

CÁC VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG THƯỜNG GẶP

KIỆT SỨC



[Chế độ ăn không đủ năng lượng cho làm việc cường độ cao]

TÁO BÓN



[Khẩu phần ăn thiếu chất xơ]

RỐI LOẠN TIÊU HÓA



[Vấn đề an toàn thực phẩm]



MỘT CHẾ ĐỘ ĂN ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG VÀ AN TOÀN



ĐỦ NĂNG LƯỢNG CHIẾN ĐẤU

TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG

**TRÁNH ĐƯỢC CÁC BỆNH LÝ TIÊU HÓA
LIÊN QUAN DINH DƯỠNG**

NHU CẦU DINH DƯỠNG

**NVYT
NAM**



Năng lượng: **2450kcal**

Đạm: **69g**

Xơ: **38g**

NƯỚC: 2 – 2.5 LÍT (8 - 10 LY/NGÀY)

Năng lượng: **2000kcal**

Đạm: **60g**

Xơ: **25g**



**NVYT
NỮ**

CÁCH THIẾT KẾ KHẨU PHẦN ĂN TRONG NGÀY

NGUYÊN TẮC

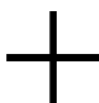
1. Đảm bảo đủ năng lượng
2. Ăn tối thiểu 3 bữa chính
3. Trái cây: 3 đơn vị/ngày

Ví dụ: Nhân viên y tế **NỮ** – Nhu cầu năng lượng: **2000kcal**

	BỮA ĂN	MÓN ĂN	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	BẾP ĂN CÔNG NGHIỆP CUNG CẤP
3 BỮA CHÍNH	SÁNG	Món nước + Trái cây	500	
	TRƯA	Món cơm + Trái cây	650	
	CHIỀU	Món cơm + Trái cây	650	
TỔNG NĂNG LƯỢNG			1800	

1. Tính Năng lượng còn thiếu = Năng lượng nhu cầu – Năng lượng 3 bữa chính
= 2000 – 1800
= 200 kcal

2. Chọn món phụ (từ danh sách món phụ 1 – Năng lượng 50 – 100kcal)

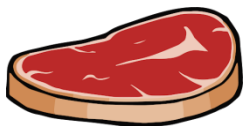


Nếu thời gian
không cho phép
→ Ăn món phụ
cùng bữa chính

3. Phân bố bữa ăn

SÁNG	Món nước + Trái cây + 1 ly nước cam ít đường
TRƯA	Món cơm + Trái cây
CHIỀU	Món cơm + Trái cây
TỐI	1 hộp sữa tươi không đường 180ml

THÀNH PHẦN MỘT SUẤT ĂN ĐỦ DINH DƯỠNG



• 1 lát thịt 100g



• 100g tôm



• 1 khúc cá 100g



1 chén rau luộc/xào

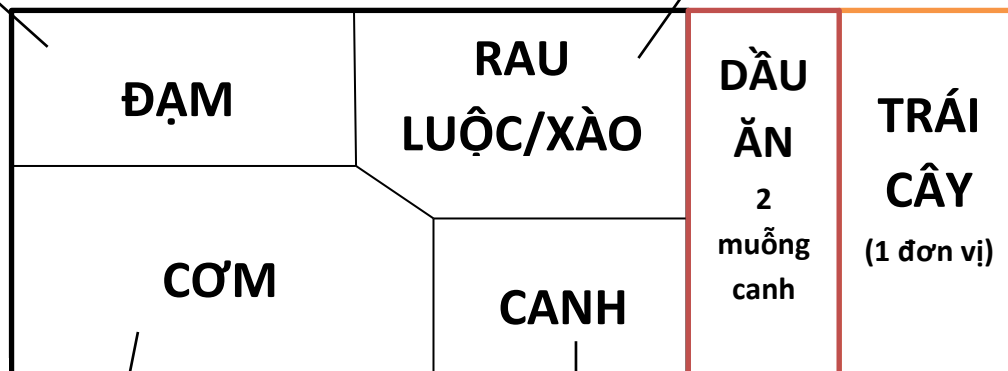


• 2 quả trứng



• 1,5 miếng đậu hũ 100g

• : là những lựa chọn cho khẩu phần đạm trong suất ăn



1 chén cơm vun



1 chén canh rau

**NĂNG LƯỢNG
600 – 700 KCAL**



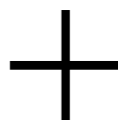
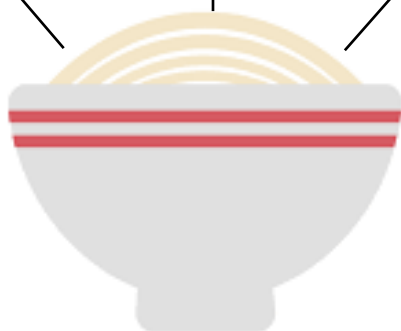
1 chén bún/mì



