

Bài 36

TIÊU CHUẨN ĂN UỐNG. NGUYÊN TẮC LẬP KHẨU PHẦN

A..MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Nêu được nguyên nhân của sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở những đối tượng khác nhau
- Trình bày được nguyên tắc lập khẩu phần đảm bảo đủ chất và lượng

2. Kỹ năng:

- Hoạt động nhóm
- Rèn luyện kỹ năng vận dụng kiến thức vào cuộc sống
- Kỹ năng tìm kiếm và xử lý thông tin khi đọc SGK
- Kỹ năng hợp tác lắng nghe tích cực
- Kỹ năng tự tin khi trình bày ý kiến trước nhóm, trước tổ
- Kỹ năng xác định giá trị: Cần cung cấp hợp lý và đủ chất dinh dưỡng để có một cơ thể khỏe mạnh

3. Thái độ:

Giáo dục ý thức tiết kiệm, nâng cao chất lượng cuộc sống

B.TỔ CHỨC DẠY HỌC

I/Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể:

| Lứa tuổi (năm) | Năng lượng (kcal) | Prôtêin (g) | Muối khoáng | | Vitamin | | | | | |
|-----------------|-------------------|-------------|-------------|---------|---------|---------------------|---------------------|---------|--------|--|
| | | | Ca (mg) | Fe (mg) | A (μg) | B ₁ (mg) | B ₂ (mg) | PP (mg) | C (mg) | |
| Trẻ em < 1 tuổi | | | | | | | | | | |
| 3 - < 6 tháng | 620 | 21 | 300 | 10 | 325 | 0,3 | 0,3 | 5 | 30 | |
| 6 - 12 tháng | 820 | 23 | 500 | 11 | 350 | 0,4 | 0,5 | 5,4 | 30 | |
| 1 - 3 | 1300 | 28 | 500 | 6 | 400 | 0,8 | 0,8 | 9,0 | 35 | |
| 4 - 6 | 1600 | 36 | 500 | 7 | 400 | 1,1 | 1,1 | 12,1 | 45 | |
| 7 - 9 | 1800 | 40 | 500 | 12 | 400 | 1,3 | 1,3 | 14,5 | 55 | |
| Nam thiếu niên | | | | | | | | | | |
| 10 - 12 | 2200 | 50 | 700 | 12 | 500 | 1,0 | 1,6 | 17,2 | 65 | |
| 13 - 15 | 2500 | 60 | 700 | 18 | 600 | 1,2 | 1,7 | 19,1 | 75 | |
| 16 - 18 | 2700 | 65 | 700 | 11 | 600 | 1,2 | 1,8 | 20,3 | 80 | |
| Nữ thiếu niên | | | | | | | | | | |
| 10 - 12 | 2100 | 50 | 700 | 12 | 500 | 0,9 | 1,4 | 15,5 | 70 | |
| 13 - 15 | 2200 | 55 | 700 | 20 | 600 | 1,0 | 1,5 | 16,4 | 75 | |
| 16 - 18 | 2300 | 60 | 600 | 24 | 500 | 0,9 | 1,4 | 15,2 | 80 | |

| Người trưởng thành | Lao động | | | Ca (mg) | Fe (mg) | A (μg) | B ₁ (mg) | B ₂ (mg) | PP (mg) | C (mg) | |
|---------------------------------|----------|------|------|---------|---------|--------|---------------------|---------------------|---------|--------|-----|
| | Nhẹ | Vừa | Nặng | | | | | | | | |
| Nam: 18 - 30 | 2300 | 2700 | 3200 | 60 | 500 | 11 | 600 | 1,2 | 1,8 | 19,8 | 75 |
| 30 - 60 | 2200 | 2700 | 3200 | 60 | 500 | 11 | 600 | 1,2 | 1,8 | 19,8 | 75 |
| > 60 | 1900 | 2200 | | 60 | 500 | 11 | 600 | 1,2 | 1,8 | 19,8 | 75 |
| Nữ: 18 - 30 | 2200 | 2300 | 2600 | 55 | 500 | 24 | 500 | 0,9 | 1,3 | 14,5 | 70 |
| 30 - 60 | 2100 | 2200 | 2500 | 55 | 500 | 24 | 500 | 0,9 | 1,3 | 14,5 | 70 |
| > 60 | 1800 | | | 55 | 500 | 9 | 500 | 0,9 | 1,3 | 14,5 | 70 |
| Phụ nữ có thai (6 tháng cuối) | | +350 | | +15 | 1000 | 30 | 600 | +0,2 | +0,2 | +2,3 | +10 |
| Phụ nữ cho con bú (6 tháng đầu) | | +550 | | +28 | 1000 | 24 | 850 | +0,2 | +0,4 | +3,7 | +30 |

Nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ em, người trưởng thành, người già khác nhau như thế nào? Vì sao có sự khác nhau đó?



