

TRƯỜNG TH TRẦN PHÚ
Y TẾ HỌC ĐƯỜNG

TIÊU CHUẨN THỰC ĐƠN
BỮA ĂN TRƯA CHO HỌC SINH BÁN TRÚ

1. Cấu trúc thực đơn:

Tùy điều kiện kinh tế, đặc điểm về văn hóa ẩm thực... mà mỗi trường học tại Việt Nam sẽ có thực đơn bữa trưa cho học sinh tiểu học khác nhau. Trên thực tế nhiều đơn vị đầu tư nhiều thời gian, công sức phối hợp cùng các chuyên gia dinh dưỡng để lên thực đơn cho trẻ. Nhưng tiêu chuẩn chung về chế độ dinh dưỡng cho học sinh tiểu học phải đảm bảo như sau:

- Thực đơn bữa trưa không lặp lại trong từ 4 – 8 tuần
- Cấu trúc bữa ăn trưa và bữa phụ của trường tiểu học là:
- Bữa trưa: Bữa trưa gồm món mặn, món xào, cơm, canh và quả tráng miệng
- Bữa phụ: Bữa phụ gồm sữa và chế phẩm từ sữa (không đường hoặc ít đường)
- Thực đơn đảm bảo có trên 10 loại thực phẩm, cụ thể:
- Nhóm thực phẩm cung cấp tinh bột: Đây là nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng, chất xơ cho cơ thể như gạo, ngô, bún, bánh phở...
- Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm: Nhóm thực phẩm cung cấp đạm động vật từ thịt, cá, cua, tôm, trứng, sữa, hải sản... Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm thực vật từ lạc, đậu đỗ, vừng...
- Nhóm cung cấp chất béo: Chọn thực phẩm cung cấp chất béo từ động vật hoặc thực vật như thịt mỡ, bơ, mỡ cá, lòng đỏ trứng gà, bơ, dầu lạc, dầu oliu...
- Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin và khoáng chất: Thực phẩm là loại rau củ an toàn, tươi ngon và quả chín từ 3 – 5 loại, khuyến cáo định lượng là 80 – 120g với học sinh tiểu học. Các loại rau xanh và quả chín còn là nguồn cung cấp chất xơ có tác dụng phòng xơ vữa động mạch, chống táo bón.
- Hạn chế sử dụng thực phẩm chế biến sẵn, đóng gói như giò, xúc xích, chả lụa, Lạp sườn
- Hạn chế sử dụng muối, đường

Thực đơn bữa ăn học đường không lặp lại trong từ 4 – 8 tuần

2. Nguyên tắc thiết kế thực đơn bữa trưa cho học sinh tiểu học

Ngoài tiêu chuẩn thực đơn, chúng ta cần quan tâm đến nguyên tắc thiết kế thực đơn bữa trưa cho học sinh tiểu học như sau:

3. Thực đơn học đường phối hợp nhiều loại thực phẩm

Không có loại thực phẩm nào chứa đầy đủ và toàn diện các chất, trong khi cơ thể chúng ta cần nhiều loại dinh dưỡng với tỉ lệ khác nhau. Do đó trong bữa trưa cho học sinh tiểu học cần đa dạng thực phẩm, giúp tăng cường giá trị sử dụng thức ăn, kích thích vị giác, tránh nhàm chán và tạo hứng thú ăn uống. Bữa ăn trưa của trẻ cần có đủ 4 nhóm thực phẩm với tỷ lệ thích hợp là nhóm thực phẩm cung cấp chất bột (đường, chất béo, chất đạm, vitamin và khoáng chất).

Theo phân loại của Tổ chức Y tế thế giới, các loại thực phẩm có thể phân loại thành 8 nhóm:

- Nhóm 1 – nhóm lương thực (cung cấp tinh bột): Gạo, ngô, khoai, sắn...
- Nhóm 2 – nhóm hạt các loại: đậu, vừng, lạc, đỗ...
- Nhóm 3 – nhóm sữa và các sản phẩm từ sữa: bơ, phô mai, kem, sữa chua...
- Nhóm 4 – nhóm thịt các loại, cá và hải sản: thịt, cá, cua, tôm, trứng, sữa...
- Nhóm 5 – nhóm trứng và các sản phẩm từ trứng
- Nhóm 6 – nhóm củ quả màu vàng, màu đỏ, da cam: cà rốt, bí đỏ, bí ngô, gấc, cà chua hoặc rau tươi có màu xanh thẫm
- Nhóm 7 – nhóm rau củ quả khác như su hào, susu, củ cải...
- Nhóm 8 – nhóm dầu ăn, mỡ các loại (cung cấp chất béo): mỡ động vật, dầu thực vật

Phối hợp chất đạm, chất béo

Để đảm bảo nguồn chất đạm cần thiết cho cơ thể cần phối hợp tỷ lệ chất đạm, chất béo cân đối trong thực đơn dinh dưỡng học đường cho trẻ. Tỷ lệ đạm động vật tối thiểu là $\frac{1}{3}$ hoặc tốt hơn là $\frac{1}{2}$ trên tổng lượng đạm trong bữa ăn hàng ngày. Trong khẩu phần ăn nên có vừng, lạc, thịt, cá, hải sản, trứng, sữa...

