**Bài thuyết trình về cuộc thi nấu ăn nhân ngày 20/10 - Chủ đề: "Gia đình hạnh phúc"**

Kính thưa ban giám khảo, quý vị giả, và các bạn

Hôm nay, tôi rất vinh dự được đứng đây để tham gia cuộc thi nấu ăn nhân ngày 20/10 - Ngày Phụ Nữ Việt Nam với chủ đề “Gia đình hạnh phúc.” Gia đình là nơi bắt đầu của mọi niềm vui hạnh phúc, nơi tình yêu thương, sự chia sẻ và gắn kết giữa các thành viên được xây dựng và phát triển. Và ẩm thực chính là một phần không thể thiếu trong công việc tạo nên những khoảnh khắc đáng nhớ, giúp

Ẩm thực không chỉ là sự kết hợp giữa các nguyên liệu để tạo ra món ăn ngon mà còn là biểu tượng của tình yêu và quan tâm của các thành viên trong gia đình. Mỗi bữa ăn là cơ hội để chúng ta cùng nhau quay quần bên nhau, chia sẻ những câu chuyện, cảm xúc và trải nghiệm trong cuộc sống. Đặc biệt, những món ăn được chế biến từ tận trái tim luôn mang ý nghĩa sâu sắc, tạo nên sự gắn kết và tình cảm giữa các thế hệ.

Để đảm bảo dinh dưỡng cho bữa ăn của gia đình, chúng tôi xin giới thiệu một món mâm cơm gồm 5 món ăn: cá chiên xù, thịt bò xào rau cần, trứng - thịt nạc chiên, thịt heo ba chỉ kho đậu , và canh rau tập tàn nấu đồng. Mức chi phí cho bữa ăn này khoảng 100 ngàn đồng. Sau bữa ăn chính, gia đình có thể thưởng thức thêm món tráng miệng là quýt tươi và nước cam.

Chúng tôi đã lựa chọn những món ăn này vì những lợi ích dinh dưỡng mà chúng tôi mang lại. Một bữa ăn nhẹ cần đảm bảo có đủ các thành phần như xơ, rau xanh, hoa quả và chất béo, và thực đơn trên hoàn toàn đáp ứng các tiêu chí ngon-bổ-rẻ.

Nếu chúng ta duy trì hằng ngày đều là các bữa ăn với thực phẩm tươi ngon, kết hợp với tay nghề biến sinh khéo léo và gia vị hợp lý, sẽ có được những món ăn hấp dẫn và tạo cảm giác giác ngon miệng. Điều này sẽ giúp cơ sở bổ sung có thể được phát hiện

Các món ăn này cũng cung cấp một lượng lớn vitamin A, B1, C, D, E cần thiết, giúp chống mỏi, thư giãn lão hóa và tăng cường lượng protein cũng như lipid cho cơ thể. Còn hỗ trợ cơ bài tiết độc tố, bảo vệ đôi mắt, nâng cao sức khỏe, trí lực, đồng thời phòng tránh các bệnh tật, mang lại làn da đẹp và cơ thể khỏe mạnh. Đó chính là ý nghĩa lớn nhất của mâm cơm gia đình ngày 20/10.

Với tinh thần tham gia cuộc thi để giao lưu học hỏi, góp phần tạo không khí sinh động tươi vui cho ngày Kỷ niệm 20/10, chúng tôi cũng đã cố gắng trình bày những món ăn một cách công phu và nghiêm túc nhất, thế nhưng, vì không có chuyên môn nội trợ nên chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót nhất định, rất mong Ban Giám khảo thông cảm.

Chúc hội thi nấu ăn của chúng ta thành công tốt đẹp.