|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD&ĐT THỊ XÃ ĐÔNG TRIỀU  **TRƯỜNG THCS NGUYỄN ĐỨC CẢNH** | **ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP KIỂM TRA**  **HỌC KỲ II - NĂM HỌC 2018 – 2019**  **MÔN: CÔNG NGHỆ 6** |

**PHẦN THỰC HÀNH:**

1. **Xây dựng thực đơn cho 1 ngày gồm 3 bữa ăn**

* Bữa sáng: 1 món chính + 1 món nước hoặc trái cây ( VD: bánh mì trứng opla + nước cam).
* Bữa trưa: 3 món canh ( luộc), mặn ( kho, rán, nướng, hấp ...) + tráng miệng.
* Bữa tối: 3 món + tráng miệng.

Sưu tầm các mẫu trang trí thực đơn

1. **Chế biến một số món ăn không sử dụng nhiệt:**

**Trộn hỗn hợp ( Nộm dưa chuột )**

* Chuẩn bị nguyên liệu: 2 quả dưa chuột, đường, muốt, ớt, dấm,...
* Có thể trình bày, trang trí thêm từ các nguyên liệu rau củ quả khác.

**PHẦN LÍ THUYẾT:**

**Câu 1: Hãy dựa vào giá trị dinh dưỡng để phân nhóm những loại thực phẩm sau: gạo, cá lóc, dầu mè, bánh kẹo, rau cải, trứng gà.**

Phân nhóm thức ăn:

* Nhóm thức ăn giàu đạm: cá lóc, trứng gà
* Nhóm thức ăn giàu chất đường bột: gạo, bánh kẹo
* Nhóm thức ăn giàu chất béo: dầu mè
* Nhóm thức ăn giàu khoáng và vitamin: rau cải

**Câu 2**: **Thế nào là nhiễm trùng thực phẩm? Nêu các biện pháp để phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm tại gia đình?**

\*Khái niệm nhiễm trùng thực phẩm:

Là sự xâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm.

\*Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm:

+ Rửa tay trước khi ăn.

+ Vệ sinh nhà bếp.

+ Rửa kĩ thực phẩm.

+ Nấu chín thực phẩm.

+ Đậy thức ăn cẩn thận.

+ Bảo quản thực phẩm chu đáo.

**Câu 3: Em hãy nêu các nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình?**

\* Bốn nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình:

- Nhu cầu của các thành viên trong gia đình,

- Điều kiện tài chính,

- Sự cân bằng chất dinh dưỡng,

- Thay đổi món ăn.

**Câu 4: a/ Thế nào là thực đơn?**

**b/ Hãy nêu những điểm cần lưu ý khi xây dựng thực đơn?**

\* Thực đơn: là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục phụ trong bữa ăn

\* Ba 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 dinh dưỡng.

**Câu 5: a/ Thu nhập của gia đình là gì?**

**b/ Gia đình em có những nguồn thu nhập nào ?**

**c/ Em đã làm gì để góp phần tăng thu nhập gia đình mình ?**

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

\* Những nguồn thu nhập có thể của gia đình:

- Tiền lương, tiền thưởng

- Tiền lãi bán hàng

- Tiền bán sản phẩm

- Tiền làm ngoài giờ

- Tiền lãi tiết kiệm

- Tiền học bổng, trợ cấp xã hội,...

\* Việc có thể làm để góp phần tăng thu nhập gia đình:

- Các công việc trực tiếp: tham gia sản xuất cùng người lớn, ...

- Các công việc gián tiếp: dọn dẹp nhà cửa, các công việc nội trợ, ...

**Câu 6:** **Chi tiêu trong gia đình là gì? Nêu các khoản chi cho riêng em trong một tháng?**

\* Chi tiêu trong gia đình: là các chi phí để đáp ứng nhu cầu vật chất và tinh thần của các thành viên trong gia đình từ nguồn thu nhập của họ.

\* Các khoản chi cho HS: HS tự nêu.

Gợi ý:

* Chi cho ăn uống, may mặc, ở.
* Chi cho nhu cầu đi lại.
* Chi bảo vệ sức khỏe.
* Chi cho học tập.
* Chi cho nhu cầu nghỉ ngơi, giải trí.
* Chi cho nhu cầu giao tiếp xã hội.