

BÀI 21: TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ TRONG GIA ĐÌNH

I. BỮA ĂN HỢP LÝ:

Là bữa ăn có sự phối hợp các loại thực phẩm với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết theo tỉ lệ thích hợp để cung cấp cho nhu cầu của cơ thể về năng lượng và về các chất dinh dưỡng.

II. PHÂN CHIA SỐ BỮA ĂN TRONG NGÀY

- Khi dạ dày hoạt động bình thường, thức ăn được tiêu hóa trong 4 tiếng. Vậy nên, khoảng cách hợp lý giữa các bữa ăn là từ 4 - 5 tiếng.
- Phân chia các bữa ăn trong ngày phù hợp:
 - + Buổi sáng: Ăn đầy đủ các chất để nạp nhiều năng lượng cho một ngày. Không bỏ bữa sáng vì gây ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa và hiệu quả công việc.
 - + Buổi trưa: Ăn bổ sung đủ các chất để nạp thêm năng lượng. Cần ăn nhanh gọn để có thêm thời gian nghỉ ngơi.
 - + Buổi tối: Ăn tăng khối lượng với đủ các món nóng, lạnh và các loại rau, củ, quả để bù đắp năng lượng bị tiêu hao trong ngày. Cần ăn cách giờ đi ngủ ít nhất 2 tiếng.

III. NGUYÊN TẮC TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ TRONG GIA ĐÌNH

1. Nhu cầu của các thành viên trong gia đình

Tùy thuộc vào các yếu tố như lứa tuổi, giới tính, thể trạng và công việc để chọn mua thực phẩm thích hợp cho gia đình.

2. Điều kiện tài chính

Một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng không cần phải đắt tiền, có thể thay thế các loại thức ăn trong cùng một nhóm để phù hợp với khả năng kinh tế của gia đình.

3. Sự cân bằng chất dinh dưỡng

Đảm bảo bữa ăn luôn có đủ 4 nhóm thức ăn, như vậy mới cân bằng dinh dưỡng

4. Thay đổi món ăn

Để mỗi bữa ăn luôn hấp dẫn và ngon miệng thì ta cần thay đổi: thực phẩm, phương pháp chế biến, hình thức trình bày món ăn và không nấu trùng lặp thực phẩm hoặc phương pháp trong cùng một bữa ăn.

--- HẾT ---