Bài TH 2: Đánh giá khẩu phần dinh dưỡng bằng phương pháp hỏi ghi khẩu phần ăn 24h

1. Khái niệm
2. Các bước tiến hành
3. Giao bài tập

1. Khái niệm

- Phỏng vấn khẩu phần 24h = pp đánh giá việc ăn uống của 1 cá thể trong lĩnh vực dd lâm sàng
- Ứng dụng trong nhiều lĩnh vực: nghiên cứu dd lâm sàng, can thiện dd, hóa sinh dd…
- Người điều tra phải được tập huấn để tránh sai lệch kq

2. Các bước tiến hành

B1: Chuẩn bị công cụ cho buổi phỏng vấn khẩu phần 24h

B2: Tiến hành buổi phỏng vấn và điền biểu mẫu

B3: Quy đổi thực phẩm

B4: Mã code thực phẩm

B5: Nhập số liệu

B6: Xử lý số liệu & đọc kết quả

PHIẾU HỎI GHI KHẨU PHẦN CÁ THỂ TRONG 24H QUA

- Họ tên đối tượng:..... Mã số: __ __ __ __ __ Địa chỉ: .....
- Số điện thoại đối tượng:.....Số tờ...../tổng số .....
- Họ tên điều tra viên: ..... Ngày điều tra: __ __ / __ __ / __ __

Bữa ăn	Nơi ăn	Mã và tên thức ăn		Phần ăn được					Phần còn lại							Mã thực phẩm
		Tên món ăn	Thành phần món ăn	Đơn vị đo lường (ĐVĐL)	Số lượng ĐVĐL	Trọng lượng 1 ĐVĐL	Tổng trọng lượng	Thải bỏ	Có ăn thừa không	Sống/ chín	Đơn vị đo lường (ĐVĐL)	Số lượng ĐVĐL	Trọng lượng 1 ĐVĐL	Số phần so với chế biến	Trọng lượng đã ăn	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1=sáng; 3=trưa; 5=tối; 2,4,6=thêm	1=trong nhà; 2=ngoài nhà; 3=ăn riêng tại nhà;4=ăn riêng ngoài nhà;	*Ghi cụ thể tên món ăn, phương pháp chế biến. Tên món ăn ghi sang cả cột của thành phần món ăn.*		Bát, đĩa, thìa, trọng lượng cân …	Ghi số lượng đơn vị đo lường	Quy đổi ra gam	Quy đổi ra gam	1=có; 2=không	1=có; 2=không	1=sống; 2=chín	Bát, đĩa, thìa, trọng lượng cân …	Ghi số lượng đơn vị đo lường	Quy đổi ra gam	so với toàn bộ món trước khi ăn	Quy đổi ra gam	

Nhận xét của ĐTV:

Nhận xét của ĐT/ GSV:

Khác thường (ăn cỗ/ốm đau/...)? "Có" hay "Không"? .....

Nếu "có". Lý do: .....

ĐT/ GSV kiểm tra và ký tên:

Tờ số: ..... / tổng số .....

Mỗi đối tượng sử dụng một hoặc nhiều phiếu

Không quên hỏi "ăn vặt", ăn ngoài nhà, dầu mỡ

Hỏi chi tiết lượng nước trẻ tiêu thụ

Phần chế biến phỏng vấn trực tiếp người nấu ăn này hôm qua.

