



R

\_,,,

-

**ID uon**

DUNG TRONG CAC TRUONG TRUNG HQC CHUYEN NGHl P

*"')*

SO

GIAO DUC VA' DA' O TAO HA' NO"' I

. . .

ThS. D()NG NGOC DUC *(Cini hie11)*

**GIAOTRINH**

**DINH DufJNG**

*(D1111g trong t1c trulmg THCN)*

## Loi gi&i thi u

*ucfc ta dang\_buCfc vao thbi kY c6ng nghifp h6a, hi¢11*

*N*

*dgi h6a nhdm dua Vi¢t Nam tr6 thGnh nuifc c6ng*

*nghifp vdn minh, hi¢11 dqi.*

*Trang* s1/ *nghiefp ccich mgng to Jim d6, r6ng tcic dc'w !(,lo nhdn / re !urJn giii vai trO q1wn trr;mg. Bcio ccio Chinh trf ciia Ban Chap hcinh Trung umzg Ddng C(mg sdn Vieft Nam tgi*

*Dgi h{)i Ddng Iodn qurfc !611 thir IX da chi ri5:* "Philt tri<in

giao d1,1c va ctao t<;t,O 1a mQt trong nhUng d¢ng 11,fc quan tr9ng thllc da'.y st! nghi¢p *c6ng nghi¢p hda, hi¢n dc;zi h6a,* la dieu

ki¢n de phat trien ngu6n h,rc con nguCfi - ye'u t6 *ca* b3n d6

phcit tritSn xa h¢i, tang truOng kinh te' nhanh va ben vfrng".

*Qucin tri¢t chU truong, N ghf quye't cUa Ddng va Nhil 11u6c vll nh(l,n thlfc dUng diln vi? tdm quan trt;mg ciia chumzg trlnh, gido trlnh d6'i vCfi viefc ndng cao chdf lw;ng ddo f(JO, theo de'*

*nghj cUa So' Gicio dlJC va Diio tgo Hii N(Ji, ngiiy 23/9/2003,*

*Uy ban nhdn ddn thdnh ph6' Hit N(!i dii ra Quyet djnh so' 5620/QD-UB cha phep SO'GiUo dlf-C vd Dao tgo th{IC hi¢n de' Gn biin sogn chuang trinh, gicio'trinh trong cGc tntimg Trung h9c chuyen nghi¢p (THCN) Ha N¢i. Quyei d/nh nay the' hi¢n*

SI/ *quan tdm sdu sdc cUa Thdnh Uy, UBND thimh ph6' trong vi¢c ndng cao chd't lm;mg ddo tgo vd phdt triln ngu6n nhdn life Thu do.*

*Trfn ca so' chuang trinh khung cUa B¢ Gicio dlfc* vd *Ddo*

*tgo ban hdnh* vd *nhilng kinh nghiefm rUt ra tit tl11,1c te' ddo tgo, So'Gicio dt,tc vd Ddo 190 dii chi' dr;w ccic trubng THCN ta' chllc biin So(ln chuang trlnh, gido tn'nh mQt cGch khoa h9c, hf*

3

*tho'ng vd c¢p nh¢t nhiing kie'n thUc thi,tc tiln phU hqp viii db'i tw;tng h9c sinh THCN Hd NQi.*

*B¢ gido trinh nCly ta tCli /i¢u gidng dg.y vCl h9c ctj,p trong*

*cdc trubng THCN (f Hd N(Ji, d6ng thai. Id tdi li¢u tham khdo hihl ich cho cdc trubng c6 diw tc;w cdc ngdnh kY thu¢t* - *nghi¢p VI} vd dong ddo b<;in d9c quan tdm de'n vdt1 di hudng nghi¢p, dqy nghl*

*Vi¢c tr/ chUc hiin sog.n b{J chuong trinh, gido tn'nh ndy lit mQt trong nhie'u hog.t d¢ng thie't thi,tc cUa ngilnh gido d!jc vd ddo t<;io Thii d6 dl kj ni¢m* "50 *ndm gid1 ph611g ThU d6* ", *"50 ndm thdnh l¢p ngirnh" vd hu6'ng tCli kj niefm "/000 niim Thdng Long* - *Hd N(Ji".*

*SO'Gicio d!jc vd Ddo tg.o Hd Nr)i chdn thimh cdm rm Thdnh Uy, UBND, ccic s6, ban, ngimh ci/a Thdnh pho', Vv Girio d!jc chuyen nghifp B¢ Gido d tc vQ DClo t<;io, ccic nhd klwa h{Jc, eek*

*chuyen gia dJu ngdnh, cdc gidng vien, cdc nhd qudn !)!, c6c nhd doanh nghi¢p dti t<;io die'u kifn giUp diJ, d6ng g6p y kie'n, tham gia H¢i d6ng phdn bifn, H<)i d6ng thdm djnh vd H(ii d6ng nghi¢m thu cdc cJutong trinh, gicio trlnh.*

*Ddy la lcin ddu til?n* SJ *Gido d!jc vd Ddo t<;io Hd N¢i to' ch{tc bien sogn churmg tn'nh, gill.a trinh. DU dii hl?f s1(c crf g&ng nlumg ch&c ch&n kh6ng trdnh khdi thie'u s6t, bd't c¢p.*

C*hUng t6i mong nh¢n dtt{!C nhii:ng Y kitfz d6ng g6p ctia b<;in*

*d9c de' tllng bubc hoCln thi n b¢ gill.a trinh trong eek ldn tcii bdn sau.*

GIAM *DOC* s6 rnAo DUC vA DAO TAO

4

**Loi noi da:u**

*i1io lrinh m()n Dinh dl((/11g do !{Ip the° guio rien h(J 111<511 Y re' c(Jng d<Sng*

*G*

*hi(;/1 so 111 hGm silt 1/11.fC liC11, 11(,i dung ctia cluf(fng trinh giclO ch\_u· ngllnh D1/11 dff/ing. Gi1io trinh 111()11 Dinh d1rti11g ·u) l\lp nh(if 11/11/ng rh{ing tin, J.:1i/1 thll'c mrfi* re' *linh* 1·1\_tc *dinh d1rli'ng, ul ddi m()i pl11rrtng pluip hi('n SO{lll l{W*

*ti/11 d/ sit plll\_un de° giclo* 1·it'11 1·1/ *hec sinh c() th/ 1ip d1p1g ccic JJ/11Mng p/l(ip d{ty*

- *hec h,\;11 11wj\_*

*M<5i b{li hec trong Gicio trinh m(m Dinh chrr7ng /)(lo g/im 3 p/u/11: n11\_1c ril'u*

*h(!C t{ip, 11!11(11g n(Ji dung cl,inh wl phJn W luqng gui* - *&ip tin. Gilio trinh m6n*

*hec Dinh da/Jng hi tCli !i •11 chfnh thfrc dl s1f d1\_mg cho t•i¢c h{JC f{lp ,,a xidng*

*d{I\' {/"Ollg nha tn(/Yng.*

*B{) mr!n Y tl C{)11g d/ing xin trdn treng cdm an cc/C ch11vC11 gia ddu ngdnh, nic thdy ch11ye11 khoa de/ tham gia d()11g g/2p* )' *kil'lr wfi tllc gici lrong q116 1n'11h hic'n so m gitio trlnh mt/11 hec niiy; .rin trcln lr(mg nim an PGS. TS Hotlng Kluii L{ip. TS. Chu bin Thiing dii cho* \_\· *kil!l1 pluin hiefn cucfn gillo tn'nh mrln h9c Dinh d1r6·11g; xin tnln fl·(J11g cdm tfn 1/(ii cfr5ng nghiefm 1h11 ch1w11g tn'nh. giUo trinh m611 h{JC trong ctic lnfi'lng trung h(iC chuy('n nghi<'P thClnh ph(/ HQ N(li dii er) cltinh giti xf!/J IO(li xwi't sdc cho c1u'i'11 Gi1io trinh 111t)11 Dinh d1rifng.*

*Gicio rrlnh nu)n h9c Dinh du{ing ch&c ch&n vdn ct)n 11/11/11 khilm kl111yc'l,*

*c/11/ng tt/1 rd! 111011g nh{in dlf(tc 11hti'11g cl(mg gr)p \_\I kiC/1 cila cdc dcJng nghiefp,*

*Clic rh/ry c6 gi6o \'li h{w sinh nhd truimg de° gi6o trlnh m611 h(JC nxiiy ciing*

*!wdn thif11 /um.*

**Thay m U nh6m tac gi3**

*ThS. Dong Ng9c Du:c*

M6nh9c

### DINHDVONG

* *Slf tie! hoc 20*
* *So tiei If thuyei* .- 17
* *S{f tiet thl!c tqp 03*
* *Xe[) lo«,i m6n hqc : M6n kiel1l tra*
* *Hef* .w'/ *m6n hqc : H¢ s{/ I*
* *Thin dilm lhlfc hiefn mbn hqc: Hqc kJ II ndm thU nhdl*

M1;1c tieu m6n hc;,c

1. Trlnh bay duqc de thJ.nh philn dinh duOng clla th9'c phtim; Nang luqng va khftu phdn an hqp l}'.
2. Giili thich nguyen nhan cite b¢nh thie'u dinh du6'ng va bi n ph.ip

phOng ch6ng.

1. Trlnh bay duqc cac bi¢n phi:lp dC phOng ng◊ dQc thlfc an va v¢ sinh an

roan th rc pha'm.

1. Xay d mg Y thCrc v¢ sinh an toan tht,rc philm.

**NC:,i dung man hQc**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *STT*  --  I |  | Ten bJ.i h9c | *s6* tier 19  thuve't | S6 tiCt  th\fc hanh |
|  | Cic th3.nh ohan dinh dLrfulg clla tht,rc oha'm | 3 |
| 2 | | Nhu du nan2: luqng va khilu ohan an h,:tn IV | 3 |  |
| 3 | | 'f.ht,rc ph<im ngu6n 2:6c <l¢n2: v t, thVc v t  V sinh an to8.n th*Ve* nha'm | 2 | .. |
| 4 | | 3 |  |
| 5 |  | , ):hOng, ch6ng ngl) dQc thlfc an | 2 |  |
| 6 . | | ChC d◊ an b¢nh IV | 2 |  |
|  | 3 |
| 7 | | KiCm tra v sinh thJ!c ohlm |
| 2 |  |
| 8 | | Chuon trlnh dinh dHCTn |
| T6ngc(mg | | | **17** | **3** |

..

Hltdng diin lhl/C hi n mon hQC

**Gi3ng** d.;iy:

* LY thuy€t: Thuye't trlnh. Thlfc hi n phl!cing phiip - d;,i.y tich ClfC
* Thlfc t;),p: T<;ti phOng thlJc t p clla tnrOng. Truog tam y re dt! phOng, ho c

c1,1rn din cu.

**D3nh** gi3:

* Kiem tra thuOng xuyCn:
* Kiem tra dinh k)':
* KCt thllc m6n hc\_lc:

2 diem kie'.m ·rra he s6 l 1 diem kiem tra h¢ s6 2

* 1. kiem tra viCt, sll' dl,mg cau hOi thi

truyen th6ng va cftu h6i tfac nghi¢m.

8

Bail

, *,<* ~

CAC CHAT DINH DVONG

M c tieu hc;,c t p

,--1.Tr nh h y *duqc* va tr d nh du ng ci'ia i·ote!\_n. ! pit, ,glu it. ·

* + 1. Trmh bay duqc va1 tro dmh duong. nguon goc cua cac vitamin.

'L

* + 1. Trinh b:ly duqc vai trO dinh duOng clla cac chat kho{mg.

--.--.--

IPR.OTEIN

1, Vai tro dinh dtrang

* Protein la ye'u t6 t<;to hlnh chinh, tham gia vao de ph.ln: *ca* bJ.p, m1:1.u,

b1ch huyCt. h6c m6n, men, khllng the', de tuy€n b8.i tie't va n¢i tie't

* Protein d.n thie't cho st! chuyen hoa blnh thuOng c.ic chat dinh du6'ng

khac, d c bi t Ia vitamin vU ch3t kho<lng.

* Protein *cbn* la ngu6n nang luQ'ng Cho *ca* th{

+ Protein cung ca'p 10 - 15% nang luqng clla kha'.u phiin

+ lg protein d6t ch:iy trong *ca* the' cho 4 Kcal.

* Protein kfch thich *SI!* them fm.
* Thie'u protein trong khiu phan an dJ.n de'n nguy co:

+ Nglrng *km*

+ Ch m phat trie'n the' lt\_rc va tinh thiin

+ M6ho1:l gan

+ R6i lo<;tn chlfc ph1n nhit:u tuyCn nQi ti€l

+ Thay dOi thanh ph3.n protein clla mJu

+ Giam khJ. nang mien dich va tang tfnh d.m thu vdi cac b nh

nhiem khuin.

1. Gia tr! dinh dtrdng cua protein

- Cic protein duqc cau thiinh ti:r de axit amin, *ca* th sU d mg c.ic axit

amin an vao di t6ng hqp protein clla te bio va t6 *ch\Ic.*

- C6 8 axit amin can thiCt *ca* tfif kh6ng t6ng hqp duqc: Lyzin, tryptophan, phenyna\amin, laxin, izolaxin, valin, treonin, methionin.