Chất béo từ đạm động vật và đạm thực vật là dung môi cho các vitamin tan trong dầu như K, D, A, E. Đây cũng là chất tham gia trong cấu trúc màng tế bào, điều hòa các hoạt động chức phận của cơ thể.

Xây dựng thực đơn bữa trưa cho học sinh tiểu học theo nguyên tắc phối hợp nhiều loại thực phẩm.

Phân bố hợp lý giữa các bữa ăn

Các bữa ăn ở nhà và ở trường cần đảm bảo sự phân bố hợp lý. Với trường tiểu học không ăn bán trú hoặc ăn bán trú nhưng không có bữa phụ, trẻ cần được đảm bảo

cung cấp tối thiểu 3 bữa chính/ ngày. Đặc biệt, không để trẻ nhịn ăn bữa sáng, bữa sáng và bữa trưa cung cấp đủ 35% nhu cầu năng lượng và bữa tối cung cấp 30% nhu cầu năng lượng của cả ngày.

Đối với trường tiểu học ăn bán trú có bố trí bữa phụ, một ngày có thể phân bố thành 4 bữa bao gồm:

- Bữa sáng cung cấp 25 – 35% nhu cầu năng lượng cả ngày
- Bữa trưa cung cấp từ 30 – 40% nhu cầu năng lượng cả ngày
- Bữa xế chiều cung cấp từ 5 – 10% nhu cầu năng lượng cả ngày
- Bữa tối cung cấp từ 25 – 30% nhu cầu năng lượng cả ngày

Dùng muối iod trong chế biến thực đơn bữa trưa cho học sinh tiểu học

Mặc dù muối ăn là gia vị được sử dụng hàng ngày nhưng cơ thể con người chỉ cần lượng khá ít. Đặc biệt, khuyến cáo không nên ăn mặn để tránh nguy cơ mắc phải nhiều căn bệnh có hại cho sức khỏe như bệnh lý nguy hiểm liên quan đến thận, cao huyết áp... Nên sử dụng muối iod trong chế biến món ăn cho trẻ, kiểm soát lượng muối trong khẩu phần ăn đảm bảo khối lượng dưới 150g muối/ người/ tháng, hướng tới khẩu vị nhạt dần.

Món ăn dễ chế biến, đại trà

Nhà trường lựa chọn những món ăn dễ chế biến, đại trà để phù hợp với mọi học sinh như trứng, thịt, cá... Không nên chọn các món ăn cầu kỳ, phải sử dụng nhiều gia vị yêu cầu trình độ nấu nướng cao. Người làm việc trực tiếp chế biến món ăn cần được tập huấn thường xuyên về kiến thức dinh dưỡng để nâng cao chất lượng món ăn, đảm bảo sức khỏe cho trẻ. Món ăn thường xuyên thay đổi, tạo nên sự mới lạ, hấp dẫn trong khẩu phần ăn của học sinh.

Chọn món ăn dễ chế biến, đại trà để phù hợp với mọi học sinh

Sử dụng nguồn thực phẩm địa phương tại chỗ

Trong yêu cầu chọn thực phẩm chế biến thực đơn bữa trưa cho học sinh tiểu học yêu cầu chọn loại tươi, đảm bảo an toàn, loại bỏ thực phẩm ôi thiu, dập nát. Nên ưu tiên thực phẩm địa phương theo mùa để giảm thiểu chi phí vận chuyển, hạn chế tác động xấu của quá trình vận chuyển từ xa đến. Giá thành thực phẩm có sẵn tại địa phương rẻ hơn, đồng thời sử dụng thực phẩm tại chỗ khuyến khích người sản xuất, góp phần thúc đẩy kinh tế.

