

THỰC HÀNH XÂY DỰNG BỮA ĂN HỢP LÍ CHO GIA ĐÌNH

Câu 1: Em hãy liệt các món ăn thường dùng trong gia đình em cho mỗi loại dưới đây

Món canh	Món rán hoặc kho, rang	Món xào hoặc luộc

Câu 2: Em hãy lựa chọn và kết hợp các món ăn đã được kể ra ở câu 1 thành bữa ăn hợp lí. Chú ý các yêu cầu sau:

- Có cơm và đủ 3 món ăn như trên.
- Có đủ 4 nhóm dinh dưỡng.
- Có sự thay đổi nguyên liệu thực phẩm trong bữa ăn

Các món ăn	Bữa ăn số 1	Bữa ăn số 2	Bữa ăn số 3
Món canh			
Món rán hoặc kho, rang			
Món xào hoặc luộc			
Món ăn kèm (nếu có)			

Câu 3: Tính chi phí cho bữa ăn em đã xây dựng