Phần bà mẹ tiêu thụ phỏng vấn trực tiếp đối tượng

Phần trẻ tiêu thụ hỏi người chăm sóc trẻ ngày hôm qua

B1: Chuẩn bị công cụ cho buổi phỏng vấn khẩu phần 24h

- Biểu mẫu phỏng vấn 24h
- Sách phỏng vấn khẩu phần Viện DD (KPVDD)
- Sách 400 thức ăn (400TA)
- Bảng TP thực phẩm VN 2007 (BTPTP)
- Bộ công cụ đo lường mẫu:
  - Tô
  - Chén
  - Ly to
  - Ly nhỏ
  - Muỗng canh
  - Muỗng cà phê dài
  - Muỗng cà phê nhỏ
- Thước mica 15 cm, vạch chia nhỏ nhất 1 mm
- Sổ theo dõi điều tra: ghi rõ ngày, tên điều tra viên, số bảng câu hỏi phỏng vấn xong, số TH hẹn tái khám, ký tên đã kiểm tra khi trả sổ

Bộ công cụ đo lường mẫu



B2: Tiến hành buổi phỏng vấn và điền biểu mẫu

1. Quyết định phỏng vấn:
   - Phỏng vấn khi:
     - Các trường hợp đúng chỉ định
     - "Ngày hôm qua" là 1 ngày ăn các bữa ăn bình thường
   - Không phỏng vấn:
     - Ngày hôm qua là ngày bị bệnh
     - Ngày hôm qua có đi ăn tiệc
     - Ngày hôm qua đi du lịch xa nhà
     - Người phỏng vấn không xđ chính xác các bữa ăn & SL thức ăn ngày hôm qua (thường gặp trong phỏng vấn thay, phỏng vấn người nuôi trẻ mà trẻ đi học, ăn ở nơi khác…)

B2: Tiến hành buổi phỏng vấn và điền biểu mẫu

2. Quyết định thay thế khi không phỏng vấn:
   - Phỏng vấn khẩu phần "Ngày hôm kia"
   - Hẹn phỏng vấn lần sau:
     - Ghi chú sổ theo dõi: ngày tái khám, số ĐT, tên người mang đi khám (mẹ, cha, bà…)
     - Ghi chú trong sổ khám bệnh (bệnh nhân mang về): ngày tái khám, cách ghi nhật ký ăn uống 1 ngày bình thường/ cách chụp ảnh thực phẩm trước & sau tất cả bữa ăn 1 ngày bình thường/ cách hỏi người giữ trẻ khẩu phần ăn 1 ngày bình thường & ghi chú lại

B2: Tiến hành buổi phỏng vấn và điền biểu mẫu

3. Ghi nhận thông tin cá nhân người được phỏng vấn:
   - Họ & tên bệnh nhân (theo sổ khám bệnh)
   - Số ĐT liên hệ: bao gồm cả tên người được phỏng vấn & mối liên hệ với trẻ
   - Địa chỉ: theo sổ khám bệnh
   - Họ tên người điều tra
   - Ngày điều tra
   - Số tờ (1,2,3…) & tổng số tờ (bảng phỏng vấn)
   - Ghi chú thêm: “ngày hôm qua” / “ngày hôm kia”

B2: Tiến hành buổi phỏng vấn và điền biểu mẫu

4. Nội dung phỏng vấn:
   - Cột 1: Các bữa ăn trong ngày
     - Sáng S
     - Phụ sáng Ps
     - Trưa Tr
     - Xế X
     - Chiều Ch
     - Tối T
   - Cột 2: Nơi ăn
     - Nhà: các món ăn mô tả chi tiết TP quy đổi thành thực phẩm sống sạch theo danh mục BTPTP
     - Quán: món ăn mô tả theo món quy đổi thành thực phẩm CB sẵn theo danh mục 400TA
     - Nhà trẻ/ nhóm trẻ: các món ăn mô tả chi tiết TP quy đổi thành thực phẩm sống sạch theo danh mục BTPTP

B2: Tiến hành buổi phỏng vấn và điền biểu mẫu

- Cột 3: Tên món ăn & cách CB
  - Ghi chi tiết nhất về tên món ăn, TP & cách CB
  - Ví dụ: Phở bò chín nạc không nước béo
- Cột 4: TP thức ăn
  - Liệt kê các TP món ăn theo cách chế biến thông thường nhất, cần gợi ý về TP nhất là trong các món hỗn hợp

