG GIA ĐÌNH**

**I. THẾ NÀO LÀ BỮA ĂN HỢP LÝ?**

Bữa ăn hợp lý là bữa ăn có sự phối hợp các loại thực phẩm với đầy đủ các chất dinh dưỡng theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng cho cơ thể.

**II. PHÂN CHIA SỐ BỮA ĂN TRONG NGÀY.**

Phân chia số bữa ăn trong ngày hợp lí để đảm bảo tốt cho sức khỏe

- Khoảng cách giữa các bữa ăn từ 4 đến 5 giờ.

- Các bữa ăn trong ngày gồm: bữa sáng, bữa trưa, bữa tối.

**III. NGUYÊN TẮC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ TRONG GIA ĐÌNH.**

**1. Nhu cầu của các thành viên trong gia đình.**

Bữa ăn phải đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng của từng thành viên trong gia đình.

**2. Điều kiện tài chính.**

- Cân nhắc số tiền hiện có để chọn mua thực phẩm.

- Một bữa ăn đủ chất dd không cần phải đắt tiền.

**3. Sự cân bằng chất dinh dưỡng.**

Cần chọn đủ 4 nhóm thức ăn để đảm bảo cân bằng dinh dưỡng.

**4. Thay đổi món ăn.**

- Thay đổi loại thực phẩm, phương pháp chế biến để tránh nhàm chán, trình bày và màu sắc món ăn hấp dẫn.

- Trong bữa ăn không nên có nhiều món ăn cùng loại thực phẩm hoặc cùng phương pháp chế biến.

**Bài 22: QUY TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN**

**I. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN**

**1. Thực đơn là gì?**

Thực đơn là bảng ghi lại những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, liên hoan hay bữa ăn hàng ngày.

**2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn:**

- Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn.

- Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn.

- Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế.

**II. LỰA CHỌN THỰC PHẨM CHO THỰC ĐƠN.**

**1. Đối với thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày:**

- Chọn đủ các loại thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày, phù hợp với số người và đặc điểm của từng người trong gia đình.

**2. Đối với thực đơn dùng trong các bữa liên hoan, chiêu đãi:**

- Gồm nhiều loại món ăn theo trình tự cấu trúc của thực đơn.

- Tùy theo điều kiện gia đình, kết hợp với tính chất bữa ăn mà chuẩn bị thực phẩm cho phù hợp, cân đối với số người dự.

**III. CHẾ BIẾN MÓN ĂN.**

1. Sơ chế thực phẩm.

2. Chế biến món ăn đúng kỹ thuật.

3. Trình bày món ăn đẹp, sáng tạo.

**IV. BÀY BÀN VÀ THU DỌN SAU KHI ĂN:**

1. Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ

2. Bày bàn ăn lịch sự, vệ sinh

3. Cần phục vụ chu đáo, thu dọn bàn ăn lịch sự vệ sinh

**CHƯƠNG IV: THU CHI TRONG GIA ĐÌNH**

**Bài 25: THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH**

**I. THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH LÀ GÌ?**

Thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu bằng tiền hoặc hiện vật do lao động của các thành viên trong gia đình tạo ra.

**II. CÁC NGUỒN THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH.**

**1. Thu nhập bằng tiền:**

Thu nhập bằng tiền được hình thành từ các nguồn khác nhau: tiền lương, tiền thưởng, tiền lãi bán hàng, tiền bán sp, tiền làm ngoài giờ, tiền lãi tiết kiệm, tiền hưu trí, tiền phúc lợi, tiền trợ cấp xã hội…

**2. Thu nhập bằng hiện vật:**

Thu nhập bằng hiện vật là từ các sản phẩm tự sản xuất ra có thể sử dụng trực tiếp cho nhu cầu hàng ngày của gia đình đồng thời đem bán lấy tiền chi tiêu cho nhu cầu khác.

**III. THU NHẬP CỦA CÁC LOẠI HỘ GIA ĐÌNH Ở VIỆT NAM:**

**1. Thu nhập của gia đình công nhân viên chức:**

Gồm các loại thu nhập: Tiền lương, tiền thưởng, lương hưu, lãi tiết kiệm, học bổng, trợ cấp xã hội, lãi tiết kiệm.

**2. Thu nhập của gia đình sản xuất:**

Gồm các loại thu nhập: tranh sơn mài, khảm trai, hàng ren, khăn thêu, giỏ mây, nón, khoai, sắn, ngô, thóc, heo, gà, rau, hoa, quả …

**3. Thu nhập của người buôn bán, dịch vụ:**

Gồm các loại thu nhập: tiền lãi, tiền công.

**IV. BIỆN PHÁP TĂNG THU NHẬP GIA ĐÌNH.**

1. Phát triển kinh tế gia đình bằng cách làm thêm nghề phụ.

2. Em có thể góp phần tăng thu nhập cho gia đình như: trực tiếp tham gia sản suất cùng người lớn hoặc gián tiếp bằng cách phụ giúp làm các công việc nội trợ trong gia đình.

**Bài 26: CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH**

**I. CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH LÀ GÌ?**

Chi tiên trong gia đình là các chi phí để đáp ứng nhu cầu vật chất, văn hóa tinh thần của các thành viên trong gia đình từ nguồn thu nhập của họ.

**II. CÁC KHOẢN CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH.**

**1. Chi tiêu cho nhu cầu vật chất:**

Gồm các khoản tiền chi cho các nhu cầu như: ăn, mặc, ở, nhu cầu đi lại và chăm sóc sức khỏe.

**2. Chi tiêu cho nhu cầu văn hóa tinh thần:**

Gồm các khoản tiền chi cho các nhu cầu như : Chi cho học tập, nhu cầu nghỉ ngơi, giải trí, nhu cầu giao tiếp XH.

**III. CHI TIÊU CỦA CÁC LOẠI HỘ GIA ĐÌNH Ở VIỆT NAM.**

- Gia đình nông thôn: sản xuất ra sản phẩm vật chất và trực tiếp tiêu dùng.

- Gia đình thành thị: thu nhập bằng tiền nên phải mua hoặc chi trả.

**IV. CÂN ĐỐI THU CHI TRONG GIA ĐÌNH.**

Cân đối thu chi là đảm bảo sao cho tổng thu nhập của gia đình lớn hơn tổng chi tiêu, để có thể dành được một phần tích lũy cho gia đình.

**1. Chi tiêu hợp lí:**

Là mức chi tiêu phù hợp với khả năng thu nhập của gia đình và phải có tích lũy.

**2. Biện pháp cân đối thu chi:**

- Chi tiêu theo kế hoạch.

- Tích lũy nhờ tiết kiệm chi tiêu hàng ngày.

**YÊU CẦU CỦA GIÁO VIÊN**

**1/ HỌC SINH GHI NỘI DUNG BÀI VÀO TẬP MÔN CÔNG NGHỆ**

**2/ LÀM VÀO GIẤY CÁC CÂU HỎI VÀ NỘP BÀI CHO GIÁO VIÊN SAU 2 TUẦN PHÁT TÀI LIỆU (lớp 6/1, 6/2 nộp vào ngày 27/4/2020 buổi sáng tại trường)**

**Câu 1**: Thực đơn là gì? Em hãy xây dựng thực đơn thường ngày cho gia đình em trong một ngày.

**Câu 2**: Làm thế nào để cân đối thu chi trong gia đình?

**Câu 3**: Để tổ chức bữa ăn hợp lí trong gia đình thực hiện theo nguyên tắc nào?