Uống đủ nước

Cơ thể cần được cung cấp đủ nước để đảm bảo cho quá trình chuyển hóa các chất, điều hòa thân nhiệt, đào thải độc tố vận chuyển chất dinh dưỡng. Nên khuyến khích trẻ uống đủ khoảng 1,5 lít nước/ ngày (khoảng 40mg/ kg cân nặng), thực hiện ăn



chín, uống chín, không uống nước lã. Trường học cần đảm bảo cung cấp đủ nước uống cho học sinh trong thời gian học tập, sinh hoạt tại trường.

Cần hạn chế các em uống các loại nước có gas, nước ngọt đóng chai, nước có chứa chất kích thích không có lợi cho sức khỏe. Hãy kiểm soát đồ ngọt để ngăn ngừa bệnh tiểu đường.

Thực đơn bữa trưa cho học sinh Trường TH Trần Phú – trong 5 tuần

Menu tuần 1

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Ghi chú
Bữa trưa	Cơm; thịt gà sốt gia vị; canh bí xanh nấu tôm; cải xào	Cơm, tôm rim thịt lợn, canh tôm nấu bầu, cải ngọt xào.	Cơm; thịt bò hầm khoai tây, cà rốt; canh thịt lợn chua và rau giá.	Cơm; trứng gà (vịt) hành lá; canh rau mồng tơi nấu thịt; đậu cove xào	
Tráng miệng	Sữa chua	Dưa hấu	Quýt	Ôi	

Menu tuần 2

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Ghi chú
Bữa trưa	Cơm; thịt kho đậu rán; su hào, cà rốt xào thịt; canh cải nấu thịt	Cơm; thịt bò viên sốt cà chua; su hào xào tỏi; canh cải cúc nấu thịt	Cơm; thịt gà rang gừng; cải bắp xào; canh bí nấu xương	Cơm; xúc xích chiên; rau cải bắp xào nấm; canh thịt, rau củ nấu chua	
Tráng miệng	Bánh bông lan	Kem flan	Chuối	ôi	

Menu tuần 3

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Ghi chú
Bữa trưa	Cơm; bắp cải xào thịt heo; trứng đúc thịt; canh khoai	Cơm; thịt sốt cà chua; đậu cove xào thịt bò; canh rau	Cơm; su hào xào thịt heo; thịt rim tôm; canh bầu nấu tôm	Cơm; bí đỏ xào thịt bò; thịt gà rang; canh rau cải, thịt nạc	

	tây, cà rốt nấu thịt	cải nấu tôm			
Tráng miệng	Chuối tiêu	Rau câu	Táo ta	Thanh long	Trái cây tùy mùa

Menu tuần 4

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Ghi chú
Bữa trưa	Cơm; sườn xào chua ngọt; cải thảo xào thịt heo; canh rau ngót nấu tôm	Cơm; cá basa kho nghệ; cải bẹ xào thịt; canh bí đao thịt heo	Cơm; đậu đúc thịt; đậu đũa xào thịt; canh thơm cà nấu tôm	Cá diêu hồng chiên xù; rau muống xào thịt bò; canh đu đủ nấu xương	
Tráng miệng	Rau câu	Bưởi	Bánh bông lan	Chuối tiêu	Trái cây tùy mùa

Menu tuần 5

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Ghi chú
Bữa trưa	Cơm; cá basa hầm bột chiên giòn; đậu khuôn chiên; canh rau ngót nấu tôm	Cơm; thịt kho trứng; rau xào thập cẩm; canh bí đỏ nấu xương	Cơm; cá sốt cà chua; canh cải cúc thịt heo; bầu xào thịt heo	Cơm; thịt lợn rim kho đậu; canh rau cải nấu tôm; khoai tây, cà rốt xào	
Tráng miệng	Rau câu	Chuối tiêu	Thanh long	Sữa chua	Trái cây tùy mùa

Bữa ăn cho trẻ cung cấp đủ năng lượng cho mọi hoạt động, đảm bảo sức khỏe lâu dài, sự phát triển trí tuệ, thể chất.

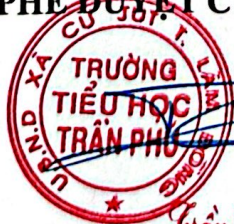
Nơi nhận:

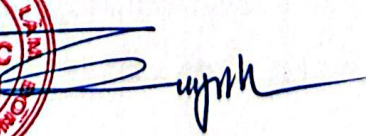
- Giáo viên CN;
- Cô nuôi;
- Nhà cung ứng;
- Công khai trang Web; Bản tin
- Lưu hồ sơ bán trú

NHÂN VIÊN Y TẾ


Hoàng Thị Thu Thủy

PHÊ DUYỆT CỦA HIỆU TRƯỞNG




Trần Thị Như Quỳnh