1. Nguen protein trong lh\fc phiim
   * Th1=fc pha'.m ngu6n *g6c* d¢ng v \_t: Thit, ca, sira, trlrng.
   * Th rc pha'.m ngu6n g6c thlfc v t: G o. ml, ng6, d.c lo i d u ...
2. **LIPIT**
   1. Thimh phan hoa h9c cua lipit
      * Thanh philn chfnh la triglyxerit d6 18. c3.c este clla glycerin va axit bCo.
      * CJc axit heo quy€t djnh tinh chat CL1a lipit: axit bCo nova axit chtra no.
   2. Vai tr6 dinh dltiing cua lipil
      * Cun0o cap nan0o hrc.m0u: lg chit beo khi d6t ch:,iv trong *ca* the' cho 9 Kcal
      * Chit bCo du6i da va quanh phll t1ng la t6 ch\Jc d?m bcio v cho *ca* the'. tfanh kh6i nhirng t3.c d¢ng bat lqi clla m6i truOng ngoai nhu n6ng, l mh.
      * Photphatit la th8.nh phan ciu trlJ.c te' b8.o th.in kinh. n5o, tim, an, tuye'n sinh d'=1C...
      * Cholesterol la th mh ph;in cau trllc te' bao va tham gia m¢t s6 ch(rc mlng chuye'n hoa quan tn;mg nhu:

+ La tiCn cha't clrn axit mi .t.

+ Tham gia t6ng hqp de n¢i tie't t6 v6 thuqng th(i.n

+ Lien ke't c:ic d¢c 16 tan m.iu va cac d¢c t6 tan mllu clla vi khuiln, kY sinh trlmg.

##### GLUXIT

* 1. Cac lo i gluxit

+ Monosaccarit: Glucoza, fructoza, galactoza,

+ Disaccarit: Saccaroza, lactoza

* 1. Vai lro dinh dltiing cua gluxit

+ Cung cap nang luqng (chiCm m¢t nlfa s6 clla khilu ph.in), lg gluxit d6t chcly trong *ca* th6 cho 4 Kcal.

+ 6 rnlfc d(> nha't djnh, gluxit tham gia ca'u tnk nhu m¢t thanh ph.in clla tC b8.o va *mt.*

1. **VITAMIN**

* Vitamin tan trong chit hCo: Vitamin A, D, E, K.
* Vitamin tan trong mt&c: Vitamin nh6m B. vitamin C. P. U.
  1. Vitamin A
     + Vitamin A duy trl flnh tr ng blnh thLTc\ng cl1a hi6u m6, khi thiCu Vitamin

A: da, niem m,:tc kh6, sU'ng hoa, vi khufln de Xam nh p gay viem nhiem.

* + - Vitamin A c6 vai trO quan tr9ng d6i v&i chUc ph n th! giclc: Vitamin A ke't hc\_1p v6i Opxin qo thilnh Rodopxin, st,r phan gi<li clla Rodopxin du6i doh sang gitlp cho ngu0i ta nh n biet ducJc Slf v t.

sang

Rodopxin

* 1. Vitamin D

T6i

Opxin + Retinen

Tang ha'.p th1,1 canxi va ph6t pho *i-1* ru(\_)t non. tac d1,mg tr rc tie'p t6i qua tflnh c6t h6a. Nhu v,}y vitamin D fa yt'u t6 ch6ng cOi xuang, kich thich slf tang tnr6ng Cl1a *ca* the'..

* 1. Vitamin B, (Thiamin)
     + Tham *e*oia dit:u hoa,

nua trlnh d&n truyCn cJc xunoc

d6.n<*e*T th3.n kinh

* + - Thie'u vitamin 81 gay b¢nh Beriberi, bieu hi n: re tl. t:io h6n. h6i hc)p, an kh6ng ngon mi¢ng.
    - Ngu6n g6c: Vitamin B1 c6 nhieu trong trong cac h.:Jt ngG *c6c,* rau. c1(n1.

thjt m c. !Ong c1b trt'rng, gan, th m.

* 1. Vitamin B2 (Riboflavin)
     + Vai trO:

+ Tham gia vao Slf h6 ha'p clla re bao va m6

+ can cho Slf chuy n hoa protein, kich thich Slf tang trubng.

+ Anh huO'ng t&i kha nang cam tht,1 3.nh sang clla mat, nha'.t la d6i v&i SI! nhln m?iu.

* + - NguOn g6c: c6 nhieu trong J;:i xanh, d u dO. phl1 t ng clla d¢ng v t.
  1. Vitamin **PP (Niaxin)**
     + Vai trO:

+ Tilt c.i de te' bilo s6ng dt:u dn niaxin va d1l.n xua't clla n6, tham gia vJ.o 4mi trlnh chuyCn hoa gluxit va h6 ha'p re bJ.o.

+ Bao v¢ da, niem ml;l,c trilnh cic ye'u *t6* v t l)' gay kfch thfch.

* + - Ngu6n g6c:

+ D¢ng v t: Vitamin PP ch\Ia nhieu trong thjt gia cam. bO, lqn... nha"t

la phll t<;1.ng.

+ Thl!c v t: Vitamin PP chlra nhieu *Ci* 16p ngoai de h<;1.t g<;1.o. ng6, mL d u. 1<;1-c, vllng.

* 1. Vitamin C
     + Vai trO:

+ Vi1amin C kfch thich t<;1.o colagen clla m6 lien ke't. s1,m, *xucmg,* rang, m<;tch mau. cac ve't s o.

+ Vitamin C kich thich ho<!-t dQng clla C"dc tuye'n: thuqng th n. tuye'n

yen, hoang th6 va *ca* quan t o mau.

+ Thie"u vitamin C gay b¢nh Scorbut: ch;.ly mciu !qi, viCm lqi, ch1y mau cam, gi,\.m sUc de khang ...

* + - Ngu6n *g6c:* Vitamin C c6 nhieu trong rau, qua. d c bi¢t Ia rau ng6t.

1. cAc CHAT KHOA.NG
   * + Kho.ing Ia m¢t nh6m de chit can thie't kh6ng sinh nang luqng nhung giu

vai trO trong nhieu chUc ph n quan tr9ng d6i v6i *ca* the'..

* + - MQt sO chat c6 him luqng 16n trong *ca* the'. duqc xCp vao nh6m cac yeu *16*

da luqng: Ca, P. Mg. K, Na.

* + - M¢t s6 cha't c6 ham luqng nh6 *duqc* xe'p vao nh6m de vi ye"u t6: I, F. Cu,

Co. Mn, Zn.

* + - Vai trO dinh duBng Clrn cac chat khoilng:

+ Cic mu6i ph6tphat. dcbonat canxi la thanh ph;in cau t,.io *xuang.* rang.

+ Canxi tham gia vao qui trinh d6ng miu va giam tinh kfch thich than kinh, *ca.*

+ Ph6tpho ta thanh phan quan tr9ng ci'.ta m¢t s6 men tham gia chuy6n hoi protein. lipit. gluxit. h6 ha'p tC baa va m6, d.c chUc ph n clla *ca* va thiln kinh.

+ Duy td pH tuang d6i h<lng djnh clla n◊i m6i.

+ Duy tri *c{m* b<lng ap l(/c tham tha'u giUa khu VJ.!C trong va ngoai re bao.

+ M()t s6 chat khocing tham gia vao th3.nh phil.n m¢t s6 chat hfru *ca* c6 vai trO d c biCt:

*\** Sat v&i hemoglobin: thi€u sat gay thi€u miu. ' l6t v6'i thyroxin: Thie'u i6t gay bu6'u c6.

\*Cu.Cotham gia vao qua trinh t o miu.

***T\f* lu9ng gia**

* Trii IOi ng n caccautu1 de'n 6 b ng each dien tu' ho c ct,Jm tll' thich hQ'p vao chO trOng

1. - Thieu protein trong khau phc3n an c6 the d3n den c8c nguy ca sau.

A­

B -

C-

D - R6i lo n chCtc ph n nhieu tuyen n6i tiet

E - Thay d6i th8nh phc3n protein clla mau

F - Giam khi3 nang mi8n d!ch va tang tfnh cam tht,i vCli cac b$:nh nhi8m khu&n.

1. - Ke 8 axil amin can lhiet ca the kh6ng t6ng h9p dL19c ma phai I3y tu th(tc an· A-.

B-

C-

D - Laxin

E - lzolaxin

F - Valin

G - Treonin

H - Methionin

1. - Cholesterol 13 th8nh phfin ca'u trllc t9 bclto, tham gia m(?t s6 chll'c nang chuyf!n hoa quan trqng nhu:

A-. B-

C - uen k9t cac d(?c t6 tan mau va cac d(?c t6 tan mau clla vi khu&n, kY sinh trUng.

1. - Vai trO dinh dt.r'Bng clla vitamin 82: A-.

B­

C-Anh hLJClng tCli kh8 nang cam lh!,J 8nh sang clla mat. nh3t 13 d6i vefi SI/ nhin mau.

1. - Vitamin dlf9c chia 2 nh6m:

A - Vitamin tan trong cha't bBo g6m:

B - Vitamin tan trong nLJOc g6m:

1. - Vai trO dinh duang clla cha't khoang 13:

A - cac mu6i ph6tphat, cacbonat ci'Ja canxi Ia thB.nh phan .

B - Canxi tham gia vao qua trinh va gi3m tfnh kfch thich than kinh, *ed.*

C - Ph6tpho Ia th3nh phan quan tr9ng ci'Ja m(?t s6 men tham gia chuye'.n hoa protein, lipit, gluxit, h6 ha'p te' baa va m6, cac chU'c ph n clla *cd* va than kinh.

D - Duy trl pH tlfdng d6i hc3ng d!nh clla n9i m6i.

E - Duy tri can bc3ng ap h/c tham tha'u gi[ta khu vtfc ...........

F - M¢t s6 cha't khoang !ham gia vao th.3.nh phan m¢t s6 hqp cha't hutJ *cd* c6 vai trO di,lc biet.

* + Phan bitt dl.Jng /sai cclc cau tLi 7 de'n 21 bang cclc dclnh dfiu vao cQt phll hqp

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| STT | N9i dung | 0Ung | Sai |
| 7 | Protein Ia ye'u *t6* t o hlnh chfnh, tham gia vao cac phan: *cd*  bap, mau, b;;ich huye't, h6cm6n, men, khang the'., cac tuye'n bai tie't va n¢i tie't |  |  |
| 8 | 1 g protein d6t chay trong *Cd* the'. cha 9 Kcal |  |  |
| 9 | cac axft beo kh6ng quye't d!nh tfnh cha't clla lipit |  |  |
| 10 | Protein can thie't cha slf chuye'.n hoa binh thLJOng cac cha't dinh dLJBng khac, d c bi$t la vitamin va cha't khoang. |  |  |
| 11 | 1g Iipit d6t chay trong *ca* the'. cha 4 Kcal |  |  |
| 12 | Cha't b€o dlfOi da va quanh phi'J t ng 13 t6 ch(fc d$m b8.o vf;  cha co the'. tranh kh6i nhUng tac dQng ba't lqi ci'Ja m6i trLJOng ngo8i nhlf n6ng, l nh. |  |  |
| 13 | Gluxit cung ca'p 10 - 15% nang llfqng clla khau phan |  |  |
| 14 | Photphatit 13 thanh phan ca'u trllc te' b8o than kinh, nao, tim, gan, tuye'n sinh d1,1c. |  |  |
| 15 | Nang ILJqng do lipit cung ca'p chie'm m9t nU'a s6 nang ILJqng clla khau phan |  |  |
| 16 | Vitamin A duy trl tlnh tr mg binh thlldng ci'Ja bie'.u m6, khi thie'u vitamin A: da, nlem m c kh6, sUllg hoB., vi khuan dE!  xam nh p gay viem nhiem. |  |  |
| 17 | Vitamin B, !ham gia dieu hoa qua trlnh dan truyen cac xung d¢ng than kinh. |  |  |
| 18 | Vitamin C kfch thich t o colagen clla mo Hen k t. s1,1n, Xlldng, rang, m ch mau, cac vet s o. |  |  |



# i

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19 | Vitamin C kh6ng kich thfch ha,;it dl;)ng cUa c3c tuy8n: thlfang  -t+h$n, tuye'n yen, hoang th€! *cd* quan t,;ia mau.  Vitamin D 1am gi8m h8p lhl:J canxi va ph6tpha CJ ru¢t non,  do v$y khOng tac d9ng trl/c riep t6'i qua trinh c6t ho3. + Vitamin PP ft c6 tac dl:Jng baa v$ da, niem m9c tranh cac |  |  |
| r-- |  |  |
| 20 | + | 1 |
| 21 |  |  |
| yeu *t6* kich thfch. - | | |

* + Ch1;m m(?t cau trii /Oi dUng nha't cho cac c§u *ti.I* 22 de"n 23 bang each khoanh tr6n vao ch(icai dau citu tr.i IOi du(lc chQn

22 - Vitamin 81 c6 nhi8u trong:

A - Rau qua, d;',ic bi$t la rau ng6t

B - cac l09i rau c6 mau xanh

C - Trang cac h9t ngO c6c, rau, d u. th(t n9c, )Ong d0 trCtng, gan, thcin.

