§2.

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CƠ BẢN

ThS. BS. Nguyễn Phương Anh

MỤC TIÊU

1. Xây dựng được thực đơn cơ bản theo đúng trình tự các bước.

CÁC BƯỚC XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CƠ BẢN

Xây dựng thực đơn cơ bản bao gồm các bước sau đây:

1. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng
2. Xác định nhu cầu năng lượng (NCNL) và các chất dinh dưỡng
3. Xác định số bữa ăn và phân bố năng lượng hợp lý vào các bữa ăn
4. Lên thực đơn theo số bữa ăn dự kiến
5. Tính toán nhu cầu dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn
6. Lên danh sách thực phẩm theo thực đơn và phân loại vào bốn nhóm thực phẩm
7. Lập bảng thành phần dinh dưỡng cho các thực phẩm
8. Xác định số lượng và phân bố lượng rau và trái cây cho các bữa ăn theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị, tính chất món ăn và khẩu vị của đối tượng
9. Tính số lượng sữa theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị và thói quen của đối tượng
10. Xác định số lượng đường theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị, tính chất món ăn và khẩu vị đối tượng

11. Trong mỗi bữa, tính số lượng glucid, protein, lipid cung cấp từ rau, trái cây, sữa và đường
12. Trong mỗi bữa, tính nhu cầu các chất dinh dưỡng còn lại sau khi trừ rau, trái cây, đường, sữa
13. Trong mỗi bữa, tính số lượng thực phẩm giàu bột đường
14. Trong mỗi bữa, tính số lượng protein, lipid sau khi thêm thực phẩm giàu bột đường
15. Trong mỗi bữa, tính nhu cầu các chất dinh dưỡng còn lại sau khi trừ thực phẩm giàu bột đường
16. Trong mỗi bữa, tính số lượng thực phẩm giàu đạm
17. Trong mỗi bữa, tính số lượng protein, lipid sau khi thêm thực phẩm giàu đạm
18. Trong mỗi bữa, tính nhu cầu các chất dinh dưỡng còn lại sau khi trừ thực phẩm giàu đạm
19. Trong mỗi bữa, tính số lượng thực phẩm giàu lipid

VÍ DỤ XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CƠ BẢN

Hãy xây dựng thực đơn cơ bản cho đối tượng sau đây:

- Nữ giới 23 tuổi, khỏe mạnh
- Cân nặng 55 kg; chiều cao 1,6 m
- Vòng eo 75 cm; vòng mông 100 cm
- Chỉ số hoạt động: mức thụ động

Bước 1: đánh giá tình trạng dinh dưỡng

a. Nhân trắc

– BMI = $55/1,6^2 = 21,5$ kg/m^2→ bình thường

– Vòng eo = 75 cm (< 80 cm); Tỷ lệ eo/mông = 0,75 (< 0,8) → không có nguy cơ sức khỏe

b. Điều tra khẩu phần

– 24 hr recall: 1.600 kcalo/ngày; tỷ lệ G : P : L = 50:30:20 (%)

Nhu cầu năng lượng duy trì cân nặng = 55 x 24 x 1,2 = 1.584 kcalo/ngày → tương đương với NCNL của đối tượng.

Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam 2016, tỷ lệ G : P : L cho người trưởng thành khỏe mạnh như sau:

- Glucid: 55 - 65% NCNL
- Protein: 23 - 20% NCNL
- Lipid: 20 - 30% NCNL

→ Khẩu phần không cân đối, ít glucid và nhiều protein

– Tần suất tiêu thụ thực phẩm:

- Lượng rau trung bình: 100 g/ngày
- Lượng trái cây trung bình: 100 g/ngày
- Không uống sữa/chế phẩm sữa
- Ăn 3 bữa chính/ngày, không có thói quen ăn vặt, tiêu thụ bia rượu

Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam, số lượng thực phẩm khuyến nghị như sau:

- Rau: 240 - 320 g/ngày
- Trái cây: 240 g/ngày
- Sữa: 300 ml/ngày

→ Lượng rau, trái cây và sữa không đạt đủ khuyến nghị.

c. ***Khám lâm sàng và xét nghiệm cân lâm sàng***: chưa phát hiện bất thường

Bước 2: xác định nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng

– Nhu cầu năng lượng duy trì cân nặng E = 55 x 24 x 1,2 = 1.584 kcalo/ngày

Đối tượng không có nhu cầu giảm cân, mức năng lượng tiêu thụ khẩu phần tương tự mức tính toán → nhu cầu năng lượng 1.600 kcalo/ngày

– Tỷ lệ Glucid : Protid : Lipid. Theo điều tra khẩu phần, đối tượng ăn ít glucid và nhiều protid so với mức khuyến nghị nên tỷ lệ G : P : L cho xây dựng khẩu phần là 55 - 20 - 25% NCNL.

