

**Tuần: 17** (27/12/2021 – 01/01/2021)

Tiết: 33

## **Bài 34: VITAMIN VÀ MUỐI KHOÁNG**

### **I/ VITAMIN:**

- Vitamin là hợp chất hoá học đơn giản, là thành phần cấu trúc của nhiều Enzim. Đảm bảo sự hoạt động sinh lý bình thường của cơ thể.
- Con người không tự tổng hợp được Vitamin mà phải lấy từ thức ăn.
- Cần phối hợp cân đối các loại thức ăn để cung cấp đủ Vitamin cho cơ thể.

### **II/ VAI TRÒ CỦA MUỐI KHOÁNG ĐỐI VỚI CƠ THỂ:**

- Muối khoáng là thành phần quan trọng của tế bào, tham gia vào nhiều hệ Enzim đảm bảo quá trình trao đổi chất và năng lượng.
- Khẩu phần ăn cần:
  - + Phối hợp nhiều loại thức ăn (động vật và thực vật).
  - + Sử dụng muối Iốt hàng ngày.
  - + Chế biến thức ăn hợp lý để chống mất Vitamin.

Trẻ em nên tăng cường muối Canxi.

### **B/ LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG:**

- Vitamin và muối khoáng có vai trò gì đối với hoạt động sinh lý của cơ thể?
- Kể tên một vài loại vitamin và cho biết vai trò?

### **C/ DẶN DÒ:**

- Xem trước bài 36: Tiêu chuẩn ăn uống - nguyên tắc lập khẩu phần.

**Tuần: 17** (27/12/2021 – 01/01/2021)

Tiết: 34

## **Bài 36: TIÊU CHUẨN ĂN UỐNG NGUYÊN TẮC LẬP KHẨU PHẦN**

### **A/ BÀI GHI:**

#### **I/ NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA CƠ THỂ**

- Nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ em cao hơn người trưởng thành đặc biệt là Prôtêen, ở người già nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn trẻ.

- Nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người khác nhau phụ thuộc vào các yếu tố:

+ Giới tính, lứa tuổi, hình thức lao động, trạng thái sinh lý cơ thể....

#### **II/ GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA THỨC ĂN:**

- Do tỉ lệ các chất hữu cơ có trong thực phẩm không giống nhau, tỉ lệ các loại vitamin ở những thực phẩm khác nhau cũng khác nhau, nên cần có sự phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn để cung cấp cho nhu cầu của cơ thể.

- Cần phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn.

#### **III/ KHẨU PHẦN VÀ NGUYÊN TẮC LẬP KHẨU PHẦN:**

\* **Khẩu phần:** Là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong một ngày.

- Cần cung cấp một khẩu phần ăn uống hợp lý để đảm bảo cho cơ thể sinh trưởng, phát triển và hoạt động bình thường.

\* **Nguyên tắc lập khẩu phần:**

- Đáp ứng đủ lượng thức ăn phù hợp cho nhu cầu của từng đối.

- Đảm bảo cân đối các thành phần chất hữu cơ, cung cấp đủ vitamin, muối khoáng.

- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể.

#### **B/ LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG:**

1. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em, người trưởng thành và người già khác nhau như thế nào?

2. Sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở mỗi cơ thể phụ thuộc vào những yếu tố nào?

3. Trình bày nguyên tắc lập khẩu phần?

#### **C/ DẶN DÒ:**

- Xem nội dung bài học chương I, II, III, IV, V, VI Ôn tập KTCKI (tiết 1, 2).