D - Qu8 c6 mau vang.

23 - Vitamin C c6 nhi8u trong:

A - Rau qua, d;',ic bi ! larau ng6t

B - Th(t gia cam, bO, lqn

C - L6"p ngatii cUa cac ha!'. g;;io, ml, d u, l9c, vlfng.

D - T6m, cua, ca.

Bai2

### NHU CAU DINH DUONG



1. - Trinh b.'.ly dugc nhu du nang lUQ'ng clla co the nguo'i.
2. - Tdnh bity dtrqc nhu du cac cha"t sinh n ng h.rqng: Protein, lipit, gluxit.
3. - Trinh bity du9c nhu du clla Vitamin A, D, B1, B . PP, C va nhu Gau

I canxi. ph6tpho.

L

M6 ti dUQ'c 6 nh6m thCrc an.

1. NHU CAU NANG LUONG
   1. Tieu hao nang hr<;1ng

l.l. Tieu hao m'ing luqng cho chuy n ho:i co b3n

Chuyen hoi.C(1 b.in 1a nang luqng C(j thi tieu hao trong dieu ki¢n nghi ngoi, kh6ng tieu boll va 6 nhi t dQ m6i tnrO'ng thfch hQ'p, d6 la nhi¢t lu9ng cUn thie't de' duy tri ch\Jc ph n s6ng cl.la co tht!: tutln hoan. h6 h3p, b8.i tie't, than nhi t ...

d nguOi tru&ng thilnh, nang luqng cha chuyin ho;i *ca* b3.n kho3ng 1 Kcal/

kg *ca* the'/ lgiO.

###### Tieu hao nang IU(/ng cho lao dong the h,ic

|  |  |
| --- | --- |
| Ho1t dQng | Tieu hao nang luqng\_ |
| N3.m ngl1 | I Kcal/ can nang *ca* th€/ lgio |
| N3.m nghi | 1,2 |
| Ng6i nghi | 1,4 |
| DUilg n6i chuy¢n | l,9 |
| Ch l cay | 7,8 |
| Cu6c dat | 9,9 |
| Xi.lch sUng may xung phong | 13,4 |

Tieu hao nang lm:;mg cho lao d()ng thC ILJc ph9 thuQc vao mQt s6 yCu t6:

* + - Cu(mg <l◊ lao dQng ' Thdi gian lao dQng
    - Kich thu6c cc1 the' ngLTi'ii lao d(mg

' Trinh dQ quen Yl0c va tu the' lao dQng

Dl\_ra V \O tfnh chat, cubng dQ tao d(mg thf ! re. hgltc'l"i ta xCp cac loqi nghe nghi¢p th{mh nh6m nhlt sau:

* Lao d )ng nht;: Nhan viCn h<lnh chinh. cac nghe lao dQng tri *6c,* nght: ti! do. n(ii tro·. giilo viCn.
* Lao dQng trung hinh: C6ng nhan xay clt\_rng, n6ng dan, nghe ca. quan nhtm. sinh viCn.
* Lao dQng n mg: M¢t s6 nghC n(mg nghi p. c6ng nhan c6ng nghi¢p. nghe m6, \\In d(mg viCn thC thao, quan nhan thOi k)' luy n t p.
* Lao dQng ch\_ic bi¢t: NghC rlfng, nghC ren.
  1. Tieu hao nang luqng cho tac d1=mg d(mg l1=fc d c hi¢u clla thfrc an

Li\ nang hrc\_mg sir dl\_mg de' tiCu ho<l., ha'p thl}- d.c chilt dinh du0ng an vao. hr mg nang lu9ng ni:1y vao khm'tng IO - 20% so v&i nang luqng chuye'.n hoa *ca* bcln.

* 1. Tinh nhu ciiu nang luc;ing

2.l. V6i ngmJi tru&ng thanh

* Dt\_ra vl10 ngtrCTi "chuin"
* Olfa vao chuyCn hail *err* bJn va h s6 theo mlrc lao dQng.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mlrc d6 lao d6, n*C*° | cac lo<;1i hm\_lt d¢ng | H s6 | | Nang Juqng tieu hao  (kcal/ kg/ ngity) | |
| Nam | Nit | Nam | Nit |
| Lao d¢ng rilt nhe | Cac !0<;1i ho:.\_,t dQng nhu: ngo•"1. dlrng. b<in bang. cc:l.c lao d, 6n*C*° CT phOno*C* thf nghi¢m. d;:inh may. la  quan ao, nAu fin, chai | 1,3 | 1,3 | 31 | 30 |
| I c0. chai cac lo 1i du' nu*C*  'L , \_J\_ ct\_t am nh c | |

,

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lao d¢ng  nh  f------  I Lao d6na  trung b!;h  ---  Lao d(mg  n rng  ---·  i Lao d◊ng  l ra1 nan" | Di b¢ tren du/mg btl.ng ph:\ng. cUc c6ng viec: c6ng nh:ln thq di n, nha an, !au nhii, cham s6c trC, can hQ h3.nh chfnh. lao  d6. ng tri Cle. gii:lo. viCn.. | | 1.6 | | 1.5 | 38 | 35 |
| Di b6 nhanh, mang vac  n ng, n6ng dan thOi v ,.  sinh vien. bQ dQi t< i ngil,  chai the' than | | .  I, 7  ' | | 1.6 | 41 | 37 |
| Leo nUi, ch(tt cay, dilo mo. b6ng re), v,}n d6. nc° vien the' thao: b6ng | |  |  |  | 55 | 44 |
| ' '"  2.4 I 2.2 | |
| chuyen, b6ng da.. hQ. | | |
| dQi th0i kY· luv n qo | |  |
| Lao d(mg d c bi t |  |  | 58 | 51 |

*.. b* -

- D ra vao nang luqng tieu hao tUng phan:

T6ng nang luqng tieu hao = Nang luqng chuyen boa *ca* biin + Nang IUQ'ng

lao dQng + Nang luqng tac d1mg d(mg l1Jc clla thlic an.

2.2. **Phu nu c6 thai, cho con b6**

Tinh cha mQt nguCii lao dQng binh thuO'Ilg, sau d6:

+ Ph nil c6 thai: C9ng them 350 Kcal/ ngay

+ Phl}. nfr cha con bU: CQng them 550 Kcal/ ng3.y

**2.3. VOi tre em**

* Tre du6i **l** tu6i:
  + 3 thing diiu: 120 - 130 Kcal/kg *ca* th
  + 3 thing giUa: I 00 - 120 Kcal/kg *c,1* th
  + 6 thing cu6i; I 00 - I IO Kcal/kg co th Ho;)c:
  + 6 thing diiu: 620 - 650 Kcal/ ngi'ly
  + 6 th3ng cu6i: 820 - 850 Kcal/ ngUy
* Tre I - 9 tuCli: tfnh chung cho ccl 2 gi6i theo nh6m tut)i.
  + l - 3 tuOi: 1.300 Kcal/ ngay
  + 4 - 6 tuOi: 1.600 Kcal/ ngay
  + 7 - 9 tuOi: 1.800 Kcal/ ngay

-Tre 10·- 18tu6i:

,----



L-

Nhu du nano lltano· (

' TuOi (nam)

1 10 - 12

f---

13 - 15

--·----

1\_

1-168

2.300

*------f*  ,;;:

Nam

2.200

±"

2.500

2.700

- ,

2.100

2\_.20\_0

\_

1. NHU CAU cAc CHAT DINH DU()NG
   1. Gae chat sinh nang *htqng*

I.I. Protit

- Theo FAO/OMS nftm 1985: Nhu cfiu protit clia ngu(:ii tnt6ng thilnh duqc coi !il an tolln t.inh theo protit chuin (sii'a, trlrng) Ia 0, 75g/kg dn m)ng *ca* thO ngily.

Nhu cc.lu th rc tC

Nhu cau an toiln theo protit chu.in x I 00 \_

Chi s6 ch:1t *IWmg* protit thVc te'

-Theo Yl¢n Dinh dLr6'ng qu6c gia, trong khau ph8.n an hi¢n nay *chi* s6 cha"t

lmJng protit Ia 60. nhu du thL.fC re vC protit 1a l .25g/ kg can n mg *ca* tht/ ngay.

* Hi¢n nay nhu du thlfc tC t6i thiJu ve protit th6ng nha't la I g/kg can ni'j.ng en the/ ngi1y. nhi t luc\_mg do protit cung ca"pphJ.i tren 9% nhi¢t luqng clla kha'.u ph£in, trung binh 12%.
* *D6i* v6i tre cm: chi *s6* chLl'.t hrqng protit ph<li tren 70.

Tre O - I 2 th<ing: 1,5 - *23* g/kg can n ng *ca* the/ ngay I - 3 tu6i: 1,5 - 2,0g/ kg can n ng *ca* thi/ ngay.

* 1. Lipit

NJ.ng ILrqng do Iipit cung cifp trong khilu phAn nen c6 1a 20% tcing s6 nilng luqng Clia kha'.u ph.in (kh6ng vHqt qua 25 - 30% tcing s6 nang luqng clla kh<lu ph.in).

###### c;Juxit

* + - Nang luqng do gluxit cung cflp chiem 50 - 60% nang luqng clla khftu phB.n.
    - Gluxit tinh che' dul:ii 1/3 tOng s6 gluxit clla kha'.u phAn (gluxit tinh che la nhO-ng t!wc ph::'lrn giitn gluxit. da qua nhieu rnU'c chC bie'n !Um sc ch, 1am cho

him luqng gluxit tang !en. do v y de tieu *hoi* va hap th1cJ nhanh han: duOng. kt;o. binh ngqt ... ).

* 1. Cac chat khong sinh nang llf<;ing
     1. Vitamin

*Vitamin A*

* + - * Nhu du vitamin A:

+ Theo FAO. OMS: NguOi tnr<.'mg thanh: 750 tg/ ngay.

+ Theo Yi n Dinh duGng qu6c gia (I 997) nhu du vitamin A mt)t ngay: ' TrC em du6i 9 tuOi : 400 µg

'' IO - 19 tu6i : 500 - 600 µg

s, NU tnrc'mg thanh

''' Nam tru0ng thUnh

°-' Phu nlr c6 thai

,:, Ph 1 nu cho con b\J

*Vitamin[)*

: 500µg

: 600 tg

: 600 µg

: 850 µg

- Nhu cau: theo FAO. OMS

+ Tre em, thanh thie'u nien: 400 UI ttrang duang vO•i IO µg/ ngay.

+ NguOi tnr<ing thinh: 50 - 100 UI hay 1.25 - 2.5 tg/ ngay.

*Vitamin B1 (Thiamin)*

Nhu cau: 0.4 mg/ 1000 KcaL

*Vitamin B1 (Riboflavin)*

- Nhu du: 0.55 mg/ 1000 KcaL

*Vitamin PP (Niaxin, acid nicotinic)*

- Nhu c.-\U: 6,6 mg/ 1000 Kcal.

*Vitamin C*

- Nhu du: thco tieu chufin Clia FAO, OMS, d6i v6i nguOi tnr0ng thinh Ia

30 mg/ ng[1y.

* + 1. C3c ch8t kho3ng
       - Nhu du canxi va ph6tpho:

Nhu du canxi: theo Vi n Dinh duOng qu6c gia nam 1997:

* + - * + TrC em du6i 9 tu6i : 400 - 500 mg/ ngay
        + 10 - 19 tu6i : 600 - 700 mg/ ngay
        + NguOi tnrO'Tlg thUnh: 400 - 500 mg/ ngay
        + Ph1c1 nfr c6 thai trong 3 th.ing cu6i va cho con bll trong 6 th.ing dflu la

IOOO - !200mg/ ngay

TY sci Ca/ P trong kha'.u phdn tir 0,5 - l.5.

* Nhu du silt: ngtrbi tnr6ng thllnh IO - 15 mg/ ngay
* Nhu du i6t:

,,, NnetrO'i tru6noe

thUnh

: 0.14 mg/ ngay

"' Phu nO' cho con bl1 : 0.2 l mg/ ngay

111. KHA! N1f:V1 VE TiNH cAN 061 CUA KHKu PHXN

Mt)t kklll philn can d6i hc;tp IY khi:

1. Can doi ve nang ltrqng

Theo V1¢n Dinh <llff:ing de ngh!: TY 1¢ nang luc;tng protit: lipit: gluxit nCn la

12:18:70va tiCn t6i 14: 20: 66.

1. Can doi ve protit
   * Tuong quan nang llfc;tng: I g protit/ 30 - 35 Kcal.

-TY I protit d )ng v l/ protit t6ng s6:::: 50 - 60%, kh6ng nen tha'p hon 30%.

1. Can doi ve lipit

Bie'u hi n b:lng slJ tlfang quan giU'a lipit dQng v t va th rc v,}t.