B2: Tiến hành buổi phỏng vấn và điền biểu mẫu

- Cột 5: Đơn vị đo lường (ghi tắt hay nguyên chữ)
  - Tô
  - Chén (Ch)
  - Ly to (Lt)
  - Ly nhỏ (Ln)
  - Muỗng canh (Mc)
  - Muỗng cà phê dài (Mcfd)
  - Muỗng cà phê nhỏ (Mcfn)
  - Gắp: với rau
  - Miếng, cục, phần… (TP không đo lường bằng công cụ mà ước lượng bằng thước đo): luôn đi kèm số đo 3 chiều theo cm lấy 1 số lẻ. VD: 2 miếng cá 2 x 2 x 1,5 cm

B2: Tiến hành buổi phỏng vấn và điền biểu mẫu

- Cột 6: Số lượng
  - Ghi rõ SL các đơn vị đo lường & ghi kèm số trang của KPVDD/ 400TA
  - Ví dụ: 2/3 trái trung bình 400TA tr 230

B2: Tiến hành buổi phỏng vấn và điền biểu mẫu

5. Xác định phần ăn thừa:
   - Cột 10: có ăn thừa (X), không ăn thừa (để trống)
   - Cột 11: không ghi
   - Cột 12-14: dùng trong TH không tính được % sử dụng, dựa trên mô tả chi tiết của người sử dụng
   - Cột 15: tỷ lệ % không ăn so với cột 8 ghi bằng số thập phân, tối đa 2 số lẻ
6. TH ngoại lệ: không xđ bằng công cụ hay sách mẫu
   $\rightarrow$ mô tả nhiều chi tiết nhất có thể để có cơ sở đo lường khi quy đổi

B3: Quy đổi thực phẩm

1. Dụng cụ quy đổi TP:
   - Bảng phỏng vấn khẩu phần 24h đã điền đầy đủ thông tin:
     - Thông tin chung
     - Cột 1-6
     - Cột 10, 15
   - Sách phỏng vấn khẩu phần Viện DD (VDD)
   - Sách 400 thức ăn (400TA)
   - Bảng TP thực phẩm VN 2007 (BTPTP)
   - Sách "Hệ số sống chín và bảng chuyển đổi trọng lượng thực phẩm" Viện DD 2017 (HSSC)
   - Bộ công cụ đo lường mẫu (tô, chén…)

B3: Quy đổi thực phẩm

1. Dụng cụ quy đổi TP: (tt)
   - Thước mica trong dài 15 cm, vạch chia nhỏ nhất 1 mm
   - Cân 2 kg, sai số 1 g
   - Phần mềm Eiyokun
   - Thực phẩm sống hoặc chín
   - Sổ theo dõi điều tra

B3: Quy đổi thực phẩm

2. Tiến hành quy đổi:
   - Cột số 7: quy đổi để có TL bằng gam của 1 đơn vị thực phẩm SỐNG
   - Cột số 8: quy đổi để có TL bằng gam của tổng lượng thực phẩm SỐNG
   - Cột số 9: ghi phần trăm thải bỏ dưới dạng số thập phân đến tối đa 2 số lẻ (VD: 21% = 0.21)

B3: Quy đổi thực phẩm

3. Xác định số gam thực phẩm sống sạch:

   Cột số 16: là số gam thực phẩm SỐNG SẠCH cuối cùng dùng để nhập liệu

   - = cột 8: nếu không có thải bỏ và ăn hết
   - = cột 8 x (1 – cột 9): nếu có thải bỏ và ăn hết
   - = cột 8 – cột 14: nếu có ăn thừa và số ăn thừa không thể tính được phần trăm sử dụng, dựa trên mô tả chi tiết của người phỏng vấn
   - = cột 8 x (1 – cột 15): nếu có ăn thừa và tính được tỷ lệ phần trăm ăn thừa