7 lát thịt heo nạc



1 chén rau xà lách/giá sống



1 đơn vị trái cây

**NĂNG LƯỢNG
450 – 500 KCAL**

CÁC SUẤT ĂN NÊN ĐƯỢC ĂN TRONG VÒNG 2 TIẾNG SAU NẤU

1 ĐƠN VỊ TRÁI CÂY

Sử dụng như món tráng miệng kèm bữa chính

Hoặc ăn như 1 bữa phụ giữa các bữa chính

Nên ăn 3 đơn vị trái cây/ngày

**NĂNG LƯỢNG
45 KCAL**



5 miếng tam giác dày 2cm



1/4 quả thanh long nhỏ



1/4 quả đu đủ nhỏ



1/3 trái táo lớn



1/2 trái cam lớn



1/2 quả na nhỏ



1 má xoài



3 múi mít



2 múi bưởi trung bình



1 trái quýt trung bình



1 trái ổi nhỏ



1 trái chuối sứ



1 trái kiwi



3 trái mận trung bình



3 trái chôm chôm



10 quả nho ngọt



10 trái dâu trung bình



15 trái nhãn

MÓN PHỤ 1

Ăn món phụ giữa các bữa chính

Nếu không có thời gian ăn, ăn dồn món phụ vào bữa chính

NĂNG LƯỢNG
50 - 100 KCAL



1 hộp sữa tươi
có đường 110ml



1 hộp sữa tươi
không đường 180ml



1 hộp sữa chua
có đường 100g



1 bánh flan nhỏ



1/2 trái bắp luộc



1/2 củ khoai lang luộc



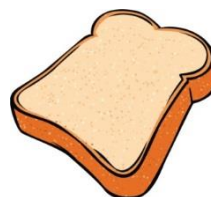
1 quả trứng gà luộc



20 hạt đậu phộng rang



1 ly nước cam ít đường



1 lát bánh mì sandwich lớn

MÓN PHỤ 2

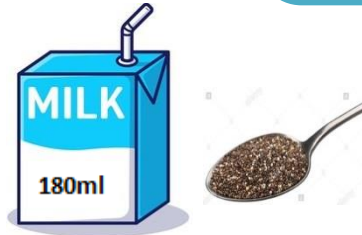
Ăn món phụ giữa các bữa chính

Nếu không có thời gian ăn, ăn dồn món phụ vào bữa chính

NĂNG LƯỢNG
150 - 200 KCAL



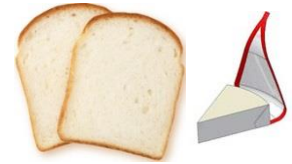
1 bịch sữa tươi
không đường 220ml



1 hộp sữa tươi **không đường** 180ml
+ 1 muỗng nhỏ hạt chia/hạt é



1 lát sandwich lớn + 1 quả
trứng chiên + cà chua



2 lát sandwich nhỏ
+ 1 viên phomai



1 bịch sữa đậu nành **không đường**
+ 1 muỗng nhỏ hạt chia/hạt é



1 bánh cua nhỏ



1 trái bắp luộc



1 củ khoai lang luộc



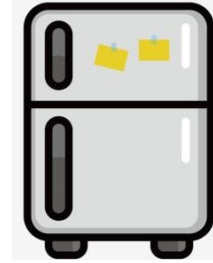
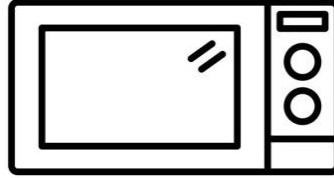
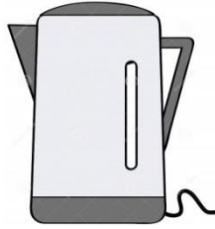
1/2 gói mì + 1 nắm giá



1/3 chén yến mạch
+ 1 muỗng nhỏ hạt chia/hạt

ĐẢM BẢO AN TOÀN THỰC PHẨM

TRANG BỊ



RỬA SẠCH TAY BẰNG XÀ PHÒNG

Trước khi ăn
Sau khi đi vệ sinh
Sau khi chạm vào các bề mặt



ĐUN SÔI NƯỚC VỜI TRƯỚC KHI UỐNG



VỆ SINH DỤNG CỤ ĂN

Trụng nước sôi trước khi ăn
Có bộ dụng cụ ăn cá nhân



LÀM NÓNG THỨC ĂN BẰNG LÒ VI SÓNG

Nếu khi nhận suất ăn đã nguội



BẢO QUẢN SUẤT ĂN BẰNG TỦ MÁT

Khi không ăn kịp
Và làm nóng bằng lò vi sóng khi ăn