

**BÁO CÁO THỰC HÀNH: TIÊU CHUẨN MỘT KHẨU PHẦN CHO TRƯỚC
(NGĂN GỌN NHẤT)****Trang 116 sgk Sinh học 8:**

- Khẩu phần là gì?
- Lập khẩu phần cần dựa trên những nguyên tắc nào?

Hướng dẫn trả lời:

- Khẩu phần là tiêu chuẩn ăn (nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết) trong một ngày đã được cụ thể hoá bằng các các loại thức ăn xác định với khối lượng (hoặc tỷ lệ) nhất định.

- Nguyên tắc lập khẩu phần ăn:

- + Đảm bảo đủ nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể
- + Đảm bảo cân đối các thành phần giá trị dinh dưỡng
- + Đảm bảo cung cấp năng lượng, vitamin, muối khoáng và nước cho cơ thể.

Bảng 37.2: Bảng số liệu khẩu phần

Thực phẩm (g)	Khối lượng(g)			Thành phần dinh dưỡng			Năng lượng Kcal
	A	A1	A2	Prôtêin	Lipit	Gluxit	
Gạo tẻ	400	0	400	31,6	4	304,8	1376
Bánh mì	65	0	65	5,1	0,5	34,2	162
Đậu phụ	75	0	75	8,2	4,0	0,5	71
thịt lợn ba chỉ	100	2	98	16,2	21,0	-	260
Sữa đặc có đường	15	0	15	1,2	1,3	8,4	50
Dưa cải muối	100	5	95	1,0	-	1,2	9,5
Cá chép	100	40	60	9,6	2,16	-	57,6
Rau muống	200	30	170	5,4	-	4,3	39,0
Đu đủ chín	100	12	88	0,9	-	6,8	31,0
Đường kính	15	0	15	-	-	14,9	60,0
Sữa su su	65	0	65	1,0	0,35	8,38	40,75
Chanh	20	5	15	1.35		7.2	3.45
Tổng cộng				81.55	33,31	390.68	2160.3

Bảng 37.3: Bảng đánh giá

	Năng lượng	Prôtêin	Muối khoáng		Vitamin				
			Can xi	Sắt	A	B1	B2	PP	C
Kết quả tính toán	2160.3	$81.55 \times 60\% = 48.93$	492.8	26.81	1082,3	1,23	0,58	36,7	$94.6 \times 50\% = 47.3$
Nhu cầu đề nghị	2200	55	700	20	600	1,0	1,5	16,4	75
Mức đáp ứng nhu cầu (%)	98.19	88.96	70.4	134.05	180.38	123	38.66	223.7	63.06

Ví dụ: Khẩu phần của 1 nữ sinh lớp 8:

- Gạo tẻ: 400g = 1376 Kcal

- Bánh mì: 65g = 162 Kcal
 - Đậu phụ: 75g = 71 Kcal
 - Thịt lợn ba chỉ: 100g = 260 Kcal
 - Sữa đặc có đường: 15g = 50 Kcal
 - Dưa cải muối: 100g = 9,5 Kcal
 - Cá chép: 100g = 57,6 Kcal
 - Rau muống: 200g = 39 Kcal
 - Đu đủ chín: 100g = 31 Kcal
 - Đường kính: 15g = 60 Kcal
 - Sữa su su: 65g = 40,75 Kcal
 - Chanh: 20g = 3,45 Kcal
- **Tổng cộng:** 2156,85 Kcal

Dựa vào ví dụ trên các em học sinh có thể áp dụng tự lập một khẩu phần ăn đủ chất dinh dưỡng cho bản thân và gia đình, linh hoạt trong việc sử dụng các loại thực phẩm sao cho phù hợp với sở thích cá nhân. Lưu ý, khẩu phần ăn phù hợp còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác như: giới tính, cường độ hoạt động hay điều kiện môi trường sống.