Bước 3: xác định số bữa ăn và phân bố năng lượng hợp lý vào các bữa ăn

Theo điều tra khẩu phần, đối tượng ăn 3 bữa/ngày và không có thói quen ăn vặt → số bữa ăn: 3 bữa chính

Phân bố năng lượng cho các bữa ăn

– Bữa sáng: 35% NCNL

– Bữa trưa: 30% NCNL

– Bữa tối: 35% NCNL

Bước 4: lên thực đơn theo số bữa dự kiến

– Sáng: nui xào thịt bò, bắp cải

– Trưa: cơm cá lóc kho, rau muống luộc, canh bầu, dưa hấu, sữa chua

– Tối: cơm thịt luộc, su su xào, canh cải xanh, chuối sứ, sữa tươi

Bước 5: tính toán nhu cầu dinh dưỡng cho mỗi bữa ăn

	Bữa sáng (35%)	Bữa trưa (30%)	Bữa tối (35%)
Năng lượng	560 kcalo	480 kcalo	560 kcalo
Glucid (55% NCNL)	77 g	66 g	77 g
Protein (20% NCNL)	28 g	24 g	28 g
Lipid (25% NCNL)	16 g	13 g	16 g

Bước 6: lên danh sách thực phẩm theo thực đơn và phân loại vào 4 nhóm thực phẩm

– Lên danh sách thực phẩm:

	Thực phẩm
Bữa sáng	Nui, thịt bò, cải ngọt, dầu, đường
Bữa trưa	Gạo, cá lóc, rau muống, bầu, đường, dưa hấu, sữa chua
Bữa tối	Gạo, thịt nạc, su su, cải xanh, dầu, đường, chuối sứ, sữa tươi

– Phân loại thực phẩm vào 4 nhóm:

Nhóm thực phẩm giàu bột đường	Nui khô, gạo, đường
Nhóm thực phẩm giàu đạm	Thịt bò, cá lóc, sữa chua, thịt nạc, sữa tươi
Nhóm thực phẩm giàu béo	Dầu
Nhóm thực phẩm giàu vitamin và khoáng	Bắp cải, rau muống, bầu, dưa hấu, su su, cải xanh, chuối sứ

Bước 7: lập bảng thành phần dinh dưỡng cho thực phẩm

Tra cứu bảng thành phần thực phẩm Việt Nam để lập bảng thành phần dinh dưỡng trên 100 g thực phẩm.

Bảng thành phần dinh dưỡng trên 100 g thực phẩm cho bữa sáng:

Thực phẩm	Glucid	Protein	Lipid
Nui khô	72	13	2,2
Thịt bò	0	21	3,8
Bắp cải	5,4	1,8	0
Dầu	0	0	99,7
Đường	94,6	1,1	0

Bước 8: xác định số lượng và phân bố lượng rau và trái cây cho các bữa ăn theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị, tính chất món ăn và khẩu vị của đối tượng

Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị và thói quen ăn uống

- Số lượng rau: 240 g/ngày
- Số lượng trái cây: 240 g/ngày

Phân bố lượng rau và trái cây theo các bữa ăn trong ngày

	Số lượng rau	Số lượng trái cây
Bữa sáng – Nui xào thịt bò, bắp cải	– Bắp cải (40 g)	
Bữa trưa – Cơm cá lóc kho, rau muống luộc, canh bầu, dưa hấu, sữa chua	– Rau muống (60 g) – Bầu (40 g)	– Dưa hấu (120 g)
Bữa tối – Cơm thịt luộc, su su xào, canh cải xanh, chuối sứ, sữa tươi	– Su su (60 g) – Cải xanh (40 g)	– Chuối sứ (120 g)

Bước 9: tính số lượng sữa theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị và thói quen của đối tượng

Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị, người trưởng thành nên sử dụng 3 đơn vị ăn sữa mỗi ngày. 1 đơn vị ăn sữa tương đương 100 ml sữa nước, 100 g sữa chua hoặc 15 g phô-mai.

