# GiỚI THIỆU MÔN HỌC

- Tên môn học : XÂY DỰNG THỰC ĐƠN & KHẨU PHẦN
- Thời lượng : 60 tiết TH
- Giảng viên : ThS. Phạm Hồng Hiếu
- Email : phamhonghieu@iuh.edu.vn
- Trang web : http://ibf.iuh.edu.vn/pham-hong-hieu/

# Nội dung môn học

- Bài TH 1: Xây dựng 1 thực đơn
- Bài TH 2: Đánh giá khẩu phần dinh dưỡng bằng phương pháp hỏi ghi khẩu phần ăn 24h

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

- ***Sách, giáo trình chính***

[1]. Đào Thị Yến Phi. *Tiết chế*. NXB Y học, 2020

[2]. Đào Thị Yến Phi. *Thực hành dinh dưỡng cơ sở*. NXB Y học, 2020

- ***Tài liệu tham khảo***

[1]. Nguyễn Công Khẩn, Hà Thị Anh Đào và các cộng sự. Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam, NXB Y học, 2007.

[2]. Jim Mann and A. Stewart Truswell, Essentials of Human Nutrition, Oxford University Press, 2012.

[3]. Health, nutrition and food demand, Reading Printed and bound in the UK by Biddles Ltd., Guildford and King's Lynn.

# CHUẨN ĐẦU RA MÔN HỌC

- Khi hoàn thành môn học, người học có khả năng:
  - Thực hiện được sự chuẩn xác trong các phép tính
  - Thu thập thông tin khi xây dựng thực đơn cho các đối tượng
  - Áp dụng các nguyên tắc đạo đức trong việc xây dựng thực đơn phù hợp dinh dưỡng cho các đối tượng
  - Xây dựng được thực đơn dinh dưỡng hợp lý cho một số đối tượng trong bối cảnh hiện nay

# Nội dung bài TH1

- Nhóm thiết kế 1 thực đơn 1 ngày (4-5 bữa ăn) cho 1 đối tượng cụ thể:
  - Đối tượng (bốc thăm theo nhóm)
  - Phân bổ năng lượng hợp lý
  - Món ăn đa dạng, cân đối
  - Tính toán trên phần mềm Eiyokun
  - Sản phẩm: file Excel, file powerpoint
  - Hạn nộp: tuần thứ 6

# Nội dung bài TH2

- Nhóm thực hiện khảo sát 5-10 người thuộc 1 nhóm đối tượng cụ thể:
  - Đối tượng (bốc thăm theo nhóm)
  - Ghi phiếu khảo sát
  - Tính toán trên phần mềm Eiyokun, Excel (thống kê)
  - Sản phẩm: file Excel, file powerpoint, phiếu khảo sát
  - Hạn nộp: tuần thứ 12