B3: Quy đổi thực phẩm

4. Các TH đặc biệt:
   - Với thực phẩm hỗn hợp có trong 400TA: sử dụng Eiyokun liệt kê TP thực phẩm & lượng sống sạch
   - Với thực phẩm hỗn hợp ăn không cân đối: sử dụng Eiyokun xác định thành phần & lượng sống sạch
   - Với thực phẩm mới: ước lượng thành phần & chọn quy đổi tương đương
   - Với thực phẩm mới có thể truy cập thành phần thực phẩm & lượng trên Nutrition fact của nhãn hàng: sử dụng quy đổi thành thực phẩm nguyên liệu
   - Những thực phẩm không quy đổi được bằng tài liệu có sẵn: lập danh sách & quy đổi trực tiếp bằng thực phẩm chín/ sống/ cân / đo…

B4: Mã code thực phẩm

1. Dụng cụ:
   - Biểu mẫu phỏng vấn 24h đã hoàn tất phần quy đổi thực phẩm đến cột sô 16
   - Bảng thành phần thực phẩm VN 2007 (BTPTP)
   - Phần mềm nhập liệu (Household / Eiyokun-Excel)
2. Mã code thực phẩm: Sử dụng BTPTP để ghi mã code của thực phẩm SỐNG SẠCH vào cột số 17

B5: Nhập số liệu

- Mở phần mềm nhập số liệu
- Nhập thông tin chung:
  - Cụm điều tra (địa lý, số thứ tự…)
  - Nhóm điều tra (phân theo tuổi, giới tính…)
  - Số thứ tụ bệnh nhân
  - Mã điều tra (mã số bệnh nhân)
- Nhập liệu bữa ăn
  - Chọn bữa ăn
  - Nhập mã code thực phẩm (cột 17)
  - Nhập số lượng thực phẩm (cột 16)

B6: Xử lý số liệu và đọc kết quả

- Tùy theo mục tiêu và yêu cầu nghiên cứu:
  - Tổng năng lượng khẩu phần/ngày của 1 cá thể
  - Tỷ lệ các chất dinh dưỡng đa lượng có sinh năng lượng trong khẩu phần của 1 cá thể
  - Lượng tuyệt đối các chất dinh dưỡng (đa lượng/vi lượng) trong khẩu phần của 1 cá thể
  - So sánh tỷ lệ của năng lượng, dưỡng chất trong khẩu phần của 1 cá thể với 1 số liệu ngưỡng (nhu cầu khuyến nghị, ngưỡng tối thiểu/ tối đa)

B6: Xử lý số liệu và đọc kết quả

- Tìm mối liên quan giữa lượng/ tỷ lệ của năng lượng, dưỡng chất với các yếu tố khác (xét nghiệm sinh hóa, yếu tố xã hội, yếu tố thể chất, nhân trắc…) của cá thể
- Ước tính tỷ lệ TB hoặc số TB của năng lượng, dưỡng chất của 1 tập thể
- So sánh tỷ lệ của năng lượng, dưỡng chất trong khẩu phần của 1 tập thể với 1 số liệu ngưỡng
- Phân tích sự thay đổi số liệu liên quan đến thực hành ăn uống dưới hiệu quả của 1 can thiệp

3. Giao bài tập

Phỏng vấn khẩu phần ăn 24h và so sánh tỷ lệ của năng lượng, dưỡng chất trong khẩu phần của các đối tượng đã phỏng vấn với nhu cầu khuyến nghị của:

1) 25 người cao tuổi (>60)
2) 25 người bệnh dạ dày
3) 25 người bệnh cao huyết áp
4) 25 người bệnh béo phì
5) 25 người bệnh tiểu đường
6) 50 sinh viên

(thêm thông tin về chiều cao, cân nặng, tuổi, giới tính, nghề nghiệp, số ĐT liên lạc, tiền sử bệnh gia đình liên quan… vào bảng phỏng vấn 24h)