|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD&ĐT THỊ XÃ ĐÔNG TRIỀU  **TRƯỜNG THCS NGUYỄN ĐỨC CẢNH** | **ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP KIỂM TRA**  **HỌC KỲ II - NĂM HỌC 2019 – 2020**  **MÔN: CÔNG NGHỆ 6** |

**I. PHẦN THỰC HÀNH:**

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

**Trộn hỗn hợp – Nộm rau muống**

* Chuẩn bị nguyên liệu: Rau muống, thịt lợn nạc, lạc, gia vị,...
* Có thể trình bày, trang trí thêm từ các nguyên liệu rau củ quả khác. Như: dưa chuột, ớt, cà rốt,...

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

**II. PHẦN LÍ THUYẾT:**

**Câu 1: Hãy kể tên các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể? Nêu nguồn cung cấp của chất đạm?**

\* Các chất dinh dưỡng: Chất đạm, chất béo, chất đường bột, sinh tố (vitamin) và chất khoáng.

\* Nguồn cung cấp:

- Đạm động vật: thịt lợn, cá, trứng,...

- Đạm thực vật: Đậu nành, các loại đỗ, súp lơ xanh,...

**Câu 2: Hãy dựa vào giá trị dinh dưỡng để phân nhóm những loại thực phẩm sau: gạo, cá rô, dầu vừng, bánh kẹo, rau cải, trứng gà.**

Phân nhóm thức ăn:

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

**Câu 3**: **Thế nào là nhiễm trùng, nhiễm độc 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:

\* Khái niệm nhiễm độc thực phẩm

Là sự xâm nhập của chất độc vào thực phẩm.

\* Các biện pháp:

+ 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 5: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 kinh tế.

**Câu 6:a/ Thu nhập của gia đình là gì?**

**b/Chi tiêu trong gia đình là gì?**

**c/ Gia đình có thể có những nguồn thu nhập nào ?**

**d/ 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.

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

\* 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, ...