* + Luqng )ipit thl)'c v t nen c6 chie'm kho,lng 30%.
  + TY I axlt beo trong khf\u phJn nCn c6:

*>k* I 0% axit beo chua no c6 nhieu n6i kCp

* + - 30% axil bCo no
    - 609'o axit bCo chua no c6 mQt n6i kt:p.

1. Can doi ve gluxit

Trang dieu ki n mr6c ta. nang.lw;mg do gluxit n6i chung nCn 18. 65 - 70%.

1. Can doi ve vitamin

CO 3 vitamin d.n duqc quan tam vi n6 lien quan de'n chuye'n hoi cic cha't sinh nang luqng.

* + Vitamin B1: 0,4 mg/ 1000 Kcal
  + Vitamin B2: 0,55 mg/ l000 Kcal
  + Vitamin PP: 6,6 mg/ I 000 Kcal

1. Can doi giua cac chat khoang chinh

T)1 1¢ Ca/ P nAm trong khm\ng 0,5 - 1,5

TY I Ca/ Mg trong kh,iu ph.in nen c6 la I/ 0,6

1. **can dOi vE! cilc cha't chOng oxi hail**

06 Ia cJc vitamin E. C sclen, kem, ft carotcn.

IV. i\P DUNG THI)(: HANH CAC Tif:U CHUAN DINH DUONG

1. Phan chia lh\fc pha'm theo 6 nh6m
   * Nh6m I: Thtt. ca. trl.Ing va de *ch€* phfim elm chling, l t nh6m cung cflp protit, sUt c6 gi,i tr! sinh l19c cao. ·
   * Nh6m II: Sa-a va cac chC phiim, la nh6m thlrc an roan di¢n nhilt.
   * Nh<)m III: Cllc chilt bCo cung cclp nang lUQ'ng, dung m6i hoU tan cil.c vitamin A, **D, E, K.**
   * Nh6m IV: NgU cOc vi cac chC ph,\m cung cap gluxit (cung cip philn 16n nang ltrqng clla kha'.u phan), cung ca'p vitamin B1 tu)' theo mile d(l xay xat.
   * Nh6m V: Rau. 4ml *ttrai* cung cilp vitamin va m(lt s6 ye"u t6 vi Juqng kh3.c,

d¥ bi t Ia vitamin C va caroten.

* + Nh6m VI: DuO'llg vii d6 ng9t. Day Ia nh6m thUc an phiCn di n nhAt vi chi cung cAp nang IUQ'ng.

1. Cach thay the th\fc pha'm
   * Chi thay thC th!Jc pha'm trong cling m(lt nhOm.

Vf d 1: Chi thay the' thjt bang ca ho c d u ph1=1: thay g;\_10 bang ng6, banh ml.

* + Cin chti )' tfnh lu9ng tunng duang the" nao d gia trj dinh duo"ng va tfnh can d6i c1.'ia kha"u phJn kh6ng d0i.

T\f 1u9ng gia

* **Tra IOi ngc'.\n cac cau tu" 1 de"n 13 b3ng cilch dien tlf ho c cl\_.lm tll' thich hc;Jp**

**vao chO trOng**

1. - Chuyen hoa co biin \a nang \u9ng co the tieu hao trong di8u ki$n ..... (A)... kh6ng tieu hoa va CJ ... (B)........m6i truCmg thfch h<;Jp, d6 Ia nhi t luc;mg (C) .

de duy tri ch(rc ph{3n s6ng clla co the: tu3n hoan, h6 ha'p, b3i tie"t, than nhi$t.

A-

B- .........

C-

1. - Tieu hao nang ILi<;ing clla co the g6m:

D - .

E -..

F - Tac dt,mg dQng llfc d$c hi{!u clla thU'c an.

1. - Tieu hao nang hJdng cha lao dQng th!§ ltJc pht,i thui;)c vao 4 yE3u t6: A­

B- ..

C - Kich thlfdc cd thi§ nglfeli lao d6ng

D - Trlnh d6 quen vi{!c va tlfthE3 lao dQng.

1. - Ki§ 3 each tfnh nhu c.3.u nang llfqng cho ngUO"i trudng thi3nh: A- .. .

B -....

C - .

1. - Nhu C.3.u nang IUc;mg cha tre em dUdi 1 tu6i: A-3th8.ngd'3.u- ..

B - 3 th.3.ng gilfa:..

C - 6 th.3.ng cuoi: 100 - 110 Kcal/ kg Cd th!§

1. - Nhu c.3.u nang luqng cha tre em tlf 1 aen 9 tu6i: A-1-3tu6i..

B-4-6tu6i..

C-7- 9 tu0i

1. - Nhu cau nang IUdng clJa tre nam tu 10 - 18 tu0i: A-10-12tu6i

B-13-15tu6i.

c - 16 - 18 tu6i: 2.700 Kcal/ngay.

8- Nhu cau nang luqng clla tre nlftlf 10- 18 tu6i: A-10-12tu6i

B- 13- 15 tu0i: 2.200 Kcal/ ngay D-16-18tu6i.

1. - Nhu cau vitamin Al ngay theo Vi{!n Dinh duang qu6c gia 1997:

A - Tre em du6i 9 tu6i:

B - 10 - 19 tu6i: 500 - 600 tg

C - NlftruC1ng thi3nh: 500 Lg

D - Nam truC1ng thc3nh. 600 fL9

E - Pht,i nlf c6 thai:

F - Pht,i nQ' cha con bU:..

1. - Nhu d.u canxi/ ngay thee V\{!n Dinh duang qu6c gia nam 1997: A- Tre em dudi 9 tu6i:

B - 10 - 19 tuoi: 600 - 700 mg/ ngi3y

c - Nglfeli truC1ng th8nh: 400 - 500 mg/ ngay

D - Phl;l *n[f* c6 thai trong 3 thf.lng cu6i va cha con bU trong 6 thf.lng dclu 18: 11 - Nhu cclu i6t:

A - Nglldi trubng th8nh .. B- Phl;l nU"cho con bU:

1. - Khau phfin an can d6i ve vitamin khi:

A - Vitamin B, /1000 Kcal.

B - Vitamin B2.. /1000 Kcal.

C - Vitamin PP: 6,6 mg/ ; 000 Kcal

1. - TY Ie nang !LJc,mg theo dEi nghi clla vi$n dinh duang Ia· P L: G nen la (A) : (B) (Cf'.

* Phan bi t d(mg/sai cilc cautlf 14 de'n 24 bang each dilnh da'u vao cQt phU h«;1p

-

STT

N<)i dung I DUng

·Sai I

1 0 nglidi truOng th8nh, nang lu<\_1ng cha chuye'.n hoa co bfln

1. khoflng 1 Kea!/ k\_g co the'. /1 gI0

Tieu hao nang ILJong do tac dl;lng d6ng IUc d c hi$u cUa th\Jc an 18 nang ILJ<;mQ sll dung dEi tieu ho.3, hap thu ctic chat dinh

1. duang an vao. LL1<\_1ng nang ILJQ"ng nay vao khoflng 1o - 20% so

! vOi t6ng s6 nang luong tieu hao.

. -

-

'

.

! VOi phu nU" c6 thai, nhu c3u nang IL1Qng lfnh nhlf ngudi binh

16

i thLJdng va c¢ng them 550 Kcal/ ngay -

--·I Phl;l nci cha con bll nhu ci'iu nang IU(Jng tfnh nhli nglidi binh

- thlidng va c¢ng them 350 Kcal/ ngay

Nang IL19ng do protit cung cap chiem 12% tOng s6 nang Iu9ng

18

·

19

20

21

22

23 -

24

clla khau phi'in.

Tht,tc pham nh6m I: cung c3pprotit, si§t c6 gi8 tr! sinh h9c cao. Thtfc pham nh6m II: cung c8p nang luqng, dung mOi ho:3 tan cf.le vitamin A, D, E, K.

ThLJc pham nh6m Ill: Iii nh6m thllc an toan dien

' '

ThlfC pham nh6m IV: cung c&p phcln IOn nang h.Jqng clla khau phc3n. ThlfC ph£m V: cung cap vitamin va m9t s6 yeu t6 vi lu<\_1ng kh8c, d c bi$! Ia vitamin C va caroten.

Thtfc ph£m nh6m VI: chi cung ca'p nang ILJqng

* Ch9n mQt cau trii lcfi dllng nha't cho cilc cau*W* 25 de'n 27 bang each khoanh tr6n vaochUcil.i dau cau tril IOi duc;ic ch9n

25 - Nhu ci'iu protit clla tr€! em O - 12 th8.ng Iii;

A - 1,0 - 1,2 g/kg can nang co the'./ ngiiy

B - 2,5 - 3,0 g/kg can nang co the'./ ngay

c - 3,0 - 3,5 g/kg can n ng *ca* thei/ ngay D - 1,5 - 2,3 g/kg can n ng *ca* thei/ ngay

26 - Trong t0ng s6 n/:!ng IU<;jng cUa khiiu phiin, nang llit;mg do lipit cung c8p nen c6 la: A- 10%

B - 15%

C - 20%

D - 25%

E - 30%

27 - Tuang quan giL1a nhu c8u protit vdi ni'i.ng llidng Ia· A - 1g/15 - 20 Kcal

8- 1g/20- 25 Kcal

C- 1g/ 25- 30 Kcal D - 1g/30 - 35 Kcal E- 1g/40-45 Kcal

Bai3

### GIA TR.I DINH DUONG VA DA. C DI M VE SINH CUA THUC AN

M\IC dich hc;,c t p

. I .. Trlnh bit; du9c gia tri dinh duang vit ditc di m ve sinh cita: Thit, ca.I sua, tnrng. ·

2 - Trinh bay duqc gl{t trj dinh duOng va d c ditm v sinh clla ngD c6c,. rauqua.

J

1. GIA TRI DINH DUONG VA D C DIEM VI): SINH CUA THJT
2. Thanh phan hoa h9c vii gia tr! dinh dltCfng

I.I. **Protein** clla **thit**

* *S6* lm\_mg: khoitng !5 - 20%,, tuY thuc)c vao tUng lo<;ti
* Chtlt luqng:

+ Gia tri. sinh ho. c khoan*b*° 74%

+ D(1 d6ng hod 96 - 97%

* 1. **Lipit** cua thit
     + SO luqng: Dao dc)ng nhieu ph1,1 thuQc v8.o lo<;ti ( I - *30 i* ).
     + Chat hrqng: Gia trj sinh h9c va de) hoi ph1,1 thu(,c vao:

+ D◊ beo clla con v t

+ Vj trf: L6p m6' du6i da hay rn)i t<.mg.

+ De) tan chiy: Ph1:1 thuc)c vao ti I axil bCo no hay chua no c6 trong rnO.

* 1. **(iluxit**

Gluxit trong thtt rit it, *chi* c6 1*<Yo* du6i dt:1-ng glucoza va glucogen dV trii *Ci*

gan va *ca.*

1.4 cac vitamin

* Th!t Iii ngu6n vitamin B t p trung chi'i ye'u CT thtt n c
* Vitamin tan trong cI;'tu vii vitamin C t p trung chll yCu *('1* cic phll t ng: Tim. gan. th n..

1.5. C3c chilt kho3ng

* Thjt la ngu6n ph6tpho ( 116 - 117 mg%-), IL qng canxi thiip ( 10 - 15 mg%).
* Ka!i va stu chl1 ye"u t p trung Ogan va cac phll t<;1.ng.

1. Oijc diJm v sinh clla thjt

NhO:ng nguy *ca* cho nguCTi tiCu thlJ khi str dt,mg thjt kh6ng dqt tiCu chuin v sinh:

* Cac b¢nh do vi khua'.n:

+ nh lao

+ B¢nh than

+ 8¢nh lqn d6ng diiu

+ B¢nh sOt Ian s6ng

+ B nh ty thu (s6 mGi ngy-a)

* Cac b nh do k)' sinh trllng:

+Sanday

+San nh6

+ Giun xo3.n

11. DAC flIEM VE SINH CUA cA

1. Thanh phan hoa hc;,c vii gia tr! dinh dlfiing
   1. Protein

Ttrang d6i On djnh ( 16 - 17%) tu)' Io i ca.

* 1. Lipit
     + Lipit Cl1a c;i c6 gi.i tr! sinh h9c cao hon thjt vl c6 nhieu lo1i axit beo chua no can thiCt v 1 vitamin tan trong d;iu, nhcit la vitamin A. D.
     + Lipit Cl1a ca nuOc m n c6 gid trj sinh h9c cao h{m ca nu6c ng9t.
  2. (;luxit

Gluxit trong ca cOng thclp nhu 0 thjt.

* 1. cac vitamin
     + MD ca. nhUt la gan ca c6 nhiCu vitamin Ava D.
     + Vitamin B *(j* trong ca *tuang tl!* nhu thjt, tuy nhien vitamin 81 tha'p hon.
  2. Cac chat khoang

So vdi thit. *ci* Ja ngu6n chflt khoing qu)I, ca bien c6 nhieu cha't khoing hem

ca mr(rc ngqt.