– Bữa trưa: 1 hũ sữa chua 100 g (1 đơn vị)

– Bữa tối: 1 hộp sữa tươi không đường 180 ml (2 đơn vị)

Bước 10: xác định số lượng đường theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị, tính chất món ăn và khẩu vị đối tượng

Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị, người trưởng thành hạn chế tiêu thụ đường đơn giản dưới 25 g/ngày.

Nhu cầu đường cho thực đơn không kèm các món ngọt: 10 g

	Số lượng đường
Bữa sáng – Nui xào thịt bò, bắp cải	 – Đường (2 g)
Bữa trưa – Cá lóc kho – Canh bầu	 – Đường (2 g) – Đường (2 g)
Bữa tối – Su su xào – Canh cải xanh	 – Đường (2 g) – Đường (2 g)

Bước 11: trong mỗi bữa, tính số lượng glucid, protein, lipid cung cấp từ rau, trái cây, sữa và đường

Số lượng glucid, protein, lipid cung cấp từ rau, trái cây, đường và sữa của bữa sáng:

	Khối lượng	Glucid	Protein	Lipid
Bắp cải	40	2,1	0,7	0
Đường	2	1,9	0	0
Tổng		4	0,7	0

Bước 12: trong mỗi bữa, tính nhu cầu các chất dinh dưỡng còn lại sau khi trừ rau, trái cây, đường, sữa

Nhu cầu các chất dinh dưỡng còn lại của bữa sáng

- Glucid = 77 - 4 = 73
- Protein = 28 - 0,7 = 27,3
- Lipid = 16 - 0 = 16

Bước 13: trong mỗi bữa, tính số lượng thực phẩm giàu bột đường

Khối lượng nui = (100 x 73)/72 = 100 g

Bước 14: trong mỗi bữa, tính số lượng glucid, protid, lipid sau khi thêm thực phẩm giàu bột đường

	Khối lượng	Glucid	Protein	Lipid
Bắp cải	40	2,1	0,7	0
Đường	2	1,9	0	0
Nui khô	100	72	13	2,2
Tổng		76	13,7	2,2

Bước 15: trong mỗi bữa, tính nhu cầu các chất dinh dưỡng còn lại sau khi trừ thực phẩm giàu bột đường

Nhu cầu các chất dinh dưỡng còn lại của bữa sáng:

- Glucid = 77 - 76 = 1

– Protein = 28 - 13,7 = 14,3

– Lipid = 16 - 2,2 = 13,8

Bước 16: trong mỗi bữa, tính số lượng thực phẩm giàu đạm

Khối lượng thịt bò = (100 x 14,3)/21 = 70 g

Bước 17: trong mỗi bữa, tính số lượng protein, lipid sau khi thêm thực phẩm giàu đạm

	Khối lượng	Glucid	Protein	Lipid
Bắp cải	40	2,1	0,7	0
Đường	2	1,9	0	0
Nui khô	100	72	13	2,2
Thịt bò	70	0	14,7	2,6
Tổng		76	28,4	4,8

Bước 18: trong mỗi bữa, tính nhu cầu các chất dinh dưỡng còn lại sau khi trừ thực phẩm giàu đạm

– Glucid = 77 - 76 = 1

– Protein = 28 - 28,4 = 0

– Lipid = 16 - 4,8 = 11,2

Bước 19: trong mỗi bữa, tính số lượng thực phẩm giàu lipid

Khối lượng dầu = (11,2 x 100)/99,7 = 10 g

CÂU HỎI TỰ LƯỢNG GIÁ

1. Xây dựng tiếp thực đơn cơ bản cho bữa trưa của đối tượng trên
2. Xây dựng tiếp thực đơn cơ bản cho bữa tối của đối tượng trên

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Viện Dinh dưỡng quốc gia** (2008) - *Hướng dẫn chế độ ăn cho người bệnh đái tháo đường theo đơn vị chuyển đổi thực phẩm* - Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
2. **Viện Dinh dưỡng quốc gia** (2016) - *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam* - Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
3. **Viện Dinh dưỡng quốc gia** (2016) - *Khuyến nghị sử dụng sữa và các chế phẩm sữa cho người Việt Nam* - Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.