

## Bài 36

# TIÊU CHUẨN ĂN UỐNG. NGUYÊN TẮC LẬP KHẨU PHẦN

### I - Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

- Nhu cầu năng lượng ở mỗi người không giống nhau, vì vậy nhu cầu cung cấp chất dinh dưỡng bằng con đường ăn uống cũng khác nhau.

Việc cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể cần đảm bảo cân đối thành phần các chất : protéin, lipit, gluxit. Nhu cầu protéin (đặc biệt là protéin động vật) ở trẻ em cao hơn người lớn.

Ăn uống không đầy đủ sẽ dẫn tới tình trạng suy dinh dưỡng.

Việt Nam đang cố gắng phấn đấu giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ em (bảng 36-1).

**Bảng 36-1. Tỉ 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

*W: Khối lượng cơ thể ; H : Chiều cao ; A : tuổi.*

Một số trẻ em ăn uống quá nhiều loại thực phẩm giàu năng lượng dễ hấp thu (sôcôla, mì động vật...) mà lại ít vận động đã dẫn tới bệnh béo phì.

- Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em, người trưởng thành, người già khác nhau như thế nào ? Vì sao có sự khác nhau đó ?
  - Vì sao trẻ em bị suy dinh dưỡng ở những nước đang phát triển thường chiếm tỉ lệ cao ?
  - Sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở mỗi cơ thể phụ thuộc vào những yếu tố nào ?

### II - Giá trị dinh dưỡng của thức ăn

- Giá trị dinh dưỡng của thức ăn biểu hiện ở thành phần các chất hữu cơ (protéin, lipit, gluxit), muối khoáng, vitamin và năng lượng tinh bìng calo chứa trong nó.

1 gam prôtêin được ôxi hoá hoàn toàn giải phóng 4,1 kcal.

1 gam lipit được ôxi hoá hoàn toàn giải phóng 9,3 kcal.

1 gam gluxit được ôxi hoá hoàn toàn giải phóng 4,3 kcal.

▼ - Những loại thực phẩm nào giàu chất đường bột (gluxit) ?

- Những loại thực phẩm nào giàu chất béo (lipit) ?

- Những loại thực phẩm nào giàu chất đạm (prôtêin) ?

- Sự phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn có ý nghĩa gì ?

### III - Khẩu phần và nguyên tắc lập khẩu phần

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

▼ - Khẩu phần ăn uống của người mới khỏi ốm có gì khác với người bình thường ?  
Tại sao ?

- Vì sao trong khẩu phần ăn uống nên tăng cường rau, hoa quả tươi ?

- Để xây dựng một khẩu phần ăn uống hợp lý cần dựa trên những căn cứ nào ?

*Nhu cầu dinh dưỡng của từng người không giống nhau và phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi, hình thức lao động và trạng thái sinh lý của cơ thể.*

*Cần cung cấp một khẩu phần ăn uống hợp lý (dựa vào thành phần và giá trị dinh dưỡng của thức ăn) để đảm bảo cho cơ thể sinh trưởng, phát triển và hoạt động bình thường.*

*Nguyên tắc lập khẩu phần là :*

- *Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp nhu cầu của 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.*

### Câu hỏi và bài tập

1. Vì sao nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tuỳ người ? Cho một vài ví dụ cụ thể.

2. Thế nào là bữa ăn hợp lý, có chất lượng ? Cần làm gì để nâng cao chất lượng bữa ăn trong gia đình ?

## Em có biết ?

- Bệnh béo phì có nguyên nhân là do trong khẩu phần ăn uống chứa nhiều loại thức ăn giàu năng lượng dễ hấp thụ và cơ thể ít vận động. Người mắc bệnh béo phì cần thực hiện chế độ ăn kiêng hợp lý, trong khẩu phần nên tăng cường các loại thức ăn nghèo năng lượng, ăn nhiều rau quả, hạn chế thức ăn thịt, mỡ, kẹo, bánh ngọt, tăng cường lao động chân tay và rèn luyện thể dục thể thao.
- So sánh tỉ lệ suy dinh dưỡng của trẻ em Việt Nam (dưới 5 tuổi) với một số khu vực trên thế giới ở thời điểm năm 2000 (bảng 36-2).

**Bảng 36-2. Tỉ lệ % suy dinh dưỡng của trẻ em ở một số khu vực trên thế giới**  
*(Theo tài liệu của Vụ Bảo vệ bà mẹ và trẻ em - Bộ Y tế, 2001)*

Khu vực	Tỉ lệ % trẻ 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
Chung cho các nước đang phát triển (ước tính)	36,7	32,5
Thái Lan	19	16
Philippin	28	30
Indônêxia	34	42
Lào	40	47
Campuchia	52	56
Trung Quốc	10	17