1. **O c diim v sinh clla ca**

* Ca Iii thlrc an c6 gii trj dinh dLrBng cao, song cGng c6 nhuqc diem la kh6 hio qucln. do d6 <le hj h6ng hem thjt.
* Nhlrng yeu du v sinh trong bllo quin ca:

+ Bio quiln l;,i.nh: Thc:ii gian bi\.o quin l twin de'n l thing.

* + R'to qu3.n l nh : 4 - l011C
  + BJ.o quiin d6ng h.\_mh : - 12 - l811C.

+ B<l.o quin bilng mu6i: *Ci* duqc 18.m s1-ch r6i mOi dua vao uOp mu6i. Mu6i dllng d6 bAo quin kh6ng *qui O.l2(Yo* magic va 0.5% canxi. ne'u cao qua sC Jam h6ng d..

+ *Cic* phuang phip bito qu<l.n khic: X6ng kh6i, phai kh6.

1. Nhiing b nh docagay ra

* B nh s;\n khfa: Do an ca na'u chtra chin ho c an ca s6ng (.gOi cil).
* B;nh sin Ii gan.
* R nh nhiCm trll.ng nhiCm dQc thUc an.

1. Git\ TRI DINH Dlf<)NG Vi\ D C DIEM yj:; SINH CUA SUA

**Vi\ TRUNG**

* 1. Sfra

**l. I. Protein** ella sfra

G6m 3 nh6m: Casein, lactoalbumin va lactoglobulin.

*ecru fr.JO vd d{ic die'm c1/a cusein s1(a:*

* Lii thanh phan *ca* b.1n clla protein slfa.
* C6 dl1 de axit amin dn thiCt d c bi¢t la lysin va axit glutarnic.
* 6 d;,i.ng mu6i lien ke't vOi canxi (caseinat canxi) de d6ng h6a va ha'p thy..
* La m¢t Im.ti ph6tpho protein c6 0.7% ph6tpho.
* Dt' bj kC1 tlla {J m6i truc:ing axit.

*Cc -11t 10 ,,(I c! /C dilm nia !artoa/lmmin sita:*

* Kh6ng c6 ph6tpho nhung c6 nhieu hru hu)'nh.
* CO nhit':u tryplophan *(QJC/n).*

*C<f/1 t w d IC dilm nia lac1ogloh11/i11 sira:*

* Chi€rn kho<.i.ng 66Cj;-, tOng s6 protein sfra.
* Khong. c6 phC>tpho nhung c6 ltru huS·nh.
  1. Li pit cUa sfta

CO giJ trj sinh hqc cao vl:

* + - d tr<\_mg th.ii nhU ILTO"ng v:1 L1(1 phf111 1{111 c·ao.
    - NhiJu axil bCo chua no cfin thiCt.
    - *C6* nhiCu lecithin I\ m<)t phOtphatit quan trqng.
    - C6 L1<) Ian chity thAp va dC d(lng hoi.\.
  1. Gluxit slla

LA du0ng lactosL'. lit lo<;li dtr<"\ng kep (disaccarrit) khi thuy ph[\11 cho 2 !m\_1i duOng dcrn fa glucnse vii galacto'-e. DQ ngqt kem dtr0ng Unh khoc.'tng 6 hin.

* 1. C:ic chtit kho:ing: CO nhit':u Ca. P.
     + D.;ic diCm dinh dLrC1ng clla canxi slra:

+ Du6i cL.\_111g lien kc't v&i casein nen dC hAp thL\_J.

+ Hilm *lm\_mg* rfft cao ( J 20 mg%), trC cm chi dn u6ng 0,5Jfl/ ng3.y IJ. dl1 tho,t man nhu du canxi cho trC.

* + - D c di m dinh duCTng 1;Lia ph6tpho va luu huS1nh clla s\Ja: Ph6tpho va ltru hu)"·nh clla stra n:im trong de axit amin clla sfra nCn gii.l trj sinh h9c cao.

l.S. Vitamin trong sfra: CO dll cic lo;\_ti vitamin nhung ham luqng tha'p, nhc.ll IJ. vitamin C.

* 1. NhO-ng ye'u tO hc;m ch€ cl.la sfra: Sfra thie'u mQt- s6 ye'u t6 quan tn:mg, nha't ta sflt.
  2. Cele **b nh** lily truyen qua sfra
     + nh lao
     + B;nh s6t sc.ty thai *1.1* stlc v t
     + B nh than
     + &;nh thutmg h in va ph.6 thuang: him. l!-
  3. Trung
     1. Protein
        + Protein <'r long d6 trltng la ph6tpho protein
        + Protein <'-; ]Ong u·tm trCrng chi'1 yCu thu(,c lo i don gi m vit CT 1r 111g th{1i hod. tan.
     2. Lipit: Chll yCu *chi Ci* long d6 trU'ng.

TrU'ng la thU'c an duy nha't cO h3.m Iuqng lecithin cao, tY le lecithin/cholesterol c::: 1/6 day la tY 19 hie'm c6.

* + 1. Gluxit
    2. Cac chat khuang
       - 95q niim *(\_1* v6 clrng. \_
       - Cha't khocl.ng phftn dCu gifra long d6 vii !Ong td.ng. phdn km cac chat khoilng 6 d<;1ng lien ke't, riCng siit t p trung nhiCu O long d6.
    3. t:3.c vitamin: Vitamin tan trong nu6c va tan trong d.1.u chll ye'u t p trung *(1* !Ong d6, !Ong trttng *chi* c6 mc)t ft vitamin tan trong nu6c, lmyng vitamin C kh6ng dllng ke.
    4. D() di)ng ho3 cl.la tnfllg
       - D9 d6ng hoJ. cUa long d6 trU'ng: Song va chfn c6 d9 d6ng hoa nhu nhau.
       - D9 d6ng hoii elm long trclng trlrng: Chfn ha'p th1,1 tOt hem s6ng.
       - Che' biCn kh6ng lam giim gi:i tr! dinh duOng clla trU'ng.
    5. D c di m v sinh clla trllllg

Trlrng kh6ng phii 13. thlrc an v6 khua'.n, tren bC m t clla trlfng c6 th tha'y de vi khua'.n tnmg da't. mr6c, kh6ng khf. tlf d6 vi khua'.n dC d3.ng xam nh p vao ben trong trlrng va lam h6ng trlmg.

* + 1. B3o qu.in trU:ng
       - Bdo qu.in l mh: Nhi t d9 4 - 10°C.
       - B'd.o qu'dn hti.ng mu6i (trlrng mu6i): Tr(?n mu6i v6i tro r6i b9c ngoUi trlfng.
       - R.io qudn bJ.ng CB.ch lam kh6: 891 trU'ng

1. NGO *c6c* vA KHOAI cu

##### G o

* + 1. Giel tr! dinh duOng clla g<:9-0
       - Ngu6n cung ca'p nang lucyng *ca* hln cho kh[tu ph.1.n (60 - 70%)
       - Ngu6r, cung cUp protein thlfc v t chll yCu: Ham hrqng protein trnng g;\_i

1a *7,6(Jc.*

Ngu(ln cung cilp vitamin nh6m R, chll yCu la B1 (ham luqng vitamin B trong g<;1.o gfln nhu dll cho nhu c;\_\U chuy n hoi luqng gluxit trong g<;1.o).

* + 1. Nhuqc di m clla khi1u ph3n an chll yfu 13 g<;1:o
       - Thie'u protein c6 gi1:l tri sinh h9c cao.
       - So vOi protein chuiln. protein trong g<\_10 thie'u lysin va methionin ta hai 10<\_1.i axil amin 4uan tr9ng.

- oe thie'u vitamin nh6m B, nha't Ia vitamin B1

- Thie·u canxi Ia 10<\_1.i chit khoing rilt dn thiCt cho SL! phit tric'.n cl1a tre em.

13. Khac phuc

* Kh6ng xay x<lt g;\_io qua tr.:ing.
* Tang sU LIL.mg thfrc rm dQng V lt. ctq.u d<) va rau qua ttroi.
* Tuftn thll c;ic yeu d.u v¢ sinh trong bao qu:ln va che· bi€n g,,10.

**2.Ngo**

* 1. Gia trj dinh du&ng clla ng6
     + Gill trj sinh h9c:

+ Protein Cl1a ng6 tha'p hon g<;1.o vi n6 thiCu ca 3 axit amin quan trqng: lysin, methionin. tryptophan.

+ Lipit t6t hon gc.\_to vi n6 chlia ltr(fng !On axit linoleic va vitamin E.

* 1. Ngo va b nh Pellagre

G(1p *<1* nhCi'ng vllng slr dt.mg ng6 liim luang tht.rc chinh do:

* + - Ng(1 thie'u vitamin PP
    - Ng6 thiCu tryptophan Ia yCu *t6* t o vitamin PP.

PhOng b nh: Ne'u an ng6 phiti ph6i hqp vOi cac thlic an dQng v t. d u. dci ho<iic h<;tt c6 d<lu de' tang nguOn protein c6 gii *tri* sinh h9c cao.

v. oAu 06 vA H!).T co DAU

1. O u di>

I.I.Thanh phan hoa h9c va gia trj dinh ducmg

- Protein:

+ Protein chiCrn 17 - 25%, rieng d u tuong chiCrn 34%.

+ Protein clla d(1u c6 nhieu lysin nen an ph6i hqp t6t vOi ngU c6c.

+ Protein clla d u nght':o de axit amin c6 luu hu)'nh, trytophan, isoluxin.

Lipit: Thifp I - 2%. rieng d u niinh I *SC'k.* D(1t1 n3.nh cO nhiCu axit beo chtta no dn thie't c6 giJ. tri\_ inh h9c cao.

* Gluxit: 50 - 60(¼;, cht'.1 yc·u la tinh b()t.
* Vitamin:

+ C6 nhieu vitamin B1, *B1,* axit folic, vitamin E.

+ Ck vitamin: Vitamin A. caroten, vitamin C deu tha'p.

- Kho<lng: *C6* nhieu canxi va s8.t hon so v6i ngG c6c nhltng l i c6 nhieu axit phytic 13.m cin tr('r ha'p lh!J canxi va sllt.

* 1. H t c6 diiu
* Cung c;\_lp nang luqng va protein cho khfiu phan.
* Cung cf\p axit heo chLra no c<.fo thiCt.
* Cung c,lp cac vitamin D. E.

Nguy c(i: Na'm mOc trong h<;tt virng. h.tc va dQc *t6* mycotoxin.

VI. RAU QUA

1. **Vai tr6:** La thl!c an kh6ng the'. thie'u cho mqi d6i tlr(Jng
2. Thanh phiin hoa hc;,c vii gia tr! dinh dltelng
   * Ham lm:;mg mr&c ra't cao (75 - 9Y'/r)
   * Rau qua la ngu6n quan tr mg cung cap vitamin C. caroten, de cha't kho<lng v t kiCm cho khiu ph::in.

T\f llfc;tng gia

* Tri. IOi ngiln cac cau tLI' 1 de'n 11 b3ng each diEin tu ho c c1:1m tll' thfch hQ'.p vao chO trOng

1. - KE! 5 b$nh do vi khuan c6 nguy eel I8y truyein cho ngUO'i tieu tht) th!t kh6ng d9t tii§u chuan v$ sinh

A-

B- ...

C - ..,.

D - B$:nh s61 Ian s6ng

E - B$:nh ty thu (s0 mOi ngua)

1. - KE! 3 bi§nh kY sinh trUng c6 nguy *ca* I8y truy€n cho ngUO'i tieu !ht) th!t kh6ng d9t tieu chuan ve sinh.

A- ..

B - .

C - .

1. - KE! 3 phUCJng ph::'.lp biio quiin ca·

A-. B -.. C-

:n

1. - KE! 3 b$nh do an ca kh6ng d3m b<lo tieu chu8n v$ sinh gay ra:

**A­**

B --­

C **-**

1. - Neu 5 d c diE!m casein cUa sU'a:

**A-.**

B-

C - *CJ* d9ng mu6i lien ke"t vOi canxi (caseinat canxi) de d6ng ho8 va ha"p thv.

D - La m6t lo9i ph6tpho protein c6 0,7% ph6tpho.

E --

1. - KE! 2 d c diE!m clla lactoglobulin s11a:

A­

B-

1. - Upit clla s11a c6 gia tr! sinh hQC cao vi:

**A­**

B­

C-

D - C6 d◊ tan ch3y tha'p va de d6ng hoa.

1. - Cac b$nh c6 th€! lay truy€:n qua s11a la:

**A­**

B­

C **-**

D - B$nh thLtOng h8n va ph6 thLtong han, Ii..

1. - KE! 3 bil;ln ph8p bflo qufln tn'.rng

**A-**

B - B<lo qufln b8ng mu6i (tr(tng mu6i): Tr(?n mu6i vOi tro rOi bQC ngoai tr(tng

**C-**

1. - B6n nhLtc;:ic diE!m clla kh8u ph<1n an chU ye"u Ia g,;:io:

A-

B - So vOi protein chu8n, protein trong g,;:io thie"u lysin va methionin hai lo9i axit amin quan tr9ng.

C-

D - Thie'.u canxi la lo,;:ii cha't kho8ng r8t can thie"t cha slf phat triE!n clla tre em.

