

## **Bài 36. Tiêu chuẩn ăn uống. Nguyên tắc lập khẩu phần**

### **I – MỤC TIÊU**

- Nêu được nguyên nhân của sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở những đối tượng khác nhau.
- Phân biệt được giá trị dinh dưỡng khác nhau ở các loại thực phẩm chính.
- Xác định được những nguyên tắc thành lập khẩu phần.

### **II – THÔNG TIN BỔ SUNG**

Việc xây dựng khẩu phần ăn uống cho mỗi người là cần thiết, nó giúp xây dựng một chế độ dinh dưỡng hợp lí, đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho nhu cầu hoạt động của cơ thể, cung cấp nguyên liệu cho sự phục hồi vật chất tiêu hao và đồng thời đối với trẻ đang lớn đảm bảo cho sự phát triển của cơ thể. Như vậy, về nguyên tắc, để thành lập khẩu phần cần căn cứ vào nhu cầu của từng cơ thể và căn cứ vào thành phần các chất dinh dưỡng và năng lượng chứa trong các loại thức ăn.

Nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người không giống nhau và phụ thuộc nhiều yếu tố : Người có kích thước cơ thể lớn tiêu hao năng lượng nhiều hơn người nhỏ, người lao động nặng cần nhiều năng lượng hơn người lao động nhẹ. Nhu cầu dinh dưỡng ở nam cao hơn nữ, người mới ốm khỏi cần được cung cấp chất dinh dưỡng nhiều hơn người bình thường để phục hồi sức khỏe. Trẻ em cần một chế độ dinh dưỡng không chỉ cung cấp năng lượng cho hoạt động mà còn cần được bổ sung để phát triển cơ thể, nếu thiếu prôtêin thì não bộ kém phát triển, sau này lớn lên dù có bổ sung nhiều cũng không khắc phục được.

Xây dựng khẩu phần không chỉ chú ý tới thành phần dinh dưỡng và năng lượng hàm chứa trong thức ăn mà còn phải quan tâm tới lượng vitamin, nước và muối khoáng cung cấp cho cơ thể, bởi thiếu vitamin và muối khoáng sẽ phát sinh bệnh tật.

Ở các nước đang phát triển (trong đó có Việt Nam), đối với trẻ em, đồng thời xảy ra hai xu hướng : ở một số vùng nông thôn và miền núi, kinh tế chưa phát triển, đời sống người dân còn gặp nhiều khó khăn, trẻ em bị suy dinh dưỡng chiếm tỉ lệ cao. Vì vậy, cần chăm lo đến chế độ dinh dưỡng đảm bảo đủ năng lượng, đủ chất, nhất là đảm bảo cung cấp đủ các loại thức ăn có nguồn gốc động vật và

vitamin. Ngược lại, ở những vùng kinh tế phát triển, cuộc sống của đa số người dân trở nên sung túc, trẻ em được chăm bẵm chu đáo nên tỉ lệ mắc bệnh béo phì có xu hướng gia tăng.

Bệnh béo phì có nguyên nhân là chế độ dinh dưỡng không hợp lí, thành phần thức ăn thường nhiều mỡ động vật và các loại thực phẩm có hàm lượng dinh dưỡng cao dễ hấp thụ, mà thiếu thức ăn thô ; mặt khác, trẻ ít vận động dẫn tới tích lũy nhiều mỡ.

Các thí nghiệm của nhiều nhà sinh lí học thực hiện ngay trên cơ thể mình đã chứng minh rằng, sự ăn kiêng có hạn chế mang lại tác dụng sinh lí tốt. Cơ thể lanh lợi hơn, trạng thái tinh thần sáng khoái hơn, năng lực làm việc nặng kéo dài hơn. Vì vậy, với trẻ béo phì và cả với người cao tuổi nên thực hiện chế độ ăn kiêng. Trong chế độ ăn kiêng, càng nhiều rau xanh (đặc biệt là rau sống) và càng ít thức ăn rán, bánh ngọt, nước sốt gia vị, váng sữa và đồ ngọt càng tốt.

### III – PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC

Tranh vẽ : thịt lợn, thịt bò, các loại hạt : đậu, lạc, vừng, thóc gạo...

### IV – GỢI Ý TIẾN TRÌNH TIẾT HỌC

#### *Mở bài :*

Một trong những mục tiêu của chương trình chăm sóc trẻ em của Nhà nước ta là giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng tới mức thấp nhất. Vậy, dựa trên cơ sở khoa học nào để đảm bảo chế độ dinh dưỡng hợp lí chống suy dinh dưỡng cho trẻ em ? Đó chính là điều chúng ta cần tìm hiểu ở bài này.

