

Bài 37. Thực hành : **Phân tích một khẩu phần cho trước**

I – MỤC TIÊU

- Trình bày được các bước thành lập khẩu phần dựa trên các nguyên tắc thành lập khẩu phần.
- Đánh giá được định mức đáp ứng của một khẩu phần mẫu và dựa vào đó xây dựng khẩu phần hợp lí cho bản thân.

II – THÔNG TIN BỔ SUNG

Việc học sinh THCS tự thành lập khẩu phần là một việc làm hết sức khó khăn. Vì vậy, mục tiêu của bài chỉ dừng lại ở mức độ học sinh có khả năng dựa trên một khẩu phần đã cho sẵn mà tự điều chỉnh cho phù hợp. Nói cách khác là từ chỗ biết nguyên tắc lập khẩu phần, dựa vào bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam, bảng thành phần dinh dưỡng của một số thực phẩm Việt Nam để có căn cứ đánh giá chất lượng bữa ăn hàng ngày ở gia đình mình. Từ đó, đề xuất những thay đổi về thành phần và tỉ lệ các loại thức ăn cho phù hợp.

Khi xây dựng khẩu phần cần đảm bảo sự cân đối thành phần các chất dinh dưỡng để chống suy dinh dưỡng cũng như chống béo phì. Nếu cung cấp quá nhiều đường bột và lipit động vật sẽ dẫn tới sự tích lũy mỡ và là nguyên nhân của bệnh béo phì. Cũng cần biết rằng tế bào của cơ thể có thể tự tổng hợp được một số axit amin. Có tới 10 loại axit amin mà cơ thể không tổng hợp được gọi là axit amin không thay thế. Nếu thiếu các axit amin này trong thức ăn, cơ thể sẽ sút cân, gày yếu, lâu ngày có thể tử vong. Chẳng hạn, nếu thức ăn chỉ có ngô là nguồn cung cấp prôtêin duy nhất sẽ rất nguy hiểm vì ngô thiếu 2 loại axit amin không thay thế là triptôphan và lizin. Thí nghiệm đã chứng minh rằng, ở người trưởng thành vẫn khoẻ mạnh khi khẩu phần ăn chỉ có 25 gam prôtêin có đủ các axit amin không thay thế mà đáng lẽ cần tới 60 gam.

III – PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC

- Học sinh chép bảng 37 – 3 SGK ra tờ giấy rời.
- Phóng to các bảng 37 – 1 → 3 SGK.

IV – GỢI Ý TIẾN TRÌNH TIẾT HỌC

Mở bài : Có thể lấy câu hỏi phân hoạt động (bài 36) để kiểm tra bài cũ, dùng kết quả trả lời của học sinh để dẫn dắt. Chúng ta đã biết nguyên tắc lập khẩu phần. Vậy, hãy vận dụng những hiểu biết đó để tập xây dựng khẩu phần một cách hợp lí cho bản thân.

Hoạt động 1 : Hướng dẫn phương pháp thành lập khẩu phần

Giáo viên giới thiệu lần lượt các bước tiến hành

- Bước 1 : Kẻ bảng mẫu, hướng dẫn nội dung của bảng mẫu.
- Bước 2 : Điền tên thực phẩm và xác định lượng thực phẩm ăn được A_2 , dùng bảng 37 – 2 SGK để ví dụ một vài số liệu của kết quả tính toán.
- Bước 3 : Tính giá trị dinh dưỡng của từng loại thực phẩm. Cũng dùng bảng 37 – 2 SGK để nêu 1 ví dụ.
- Bước 4 : Đánh giá chất lượng của khẩu phần (mức đáp ứng so với nhu cầu khuyến nghị) gồm các nội dung :

+ Cộng số liệu thống kê.

+ Đối chiếu với nhu cầu dinh dưỡng của đối tượng nghiên cứu, điều chỉnh loại thức ăn và khối lượng từng loại cho phù hợp.

Chú ý : Hệ số hấp thụ của cơ thể đối với prôtêin là 60% và tỉ lệ thất thoát do chế biến của vitamin C là 50%.

Hoạt động 2 : Học sinh tập đánh giá một khẩu phần mẫu trong ví dụ ở SGK

Học sinh thực hiện các phép tính để hoàn thiện bảng 37 – 2 SGK (dựa vào phân ghi chú ở cuối bảng).

– Từng em tính toán về mức đáp ứng nhu cầu tính theo phần trăm và điền vào bảng đánh giá của cá nhân đã chuẩn bị sẵn.

– Tự xác định một vài thay đổi về loại thức ăn và khối lượng mỗi loại (như thay đổi loại thức ăn thịt, cá, bằng thức ăn khác hay thay đổi khối lượng các loại thức ăn căn cứ vào mức ăn trung bình mỗi ngày ở gia đình), rồi tính lại xem đã phù hợp chưa. Các thay đổi này được liệt kê và xác định các số liệu tương ứng rồi ghi vào vở bài tập hoặc một tờ giấy khác để nộp lại cho giáo viên. (Nếu học sinh làm tại lớp không hoàn thành thì yêu cầu về nhà làm tiếp, giờ sau nộp lại).

* Học sinh tự làm bài tập dự kiến thay đổi khẩu phần cho phù hợp

* Đáp án bảng 37 – 2 SGK

Thực phẩm (g)	Khối lượng			Thành phần dinh dưỡng			Năng lượng (kcal)
	A	A ₁	A ₂	Prôtêin	Lipit	Gluxit	
Gạo tẻ	400	0	400	31,6	4,0	304,8	1376
Cá chép	100	40	60	9,6	2,16	...	57,6
...
Tổng cộng				81,55	33,31	390,68	2 160,30

* Đáp án bảng 37 – 3 SGK

	Năng lượng	Prôtêin	Muối khoáng		Vitamin				
			Ca	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C
Kết quả tính toán	2 160,30	$81,55 \times 50\% = 48,93$	492,8	26,81	1082,3	1,23	0,58	36,7	$94,6 \times 50\% = 47,3$
Nhu cầu đề nghị	2 200	55	700	20	600	1,0	1,5	16,4	75
Mức đáp ứng nhu cầu (%)	98,19	88,96	70,4	134,05	180,4	123	38,7	223,8	63