1. - KE! 3 bi$n ph8p khac phvc nhuc;:ic diE!m clla kh8u ph<1n an chLI ye"u Ia g,;:io:

A- ..

B - ...

C - Tuan thll c8c yE!u c<1u vi;! sinh trong bflo qufln va che" bie"n 990.

* + Phan bif}t dlmg/sai cac ca:u tU' 12 de'n 22 bang each danh da:"u vao cQt

phll hc;lp

STT N¢i dung Dllng Sai

., ----

1. 8¢ d6ng ho3 protein clla th!t I 90%

I--13,--Thit nae t.§:p trung nhiEiu vitamin nh6m B

. , .' -- , --

1. , Th!t Ia ng Q, \_canxi, lu9ng ph6tpho thap

a

1. Luong kali va sat tap !rung c \_9 yeu th!t n:;iC

*r-* ---· --··-

--- ·-·----

16

- ,-

17

Lipit clla ca c6 gia tri sinh h9c cao hdn th!t vi c6 nhiEiu axit b8o chua !

o can thiet va cac vitamin tan trong dau, nh8t 13 vitamin A. D.

Lipit ci'Ja ca nuC1c man c6 gia tr! sinh h9c th8p hdn ca nuac ng9t.

MO ca, nh8t Ia gan ca c6 nhi vitamin Ava D.

18

- - -

1. ca bie'.n c6 nhiEiu C:h8t khoElng hon ca nuOc ng9t --
2. GluxIt si.ia Ia duOng lactose, Ia loai duOng kE!p (disaccrit) khi thuY '

#### 1--

' 21

ph3n cho 2 lo9i dUOng *\_q\_* d6 la glucose va galactose. -

Lipit ci'Ja ng6 t6t hdn gao vi n6 chUa ltldng IOn axil linoleic va

vitamin E.

----

I 22

Dae diem dinh duang clla ph6tpho va IU'U huYnh ctla s0-a la nam trong ca \_ axit amin clla s0-a nen gia tr! sinh h9c kh6ng cao.

* J
  + Chc;m mQt cau tra ldi dllng nha:"t cho cac cau tll' 23 den 25 bang each khoanh trCm vao chlf cai dauca:u trii IOi du c chc;m

23- TrU'ng Ia thllc an duy nh8t c6 ham Iu9ng lecithin cao, tY I lecithin/ cholesterol la:

A - 114

B - 115

C - 116

D - 117

E - 118

24 - Protein clla ng6 th8p han gc\_10 vi n6 thi€u: A - Axil amin isolaxin

8 - Axit amin lysin

C - Axit amin methionin

D - Axil amin tryptophan

E - ca 3 axil amin: Lysin, methionin, tryptophan 25 - Dae diem ham lu9ng canxi trong sO'a:

A - Hau nhu kh6ng c6.

B - Ham IU9ng th8p

C - Ham Iu9ng trung binh

D - Ham Iu9ng r8t cao (120mg%).

Bai4

### XAY DU. NG KHAU PHAN CHO NGU'OI BE. NH

Ml!C lieu h9c t p

1. - Ke dlfc;tc 3 nguyen tac xay dlfng kha'.u ph<in.
2. - Trinh bay duqc d.c bucJC xay dl!Og kh[iu phJ.n cho ngucti b nh.
3. - Trinh bay duqc nguyen t<lc xay dtJng kha'.u phan cho mQt s6 b?nh

q1 the'..

1. NGUYEN TAC XA.Y DUNG KHAU PHAN CHO NGUOI Bi):NH

* D<lm biio dll nan° luono·

0 · 0'

* DU d.c chit dinh duOng can thie't;
* DU mr&c va de chat di¢n gi8.i;

1. *ci\.c* BUOC **Xi\Y Dl)NG KHAU PHAN**
   1. Xac d!nh doi tuqng

* Nam hay nG'
* Bao nhieu tuOi
* Cfm n ng bao nhiCu
* Bj b nh gl va c6 nhiJng nCt gl d c bi¢t kh6ng.
  1. Tinh nhu c5u ni!ng ht<;ing cho nglfeli b nh
     1. Tieu hao rnlng luqng cho chuye'n ho3 *ca* b3.n

6 nguOi tnr6ng thiinh. nang lucyng cho chuytn hoa *ca* bi:ln kho.:\.ng 1 Kcal/

kg co th / I giO.

Sau ct6 them:

20% cha ho t d¢ng tinh l<;li

3.5% cho ho<;tt t.1¢ng trung blnh

50% cho ho1t d,)ng tfch cl;{c

10 - 15%: cho nhfrng b¢nh nhan m6 kh6ng phUc t1p

20 - *40°1<,* cho nhU'ng h¢nh nhfm trung phau. c6 biCn chlI11g

50 - I 00% cho nhU'ng b¢nh nhan b6ng 13% neu s6t cao Jen 111c

5%; nCu can n ng *ca* the' mat O *mUc* trung blnh

10 - 15% ne'u can n ng *ca* the'. mat 6 mUc dQ n ng.

* + 1. **Tinh nhu** c3u c3c ch3t

- Protein: lO - 15% t6ng s6 nang luqng kha'u phti.n .(khoilng I - 15/kg/ ng3.y). Tu)' theo ti:rng giai do,\_m

+ Giai do m d::i.u: *ca* th gi<1ng hoa nhieu protein, can biing nita am tinh, nhu du 0.25 - 0.5g/kg/ ngay.

+ Giai do1n h nh da df1: lg/kg/ngay. dan tang Jen 1,2 - L4g/kg/ ngay.

+ Giai do.}n h6i phl}C: 1.5 - 2g/kg/ ngay. Tre em c6 the' 3 - 4g/kg/ngii.y.

* Nhu du litpit: Nang luqng do Jipit cung cap: 20 - *30<if-,* t6ng s6 nang Jm;rng.
* Nhu du gJuxit: theo tY 1¢ P: L: G

+ Nhu c::i.u theo ltrc.mg thUc an

+ Nhu du thco nang lm:;mg

* Nhu du vitamin

: 1: 0,7: 5

: 13:22:65

+ T6t nhat la cic vitamin c6 trong thUc an

+ C6 th dllng vitamin t6ng hqp: 81• 82, C. PP, A, D. K.

* Nhu cUu mrCTc va mu6i khoiing:

+ Cung ca'p dµ mrCTc va mu6i kho3.ng dn thiCt

+ T6t nha't d1,1a vao di¢n gi<li d6 d bll

* + 1. **Xay d\lflg khiiu phiin cho nguoi b nh**

Can cl! v8.o b.ing thanh philn boa h9c thll'c an Vi¢t Nam. ch9n cac th1,1c

phAm di. xay dl/llg khAu ph1n cho ngubi b nh.

1. **cAc CHE DO AN DUNG TRONG BENH VIEN**
   1. **Che d9 an binh thuong**

* Nang luqng 1800 - 2000 Kcal

Protein 60 - 70g. trong d6 protein d¢ng v t chiCm 25 - 30% trong t6ng s6 protein.

* Dllng cho b¢nh nhan mCTi vao vi¢n. kh6ng kieng khem ho c b¢nh nhan trong giai dmJ.n 6n d!nh.
  1. Che d9 an boi dLtiing
* Nang luqng 2600 - 3000 Kcal
* Protein 70 - IOOg (protein d<)ng v t chie'm 30 - 509(,)
* Dllng cho b¢nh nhan chua'.n bt mO va giai do<;1n h6i phl\_lc clla b¢nh.
  1. Che d9 an mem
* Nang *luang* 1250 - 1800 Kcal .
* Protein 40 - 75g (protein d(?ng v t 50 - 70%)
* D ng chC bie'n: PhD'. chclo. mien.
* Dllng cho b¢nh nhfm s6t nhiem trllng, m6i khOi b¢nh ho c m6i vao vi¢n

chua c6 chiin doiin r6 ret.

* 1. Che d9 an long
* Nang lwJng: 1250 - 1800 Kcal
* D<;tng chC bie'n: sG'a, chio
* Dlmg cho h¢nh nhan nhiCm trllng n4ng.

s. Che d9 an tang protein, giam lipit, tang calo

* Dllng cho b¢nh nhan suy gan, viCm gan da h6i phl\_lc
* Che' d<) an c'd.n nhiCu protein d¢ng v t: thit rn\_te. sUa, trlrng.

1. **Che' d(,l an h n che' muOi**

Di)ng cho d.c b¢nh nhan tim m"'ch, th n.

1. Che d9 an h n che **gluxit**

Dllng cho b¢nh nhan dii thi:lo duOng.

1. Che d9 an h n che chat x<I vii cac chat !en men

Dllng cho b¢nh nhan viem ru¢t cap tinh.

1. Che d9 an hoan loan long (cho an bang ong thong)

Dllng cho b¢nh nh.1n hon me, *t6n* thuong duOng tieu ho:i tren, u6n van. viem n3.o...

1. NGUYEN TA.C XAY DIJNG KHAU PHAN CHO M()T SO

B NH Cl) THE

* 1. Che d9 an cho b nh nhan tang huyet ap
* An giitm mu6i < 6g/ ngily
* H<;tn ch€ calo nCu b¢nh nhan beo
* Giitm lipit, nhat la mO' dQng v t: ne'u c6 xo vUa dQng m1ch, cholesterol m.iu cao.
  1. Che di;> an cho b nh nhan dai thao dubng
* Dl1 nang luc:mg d6i vCTi ngtrC1i blnh thtriJng

-TY 1¢ % n[mg ltrqng cung cap: P: L: G la 15: 35: 50

* Tang cuCTng chilt *xa*
* Gi,im de loa. i duo'n0u ha'p thu nhanh
* Tang nrO'ng de vitamin, nhiit la vitamin nh6m B
* An nhitu biia. t6i thitu 2 bUa chfnh. 2 hfra phy..

1. Che di;> an cho b nh nhan suy th n man
   * H<;tn ch€ protit: 0,4 - 0,6g/ kg/ ngiiy.
   * DU nang luqng
   * Giiiu vitamin
   * D,lm hi:i.o can b3ng nu6c
   * Tninh dllng c.ic thl).'c pha'.m gay toan (trlf sfra)
2. Che di;> an cho b nh nhan xd gan
   * Protit dll d can b3ng nita: 0.6 - 0.7g/ kg/ ngay
   * Lipit: I Og/ kg/ ngiiy
   * Gluxit: 300 - 400g/ ngiiy
   * DU vitamin, nen dllng vitamin t6ng hQ'p.
   * N€u c6 phll hay *c6* tru6'ng, cho nguOi b¢nh an nh<;tt
   * Thl!c an nhlf, mem, h<;tn *ch€* chat XO de phOng VO' finh m1ch thl!C quan do

CQ x;it.

*T\f* l11c;1ng gia

* Tr8. IC1i ng8.n cac cau 1 de'n 9 b ng each di9n *Ht* hoijc c1;1m tll' thich hc;:ip vao chO trOng

1. - K,:; 3 nguyen t8.c xay di,tng kh§u phan cho ngl!di bl;!nh:

A- .....

B -. C-

1. - LiE/t k8 4 but'.lc xay dlfl1g kh8u phiin cho ngubi b$nh:

A- ....

B -....

C-

D - Dlfa vao b8.ng thElnh phan hoa h9c tht'.rc an Vi$! Nam ae xay dlfng kh8u ph8.n

cho nglfbi b$nh

1. - Kha'u phan an *cho* nglfbi bE)nh c6 ch8 dQ *Bil* blnh thlfbng:

A- ...

B - ... . ....., trong d6 protein dQng v t chiEirn 25 - 30% trong tOng s6 protein.

C - DUng cho b$nh nhan mOi vao vi$n, kh6ng ki8ng khem hoac bE/nh nhfln trong giai doan 6n dinh.

1. - Kha'u phfin an cho ngLtbi bE)nh c6 che db an b6i dU"Ong:

A- .. .

B - .. .

C - Dllng *cho* bE/nh nhan chua'n bi\_ m6 va giai do n *h6i* pht,Jc cLla b$nh.

1. - Khc:i:u phc3n an *cho* ngubi b$nh c6 che dQ an m€m·

A- ....

B -....

C - D1,rng che bien: PhO, chElo, mien

D - Dllng *cho* b$nh nhan s61 nhi8m trllng, mOi khOi b$nh *ho<?-c* mOi vao vi$n

*chLta* c6 chc:ln doan r6 rE)t.

1. - Kh8u phan an cho nglfdi *b(mh* c6 che dQ an IOng:

A- ......................

B -.

C- ..

1. - *Che* d9 an cha nglfdi bE/nh tang huyet 8:p:

A- ...

B -.

C - Gic3m Jipit, nhclt Ia ma dQng v t: ne"u c6 *xo* vl/a di;mg *m ch,* cholesterol m8u cao 8 - Che" d9 an cha nglfdi b$nh suy *th 'm* man:

A- ...

B -..

C - .

D - 0,3;m b.3;o can bc3ng nlfOc.

E - Tr3nh dllng cac thlfc pha'm gay loan (tnJ sCra)

9 - Che d(> an cho nguOi b$nh xa gan:

A - Protit dll ae can bang nita: 0,6 - 0,7g/ kg/ ngc'Jy.

