

TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ TRONG GIA ĐÌNH

- Thế nào là bữa ăn hợp lý ?
- Làm thế nào để việc ăn uống đáp ứng đủ nhu cầu của mỗi thành viên trong gia đình ?
- Để tổ chức bữa ăn hợp lý, phù hợp với hoàn cảnh của từng gia đình cần dựa vào những nguyên tắc nào ?

I - THẾ NÀO LÀ BỮA ĂN HỢP LÝ ?

Em hãy cho biết nhận xét chung về các bữa ăn thường ngày của gia đình :

- Có những loại món ăn nào ?

- Có những loại chất dinh dưỡng nào ?

- Có đủ dùng không ?

Có cảm thấy ngon miệng không ?

Bữa ăn có sự phối hợp các loại thực phẩm với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và về các chất dinh dưỡng.



II - PHÂN CHIA SỐ BỮA ĂN TRONG NGÀY

Việc phân chia số bữa ăn trong ngày có ảnh hưởng gì đến việc tổ chức ăn uống hợp lý ?

Việc phân chia số bữa ăn trong ngày là hết sức quan trọng, vì nó ảnh hưởng đến việc tiêu hoá thức ăn và nhu cầu năng lượng cho từng khoảng thời gian, trong lúc làm việc, hoặc khi nghỉ ngơi.

Mỗi ngày em ăn mấy bữa ? Bữa nào là bữa ăn chính ?

- Khi dạ dày hoạt động bình thường, thức ăn được tiêu hoá trong 4 giờ.

Vì vậy, khoảng cách giữa các bữa ăn từ 4 - 5 giờ là hợp lí.

- Cần phân chia các bữa ăn trong ngày phù hợp :

+ *Bữa sáng* : Sau khi ngủ dậy, bụng đói, nên ăn đủ năng lượng cho lao động, học tập cả buổi sáng. Bữa sáng nên ăn vừa phải.

Không ăn sáng sẽ có hại cho sức khoẻ vì hệ tiêu hoá phải làm việc không điều độ.

+ *Bữa trưa* : Sau buổi lao động, cần ăn bổ sung đủ chất, nên ăn nhanh để có thời gian nghỉ ngơi và tiếp tục làm việc.

+ *Bữa tối* : Sau một ngày lao động, cần ăn tăng khối lượng với đủ các món ăn nóng, ngon lành, và các loại rau, củ, quả, để bù đắp cho năng lượng bị tiêu hao trong ngày.

Bữa tối cũng là lúc cả gia đình sum họp, ăn uống và chuyện trò vui vẻ.

Tóm lại : Ăn uống đúng bữa, đúng giờ, đúng mức, đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng ... cũng là điều kiện cần thiết để bảo đảm sức khoẻ và góp phần tăng thêm tuổi thọ.

III - NGUYÊN TẮC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÍ TRONG GIA ĐÌNH

Em hãy nêu ví dụ về một bữa ăn hợp lí trong gia đình và giải thích tại sao đó là bữa ăn hợp lí ?

1. Nhu cầu của các thành viên trong gia đình

Tuỳ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, thể trạng và công việc mà mỗi người có những nhu cầu dinh dưỡng khác nhau. Từ đó định chuẩn cho việc chọn mua thực phẩm thích hợp.

Ví dụ :

- Trẻ em đang lớn, cần ăn nhiều loại thực phẩm để phát triển cơ thể.
- Người lớn đang làm việc, đặc biệt lao động chân tay, cần ăn các thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng.
- Phụ nữ có thai cần ăn những thực phẩm giàu chất đạm, can xi, photpho và chất sắt.

2. Điều kiện tài chính

- Cân nhắc về số tiền hiện có để đi chợ mua thực phẩm (h. 3.24).

- Một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng không cần phải đắt tiền.

3. Sự cân bằng chất dinh dưỡng

Sự cân bằng chất dinh dưỡng được thể hiện qua việc chọn mua thực phẩm phù hợp.

Cần chọn đủ thực phẩm của 4 nhóm thức ăn để tạo thành một bữa ăn hoàn chỉnh, cân bằng dinh dưỡng.

Em hãy nhớ lại giá trị dinh dưỡng của 4 nhóm thức ăn đã học và ghi vào vở.

4. Thay đổi món ăn

- Thay đổi món ăn cho gia đình mỗi ngày để tránh nhàm chán.

- Thay đổi các phương pháp chế biến để có món ăn ngon miệng.

- Thay đổi hình thức trình bày và màu sắc của món ăn để bữa ăn thêm phần hấp dẫn.

- Trong bữa ăn không nên có thêm món ăn cùng loại thực phẩm hoặc cùng phương pháp chế biến với món chính đã có sẵn.

Ví dụ : Bữa ăn đã có món cá kho thì không cần phải thêm món cá hấp.



Hình 3.24 - Chuẩn bị tổ chức bữa ăn hợp lý.

GHI NHỚ

*** Bữa ăn hợp lý sẽ đảm bảo cung cấp đầy đủ cho cơ thể năng lượng và các chất dinh dưỡng.**

*** Bố trí các bữa ăn trong ngày hợp lý để đảm bảo tốt cho sức khỏe.**

*** Bữa ăn phải đáp ứng được nhu cầu của từng thành viên trong gia đình, điều kiện tài chính, phải ngon, bổ và không tốn kém hoặc lãng phí.**

CÂU HỎI

1. Em hãy nêu những yếu tố cần thiết để tổ chức một bữa ăn hợp lí ?
2. Tại sao phải cân bằng chất dinh dưỡng trong bữa ăn ?
3. Hãy kể tên những món ăn mà em đã dùng trong các bữa ăn hàng ngày và nhận xét ăn như vậy đã hợp lí chưa ?
4. Tại sao phải quan tâm đến chế độ ăn uống cho từng đối tượng khi tổ chức bữa ăn trong gia đình ?