Ở cùng một độ tuổi nhu cầu dinh dưỡng của nam và nữ như thế nào? (Ở nam giới cao hơn ở nữ.)

Cùng giới tính, cùng một độ tuổi, ở mức độ lao động khác nhau, thì nhu cầu dinh dưỡng như thế nào?



Nhu cầu dinh dưỡng của người bệnh mới khỏi so với người bình thường có gì khác nhau?



Vậy nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người khác nhau, phụ thuộc vào những yếu tố nào?

Nếu nhu cầu dinh dưỡng không hợp lí sẽ dẫn tới tình trạng gì?

Nguyên nhân nào dẫn tới bị suy dinh dưỡng, hay béo phì?

Bảng 36.2. Tỷ lệ % suy dinh dưỡng của trẻ em ở một số khu vực trên thế giới (Theo tài liệu Vụ bảo vệ bà mẹ và trẻ em – Bộ y tế, 2001)

Tại sao trẻ em suy dinh dưỡng ở các nước đang phát triển lại chiếm tỉ lệ cao?

| Khu vực | Tỷ lệ % trẻ em suy dinh dưỡng | |
|-------------------|-------------------------------|--------------------------|
| | Thiếu cân (W/A) | Chưa đạt chiều cao (H/A) |
| Việt Nam | 33,8 | 36,5 |
| Châu á (ước tính) | 28,9 | 34,4 |

| | | |
|---|------|------|
| Trung bình chung cho các nước đang phát triển | 36,7 | 32,5 |
| Thái Lan | 19 | 16 |
| Philippin | 28 | 30 |
| Indônêxia | 34 | 42 |
| Lào | 40 | 47 |
| Campuchia | 52 | 56 |
| Trung Quốc | 10 | 17 |



Bảng 36- 1. Tỷ lệ % trẻ em Việt Nam (dưới 5 tuổi) bị suy dinh dưỡng qua các năm

(Theo tài liệu của Vụ Bảo vệ bà mẹ và trẻ em- Bộ y tế, 2001)

| Tình trạng suy dinh dưỡng | 1985 | 1995 | 1997 | 1999 | 2000 | Mục tiêu năm 2005 |
|---------------------------|------|------|------|------|------|-------------------|
| Thiếu cân (W/ A) | 51,5 | 44,9 | 40,6 | 36,7 | 33,8 | 25 |
| Chưa đạt chiều cao(H/ A) | 59,7 | 46,9 | 44,1 | 38,7 | 36,5 | 27,5 |

Vậy, tại sao tỉ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ em ngày một giảm?

HS GHI BÀI

Nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người khác nhau, phụ thuộc vào:

+ **Lứa tuổi**

+ **Giới tính**

+ **Hình thức lao động**

+ Trạng thái sinh lý

II/ Giá trị dinh dưỡng của thức ăn:

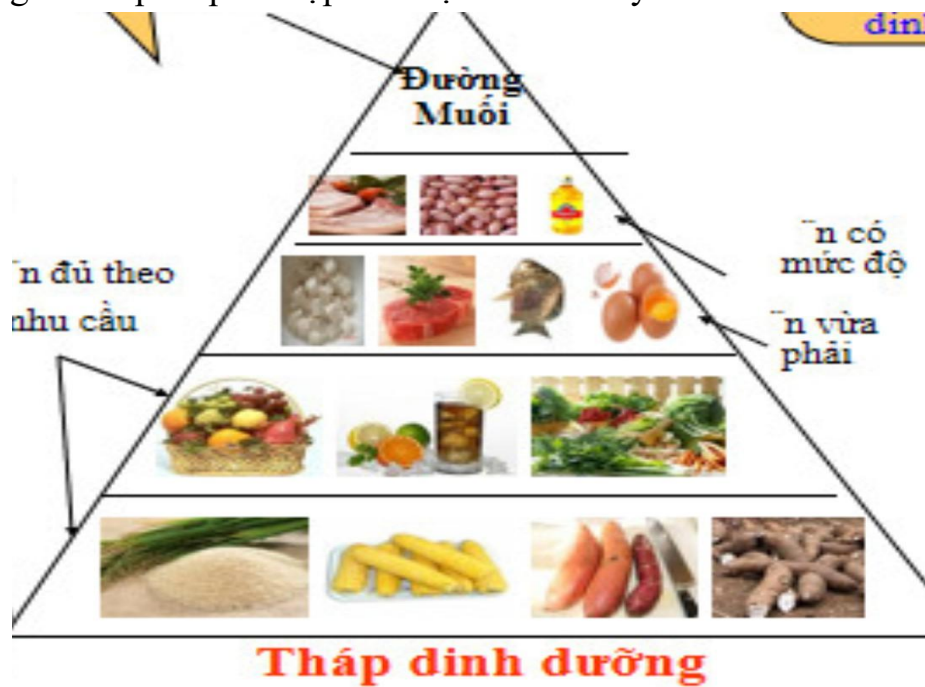
Nghiên cứu thông tin Mục II SGK và cho biết giá trị dinh dưỡng của thức ăn biểu hiện như thế nào?

? Nhưng ta phải phối hợp các loại thức ăn này như thế nào cho hợp lí ?

| Loại TP | Tên thực phẩm | | | |
|--------------|---------------|--|--|--|
| Giàu Gluxit | | | | |
| Giàu Prôtêin | | | | |
| Giàu Lipit | | | | |
| Giàu vitamin | | | | |

Em có nhận xét gì về tháp dinh dưỡng này?

Vậy chúng ta cần phải phối hợp các loại thức ăn này như thế nào để có ý nghĩa ?



HS GHI BÀI

Biểu hiện ở:

+ Thành phần các chất hữu cơ, muối khoáng, vitamin.

+ Năng lượng chứa trong nó

.1g prôtêin → 4,1 kcal

. 1g lipit → 9,3 kcal

. 1g gluxit → 4,3 kcal

III/ Khẩu phần và nguyên tắc lập khẩu phần:

Ví dụ: Để đủ sức khoẻ học tập và sinh hoạt, một ngày, một nữ sinh lớp 8 cần:

+ Bữa sáng: bánh mì 65 gam, sữa đặc: 15 gam

+ Bữa trưa: cơm 200 gam, đậu phụ 75 gam, thịt lợn 100 gam, dưa muối 100 gam

+ Bữa tối: cơm 200 gam, cá 100 gam, rau 200 gam, đu đủ chín 100 gam

Lượng thức ăn như trên được gọi là khẩu phần. Vậy khẩu phần là gì ?

? Khẩu phần của người mới khỏi ốm có gì khác khẩu phần của người bình thường

? Vì sao trong khẩu phần ăn uống cần tăng cường ăn rau quả tươi.

? Vậy chúng ta có thể căn cứ vào đâu để có thể xây dựng được khẩu phần ăn uống hợp lí?

? Tại sao những người ăn chay vẫn khoẻ mạnh?

HS GHI BÀI

- Khẩu phần là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong một ngày.

Nguyên tắc lập khẩu phần:

+ Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp nhu cầu từng đối tượng.

+ Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ, cung cấp đủ muối khoáng và vitamin

+ Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể.

CỦNG CỐ

1. Vì sao nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy người? Cho vd

2. Để nâng cao chất lượng bữa ăn trong gia đình cần:

a. Xây dựng kinh tế gia đình phát triển để đáp ứng được nhu cầu ăn uống.

b. Chế biến hợp khẩu vị, hợp vệ sinh.

c. Bày món ăn hợp lí, đẹp mắt, tinh thần vui vẻ sáng khoái.

d. Cả a,b c.

3. Nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người phụ thuộc vào

a. Giới tính, lứa tuổi, hình thức lao động, trạng thái sinh lí

b. Hình thức lao động, trạng thái sinh lí

c. Dạng hoạt động và trạng thái cơ thể

d. Cả a, b, c

DẶN DÒ

Học bài và trả lời câu hỏi SGK

Đọc mục em có biết

Xem bài mới : thực hành phân tích một khẩu phần cho trước .