B -....

C -....

D - Neu c6 phLI hay cO truOng, cha b$nh nhan an nh,;it

E - Th(fc an nhll, mEim, h,;in che cha't xa ae phOng *vB* tTnh m,;ich thlfc quan do CQ xat.

* + Phan bi t dllng/sai cac cau tll'10de'n 15 b ng each diinh da'u vao d?t phll hqp

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | N6i dung | 0Ung | | Sai |
| 10 | Giai doan aau CCI the gi3ng ho3 nhiEiu protein, can bang ni!Cl am tfnh, nhu cau protein clla nguOi b$nh 13 1,2 - 1,4g/ kg/ ngay |  | |  |
| 11 | Giai do n b$nh aa dO, nhu cau protein: 1g/ kg/ ngay, dan tang  Ien 0,25 - 0,5g/ kg/ ngay |  | |  |
| 12 | Giai do,;in h6i pht,Jc, nhu cc3u protein clla nglfOi b$nh 1,5 - *2gt* kg/ ng3y |  | |  |
| 13  ; | Ne"u nglf i b$n,h s6t, nhi!t d9 cUtang 1°C thl nhu cau nang luqngi  \_t\_rong khau phan tang them 13% | | |  |
| 14 | Che" d6 an clla nglfOi b$nh d3i thao dl/Ong lc'J giam cac cha'! xCl  va tang clfOng cac lo i duOng ha'p thu nhanh |  |  |  |
| 15 | NguOi b$nh d3i thao duOng nen an nhiEiu blfa, t6i thieu 2 blfa chfnh v3 2 blfa pht,J. |  | -  I | |

* + ChQn mQt cau tra IO"i dllng nha't cho cac cau tll' 16 de'n 17 bang each khoanh tr6n vao chfl cai*dBu* cau tra IOi duqc ch9n

16 - TY 1$ nang ILfqng cung ca'p cho b$nh nhan aai thao duOng nhu sau:

A - P: L: G la 12 · 14: 76

B - P: L: G Ja 15: 20: 65

C - P: L: G la 15: 30: 55

D - P: L: G la 15. 35: 50

17- Nhu cau nang luqng lfnh cho b$nh nhan theo kh6i ILfc;:lng thll'c an nhu sau:

A - P: L: G la 0,7 · 1 : 5

B - P: L: G la 1 : 1 : 5

C - P: L: G la 1 : 5: 0,7

D - P: L: G 13 1: 0,7: 5

Bai 5

NGQ £JQC THVC AN

M\IC lieu hc;,c t p

I - Trlnh bay duqc ngQ dQc thUc an do vi khwfo d()c t6 clla vi khuin va bi¢n philp ph6ng ch6ng.

2 - Trlnh bay duqc ng◊ d¢c th!Ic an kh6ng do vi khua'n va bi¢n phap

phOng b¢nh.

1. DJNH NGHiA

Ng¢ d¢c thltc an Ja bf;nh gay ra do an phiii thll'c an *bi* nhi m khuan, dQc t6

vi khua'.n ho c th\Ic an c6 chlla chat c6 tinh dQc h i d6i v6i ngubi an.

1. PHAN LO,).! NG() D(ic THUC AN
   1. Ngc;, dc;,c thll'c an do vi khua'n
      1. Ng<) dt)c **thirc an do vi khmin Salmonella**
         * Tac d1,mg gay ngQ dQc: S. typhy murium, S. enteridis
         * DiCu kie. n eoay bC. nh:

+ Ph:ii nhiCrn mQt luqng vi khua'.n dll Ian de'. gay b¢nh.

+ Vi khuiin vUo co the phii gili ph6ng ra m¢t lu\mg l&n dQc t6.

* + - * Bieu hi¢n tam sang:

+ (J b nh: 12 - 24 gid

+ Phat benh;

\*'The ti: dau b\mg, n6n, suy nhuqc co th6, toi'tn than b! l;\_mh.

\* The'. cllm: cic tri¢u ch\1I1g ve tieu hoa nht;

* + - * D!ch tC h9c:

+ Ngu6n thU'c an gay ng¢ d◊c chl1 ye'u la thtt gia cam, trU'ng, sO'a bj

nhiem khuiln.

+ NgHCTi de c6 nguy *ca* bj ng◊ d<)c: Tre em, ngu0i gill, suy dinh duOng.

- Phong bcnh:

+ Kie'm lra thll y khi gi€t th!t

+ Tron0° khi 0i€t b<lo di\.m tinh rieno re m6t chiCu

0 0 .

+ B3o qu<ln l1nh

+ Dun kY thUc an

+ Kham tuyen, kham dtnh kY nguOi lam c6ng tac ph JC V l an u6ng.

* + 1. **Ng◊ doc thuc an do** I cau
       - Nguyen nhan: An th\Ic an c6 d<)c t6 ru<)t elm t1,1 du.
       - Tri u ch\Ing lam sang:

+ ThO'i gian ll b nh: 1 - 6 giCI, trung blnh 4 giO

+ Phat nh: nh nhan thiy ch6ng rn t, bu6n n6n va n6n ml.Ta dfr d9i, dau bL\_mg quf;ln kCm thco Ia ch3y, dau dau. m<\_tch nhanh, nhi t d◊ blnh thuO'flg (c6 the s6t nht;: do mit mr6'c). 13t::nh se kh6i ho3.n toan sau 1 - 2 ngay.

* + - * Ngu6n truyen nhiCm:

+ Vi khuin t6n t;,i.i chl1 ye·u 6 da. niern m<\_tc nguOi: mG.i, hQng, ban tay

+ BO slra *bi* viem vll

* + - * Vai trO Clia thl\_Ic phim:

+ Sfra va sin pha'.m clla sfra: Sfra tucri, v.ing sfra, kern

+ ca h◊p c6 d<lu

+ Bi:lnh, kyo c6 kem sUa

* + - * PhOng b¢nh:

+ Kh.im tuyen va khcim djnh k)':

* + - * + Nhfrng nguOi c6 b¢nh vC mGi, h9ng. viem dudng h◊ hap kh6ng du9c tie'p xl1c v6i tht\_Ic pha'.m, nha't la thUc an da na'u chin
        + Hing ngiy kie'm tra tay c6ng nhan ch€ bie'n thl\_Ic ph:lm, nhfrng nguai

viem da mll chi duqc trl\_Ic tie'p 18.m khi duqc phep clla can h◊ y te'.

+ BUo quan:

* D6i vCTi thl\_Ic phfim, nhat la thlrc an da nau chfn, t6t nha't la duqc an ngay, ne"u kh6ng phili blo quin l,:1-nh 2 - 4°C.
* C.ic lo1i bcinh ngc;it *c6* kem slra dn bio quan nghiem ng t t,:1-i nui sin xua't va ban h3.ng.
  + 1. Ng◊ d◊c thllc an do nhiem vi khu3n ky khi *c6* nha b3o Clostridium botulinum
       - Tac nhan gay b nh: C. botulinum la loc).i vi khu:fo kY. khf tuy¢t d6i tiCt ra d<)c *t6* manh.

##### 42

* + - * *S\Jc* chju nhi t

+ Nha baa C. botulinum: IOO"C/ 6 gio; 105"C/i lO"C; 120"C/ 5 phut.

+ DQc t6:

* Rit nh .y citm v6i nhi9t dQ
* 6 nhi¢t dQ 8011C trong vOng 30 phl1t kh6ng cOn hoqt dQng.
  + - * Lam -;Ung:

+ tJ b¢nh: 6 - 24 gio'

+ Ph,.lt b¢nh: ThOi k5' ph:.it b nh ng¢ dQc thllc an do d{)c t6 ci'ia C. botulinum rat thay d6i. Trong mQt vlli tnrCTng hqp, de tri9u trlrng c6 the' t6n 11).i trong vai thdng.

,:, N6n ho;].c hu6n n6n: do d¢c t6 t:ic dc)ng lCn thlln kinh trung vong

,· R6i lo<;m th! gi3c: thnOng tha"y s&m do gii.lm s r tliCu ph6i ci'1a d.c

*ca* cl1a milt.

\* C6 thf li¢t *ca* h6 hffp

* + - * Dfch tC *hqc:*

+ Ngu6n truyCn nhi m:

' Oat vu(m, dilt nghTa trang: 6 nhiem d6 hQp. rau qua

'" RuQt clla cic d¢ng v.;u nu6i trong nha

\* *Nu6c* h.i 6 nhie':m vi khu.'.in xam nha. p vao ca•

nhuyCn th{

* + - * PhOng b¢nh:
        + D.'tm bclo khau ch€ bie'n, nha"t la d6 hQp
        + Dun ky thUc an truO'c khi an.
  1. **Ng9 d9c th(rc an khong do vi khua'n**

hay 0o.ap 13. ca h6n0o'

* + 1. Ng(> dc)c do ho3 ch3t b3o v¢ thl!c v\*t/ thu6c trU sau
       - Nguyen nhan:

+ Do l<;1.m d1,mg ve lieu luqng

+ Kh6ng dJ.m b.io th0i gian truUc khi thu h3.i

+ Do slf du.nrer blfa bili cclc loa. i dJ. cam

+ Do kie'n thlfc fm va trlnh d◊ ell.a ngtt0i sin xuilt va tieu dllng

+ Qucln I)' thu6c b:io v thlfc v t kh6ng ch lt chC.

* + - * PhOng b¢nh:

+ Tang cuOng giJ.o dye va huiln Iuy n ngm)i slf dt,mg hoJ. chat bilo v¢ th1Jc v t:

* + - * + T6n trqng va dim bio thOi gian dch ly qui d nh d6i v6i ho3. cha't b3.o v lhlJC vB.t tren tllng *lo1i* rau, qua
        + Rau, qua ph<l.i ri'ta S<\_tch, ngam nu6'c nhieu Hin
        + Qua c6 vO cllng: rUa s<;1.ch, g9t v6.

+ Quiin l)' hoa cha't b8.o v thi.fc v t

* + 1. Ng◊ dQc aflatoxin
       - Aflatoxin Ia d¢c t6 duqc sinh ra tlf nam Aspecgillus flavus
       - Nhfrng yeu t6 3.nh huOng t6'i Slf ph3.t trien va sinh d(K t6:

+ Nhiet d6:

* + - * + T6i thiCu 1211c
        + T6i da: 37 - 45°C

' *T6i* uu: 30 - 4011C

+ D¢ am: > 80%, khf h u clla Vi¢t Nam rat thu n !qi cho slf phcit trie'n va sinh d{)c t6 clla na'm.

+ Do pH: pH thich hap cho Aspecgillus f\avus la 4,6 - 6,2, Khi pH> 6,7

khll nang sinh d◊c l6 clla na'm rn6c g.1n nhu bt Uc che hoJ.n toiln.

* + - * Cac b¢nh do Aflatoxin: *Xa* gan, ung thu gan
      * Bi¢n phip phOng ch6ng:

+ Bdo quJ.n t6t luqng thvc, thl!c pha'.m: B8.o quin nai kh6, tho:.lng mUt. tnr6'c khi bllo qu.in phai kh6, gifr nguyen v6.

+ Qua trlnh chC bien: ph3i chc;m thi.fc pha'm t6t (tuong, xi d1u), ph<li chqn

m6c dUng chlmg lot;1i.

+ Kic'.m tra va gi3.m sat v¢ sinh an to3n thi,c pha'.rn.

+ XU IY nghiem theo lu t v¢ sinh an toJ.n thvc pha'.m.

* + 1. Ng() dt)c thlfc an do b3n than thllc an c6 ch3t d<)c

*2.3.J.Ng<J d(!c thitc ii.nthlfc v{it c6 ch(ta ch{itd(Jc*

* Do khoai tay mQc rn3rn:

+ Ch5t d¢c solanin

* + Trong rui)t khoai chim 0,03 - 0,55g/ kg.
  + Khi khoai m9c mam: 1,34g/ kg.
  + Lieu d(>c gay che't nglrOi: 0,2 - 0,7g/ kg the tr9ng *ca* the.
  + Cha't dQc chll ye'u CT khoai m9c mam va chan rnam ho c nhtrng el khoai c6 v6 rnii.u xanh.

+ PhOng b¢nh:

* + Khong an khoai *mqc* rnti.rn. nhUt la chan rnarn.
  + Nhfrng ell khoai ccS rnllu xanh phiti g9t b6 philn xanh clla Cl1 khoai.
* Ng◊ dQc sdn:

+ N0"u)1en nhan: Do 0lucozit khi 0iip mr6c hoac clla dich vise thuy' phan th tnh axit xyanhydric (HCN) gay ngQ d()C, glucozit nay 1.;ip trung nhieu 6 phJn IOi. hai dau va ph.in vh clla ell san.

0 0. . . .

+ Ph(mg b¢nh:

* + Khi gqt san phtl.i g9t hCt vc'). ngflm nude va lu(K ky.161 nhfit la !U(lC 2 tan.

,·, An vOi du0ng la 161 nhM.

,,, Khi sll.n c6 vj dang khOng nen an.