#### *Hoạt động 1 : Tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể*

Học sinh tự đọc phần thông tin và trả lời các câu hỏi ở phần hoạt động.

Giáo viên kết luận :

– Nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ em cao hơn người trưởng thành đặc biệt là prôtêin vì cần được tích lũy cho cơ thể phát triển, ở người già nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn vì sự vận động của cơ thể kém người trẻ.

– Ở những nước đang phát triển, chất lượng cuộc sống của người dân còn thấp, nên tỉ lệ trẻ suy dinh dưỡng cao.

– Nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người khác nhau phụ thuộc vào các yếu tố :

+ Giới tính : Nam có nhu cầu cao hơn nữ.

+ Lứa tuổi : Trẻ em có nhu cầu cao hơn người già vì ngoài việc đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho hoạt động, còn cần để xây dựng cơ thể, giúp cơ thể lớn lên.

+ Dạng hoạt động : Người lao động nặng có nhu cầu cao hơn vì tiêu tốn năng lượng nhiều hơn.

+ Trạng thái cơ thể : Người có kích thước lớn thì nhu cầu cao hơn, người bệnh mới ốm khỏi cần cung cấp chất dinh dưỡng nhiều hơn để phục hồi sức khỏe.

### ***Hoạt động 2 : Tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của thức ăn***

Giáo viên giảng như thông báo.

Học sinh trả lời 4 câu hỏi ở phần hoạt động. Giáo viên dùng tranh minh họa :

– Thực phẩm giàu chất đạm có thịt, cá, đậu, đỗ.

– Thực phẩm giàu chất béo là mỡ động vật, dầu thực vật chứa trong lạc, vừng, dứa, đậu tương.

– Thực phẩm giàu chất đường bột là các hạt ngũ cốc, khoai, sắn, mía, sữa.

Kết luận : Do tỉ lệ các chất hữu cơ có trong thực phẩm không giống nhau, tỉ lệ các loại vitamin ở những thực phẩm khác nhau cũng khác nhau, nên cần có sự phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn để cung cấp đủ cho nhu cầu của cơ thể.

Mặt khác, sự phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn còn giúp chúng ta ăn ngon miệng hơn. Do đó, sự hấp thụ thức ăn của cơ thể cũng tốt hơn.

### ***Hoạt động 3 : Tìm hiểu các nguyên tắc lập khẩu phần***

Giáo viên cung cấp thông tin về khái niệm khẩu phần.

Học sinh trả lời 3 câu hỏi phần hoạt động.

Kết luận : Khẩu phần cho các đối tượng khác nhau không giống nhau và ngay với một người, trong những giai đoạn khác nhau cũng khác nhau, vì nhu cầu năng lượng và nhu cầu dinh dưỡng ở những thời điểm khác nhau không giống nhau.

Ở tuổi đang lớn cần cung cấp thức ăn có nhiều prôtêin và canxi, khi mới ốm dậy cần tăng cường thức ăn bổ dưỡng để mau chóng phục hồi sức khỏe. Trong khẩu phần ăn uống nên tăng cường rau, quả tươi vừa đáp ứng nhu cầu vitamin của cơ thể, vừa cung cấp thêm các chất xơ giúp hoạt động tiêu hoá dễ dàng hơn.

Những nguyên tắc lập khẩu phần :

– Đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

- Đảm bảo cân đối các thành phần và giá trị dinh dưỡng của thức ăn.
- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng, vitamin, muối khoáng và cân đối về thành phần các chất hữu cơ.

**Hoạt động 4 : Củng cố và tóm tắt bài**

Sử dụng các câu hỏi ở cuối bài.

Nhắc học sinh đọc trước nội dung bài thực hành (bài 37).

**V – GỢI Ý ĐÁP ÁN CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP CUỐI BÀI**

Câu 1. Dựa vào hiểu biết ở hoạt động 1.

Câu 2. Bữa ăn hợp lí có chất lượng là bữa ăn :

- Đảm bảo đủ thành phần dinh dưỡng, vitamin, muối khoáng.
- Có sự phối hợp đảm bảo cân đối tỉ lệ các thành phần thức ăn.

Để nâng cao chất lượng bữa ăn cần :

- Xây dựng kinh tế gia đình phát triển để đáp ứng nhu cầu ăn uống của gia đình.
- Làm cho bữa ăn hấp dẫn, ăn ngon miệng bằng cách :
  - + Chế biến hợp khẩu vị.
  - + Bàn ăn và bát đĩa sạch.
  - + Bày món ăn đẹp, hấp dẫn.
  - + Tinh thần sáng khoái, vui vẻ.