'" Sir d mg du{1i d,,rng: th.ii !:it. phai kh6, ml sin, h(H san *it* c6 kh<i nang gay dQc.

* Ng(J d('lc do an nhi:\m phcii nilm dQc

+ Cac loq.i na'rn dQc:

* + Nfim Amanita phalloidcs: Na'm mau den nh t. mD na"m hlnh ban du.

be rn(tt tr(m. kh6ng *c6* Xl/.

'1' Nfim Amanila muscarin: Mau d6. hlnh dUng d p.

* + Nflm Russula emetic: Na'm x6p. *m w* hclng.

+ PhOng b¢nh:

'1' Chi an nilm da hie't r6.

* + Ph6 hie'n cho nhan dan ki€n thlic ve na'm an, na'm d¢c.

*2.3.2. Ng,J d{!c do thlfc Un d(mg v¢t c6 chira chill dijc*

* NgQ d(ic nhuyen th{

+ Do an nhuyen the' che't sinh ra cha't dQc Mytilotoxin.

+ PhOng h¢nh

* + Khong an nhuyen th chet.
  + Ne'u thay 2/3 nhuyCn th che't: ph.ii b6 di.
* NoO d6c do an c6c:

**0,** '

+ Do cha't Bufotoxin, Bufonin t p trung *b* du&i da. sau 2 m<lt. tuy€n mang

tai. b1,mg,. gan va trCrng c6c.

+ PhOng b¢nh: B6 he't da. phl1 t ng, nha't 1a gan va trCrng.

* NgQ dQc do an ca n6c:

+ Ch.lt d()c trong bu6ng trCrng. gan. Neu ca *uan* chiit d◊c *a* phi'1 t<;tng nga'm

vao thit gay ng◊ dQc nCu an th!t ca.

+ PhOng b¢nh: Kh6ng an thjt ca n6c.

Tl! luc;,ng gia

* Tlcl I0:i ng n caccautU' 1 de'n 13 b8.ng each dien tlf ho c cym tuthich hc;ip vao chO trOng

1. - Ng9 d9c thllc an 18 b$nh gay ra do an phai thllc an .. (A) ........., d(>c t6 cUa vi khu:3n hoi;l.c thllc an c6 chlla cha't c6 tinh ...... (B) d6ivOi ngl1di an.

A - .......... ···················· ······················,··

B - ..

1. - 0i€u ki$n gay b$nh ng6 thllc an cUa Salmonella:

A-

B- ...

1. - K6 5 bi$n phap ae ph6ng ng9 d6c thllc an do Salmonella:

A- ..

B - Trong khi gi€t th!t bao dElm tfnh ri8ng re m9t chifiu.

C-.

D-

E - Kham tuy6n, kham d!nh kY ngl!Cli 1am c6ng tac phl:Jc Vl:J an u6ng

1. - K6 3 lo;;:ii thlfc ph:3m Ia m6i trl!Clng thu n l<;fi c6 th6 gay ng9 d9c thllc an do tl;J du.

A - SL1a va san ph:3m clla s[ta: S[ta tlfdi, vang sUa, kem.

B -......

C- ··········

1. - KE! 3 lo;;:ii ngu6n truy€n nhiem cUa b$nh ng(l d9c thllc an do C. botulinum

A-

B- ......

C- NU'dc bi 6 nhiE!m vi khua'n xam nh p vaoca, hay gi;\p Ia ca h6ng, nhuyE!n th6.

1. - KEi 2 bien phap ph6ng b8nh ng9 d(lc th(tc an do c. botulinum:

A­

B-

1. - KEi 5 nguyen nhan c6 the'! gay ng9 d9c thllc an do h6a cha't bao v$ thlfc v t, thu6c trU' sau:

A­

B-

C - Do sU" dl:Jng bU'a bai cac lo,;:ii da ca'm

D -

E - OuEln IY thu6c bao v$ lhlfc v t \_kh\_()ng chi;\t ch€.

1. - Kti 3 bi€n phap giao dt,Jc va huan luy$n nglfO'i st! dt,Jng hoa chat bElo v$ thlfc v@t nhi3m de ph6ng nhiem d(?c:

A - T6n trong va di3m bi3o tho'i gian each ly quy d!nh d6i vdi h6a chat bElo v$ th(/c v t tren tung lo9i rau, qua.

B-

C - .

1. - Bien phap ph6ng ch6ng ng(? d(?c thUc an do Afla'toxin:

A - BElo qui3n t6t ILtang tht,tc, lhlfc pha'm. BElo qui3n nai kh6, thoang mat; trlldc khi baa quEln phai kh6, giU' nguyen vO.

B - Oua trinh che bien: Phai ch9n thl,fc pha'm t6t (tlldng, xi d,3u), phi3i ch9n m6c dUng chllng lo9i.

C - ....

D -

1. - Bi$n phap ph6ng ng6 d(?c thUc an do khoai tay m9c mam· A-

B-.

11- B6n bi$n phap de ph6ng ng(? d(?c s3n:

A - Khi got si3n phcli g9t he'.t vO, ngam nude va lu(?c ky, t6t ntiat la lu(?c 2 Ian.

B-

C-

D - Sli dung dut!i d ng: thai lat, phai kh6, mi s3n, b(?t san ft c6 kh8 nang gay d6c.

1. - Bi$n phap ae ph6ng ng(? d6c n8m·

A-

B-

1. - Bi$n phap phOng b$nh ng(? d(?c thl.Jc an do nhuyen thti:

A- ...........

B- ..........

* + **Phan bi t dlmg/sai cac cau tu 14 de'n 22 b ng each danh da"u vao cC?t phll hc;ip**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| STT | N9i dung | 0Ung | Sai |
| 14 | 0e ph6ng ng(? d(?c !hi.Jc an do tt,J du, nhUng ngLIOi c6 b$nh ve  mOi, h9ng, vi€m dLtOng h6 h8p c3n h9n che'. tie"p xUc vdi thl/c pha'!ll, nha't 13 thlJc an aa na'u chfr:. |  |  |
| 15 | 08 ph6ng ng(? d6c thUc an do tu cau, hting ngay kitim tra lay  clla c6ng nhan che'. bie"n thlfc ph m, nhltrlg nglfdi viE!m da mU chi dll<;1c trlfc tie'.p I.3m khi dlf<;1C ph8p clla can b(? y te". |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | | | 86i vCJi thlfc ph m. nh8t 18 th(tc an da n8u chfn, t6t nh8t Ia dL19c an ngay, neu kh6ng ph8i b8o qu8n l nh 2 - 4°C di§ dB phOng  n - . d¢ic thCtc an do t1,1 c8u. | |  |  |
|  |  | 17 | Ngu6n th(tc an gay ng¢i d¢ic do Salmonella chll yeu 18  c8m, tn'.l'n\_[, S\_LJa. | th!t gia |  |  |
| 18 | | | . 0¢,c t6 clla C. botulinum ft nh y cam vCJi nhi$t d¢i. | |  |  |
| 19 | | | Axil xyanhydric 1$p trung chU yeu Cl ph8n I6i va·2 d8u cUa ell s3n. | |  |  |
| 20 | | | Cha't Bufotoxin, Bufonin 1$p trung chU y€u Cl th!t c6c, do vay | |  |  |
| kh6ng nen an th!t c6c. | |
| - | | |  |  |
| 21 I | | | Cha"t d¢ic c6 trong bu6ng trung, gan cUa ca n6c. Ne"u ca Liem  cha't d¢ic O phU t ng nga'm vao th!t gay ng¢i d¢ic ne"u an th!t ca. | |
|  |  | 22 | 1 Aflatoxin dttc;,c sinh ra tu na'm Amanita phalloIdes. | |  |  |

* + - Ch9n mQt cau tra lcli dllng nha"t cho cilc cau tlf 23 de"n 25 bang cilch khoanh trCm vao chU' cili diiu cau tri3 lcli dll<;fc ch9n

1. - pH thfch hc;,p cho na'm Aspecgillus flavus 18: A - 4 - 4,5

B- 4,5- 5

C-3,5-4,0

D - 4,6 - 5,2

E - 5 - 5,5

1. - (J nhi$t d¢i 80°C d6c t6 C. botulinum kh6ng cOn ho t d¢ing trong vOng: A-15 phut

B - 20 phllt C-25 phllt 0- 30 phllt E - 35 phllt.

1. - Cha't d¢ic trong ca n6c con tttai chll ye"u nam 0:

A - Th!t ca

B - Ma ca C-Matca

D - Ru¢it ca

E - BuOng trCtng va gan ca.

Bai6

THIEU MAU DINH DVONG

M c lieu h9c t;,p

,- \_Trinh biy duqc ri.nh huO'Ilg clla thie'u mJu dinh duO'llg t6i sCrc khoe

· c(mg d6ng.

1. - Li t du9c nhITng nh6m d6i tm;mg c6 nguy cacao lhie'u rnJu dinh duang.
2. - Trlnh bay duqc cac bi¢n ph§.p phOng thie'u mJu dinh du0ng trong

I cQng cklng.

-·----

IAN.H HU()NG CUA THIEU MAU DINH DU(ING T(H sue KHOE c(>NG DONG

* Thit'u mJu dinh duCTng lam gi<lm khi nang lao dQng. kh6ng c6 khJ nang lam vi c n ng, lam vi¢c Iau.
* Thie'u mJu lam nguOi ta luOn c6 d.m gi<ic m?t m6i, mfit kh,.l nang qp

trung de'. lam vi c t6t.

* Tre thi€u m<lu se thie'u nilng lm;mg cho vi¢c h9c t p. vui chcri dlfa trC c6

*tht* phi:lt tri n tinh than ch m-

* Thi€u m<iu lam tang nguy *ca* ti'r vong cho sin ph 1, trong thc'ri k)' sinh con

nguCTi mt; thuO'Ilg y€u. c6 *th6* bi chiy m::iu n ng.

* Tang nguy *ca* mac b¢nh va ti'r vong & tre: Khi bi mt,". mang thai bt thie'u rnilu, dl.Ia tre sinh ra thuo'ng can n ng thip, trC thuo'ng ye'u va c6 nguy *ca* tll

vong cao.

1. TRII':U CHONG CUA THIEU MAU

* Da xanh, niem rn1c nhqt: JuCTi, m6i, ke't rn c mi.
* Cam gidc m¢t rn()i, thCT *u.* hoa milt, ch6ng m/!.t, dau dau. dfinh tr6ng ngt\_rc.
* *C6* thE *c6* kh6 th(1, tim d"'p nhanh.
* XCt nghi m: djnh luqng Hemoglohin trong rnau d d<lnh gia mlic d¢ thiCu miu.

-!9

*Bdng 1: Mite do Hb trong d6nh giti thitu m6u*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LU'a tu6i | Hb (g/100ml) | |
| Blnh thuOng | Thie'u mau |
| 6 th.ing - 5 tuOi | 11 | Nhe: >10  Trung blnh: 7 - IO N ng: <7 |
| 6 - 14 tuOi | 12 |
| Nam trueing th8.nh | 13 . |
| NU' trubng thanh | 12 |
| Phu nu c6 thai | 11 |

1. **NHUNG NH(JM DOI TUONG CO NGUY CO THIEU MAU DINH DUONG**

* Pht,1 nit d c bi¢t la pht,1 nil mang thai ho c sau khi sinh.
* Tre em c6 can n ng so sinh tha'p ho c kh6ng duqc nu6i bilng sfra m9.
* Tre b! suy dinh duOng.
* Tre em *i.1* tucii v! thanh nien, nhilt lii cac em g3.i.
* NguOi gia. d c bi t la nhfrng nguOi ngheo.

1. PH<)NG VA DIEU TR! THIEU MAU DINH DU{JNG
   1. Phong thieu mau dinh d11e1ng

Khi phit hi n ra d6i tUQ"ng *c6* nguy cacao:

- Khuye'n khich nguO"i dan an thll'c an giau sat va folat:

+ Nhlillg thll'c an c6 nhieu sllt O d ng Hem nhu: Thjt gia s\Jc, gia cam, chim, ca; d c bi t la phll t<;1ng: gan, th n, Ia IS.ch, tim.

+ C3.c lo i rau, qua chlia nhieu vitamin C vii axit xitric gi\Jp cho ha"p tht,1 s3.t

t6t han.

+ Trinh dllng che, ciiphe sau m6i bfra an vi trong d6 c6 tanin ngan d.n ha"p th9 sllt.

+ Cho u6ng vien s3.t folat, nha't la ph9 nil c6 thai ho c m6'i sinh.

* Khuye'n khfch ba mt; nu6i con bilng sfra mt;.
* Khuye'n khich ke' ho<;1ch boa gia dlnh, khoing each gifra d.c Ian sinh c.ich xa nhau It nhilt 2 - 5 nam d nguOi mt; c6 dll thO"i gian ph9c h6i dlf trU sat trO l i.
* Cho tre so sinh c6 can n ng thap u6ng vien sat khi du9c 2 thing tu6i.
* V n d(mg nhan dan xay dl!fig va s\J dvng h6 xf hqp v sinh. b8.o v ngu6n nlf6c s9-ch va v9 sinh m6i truOng de° de phOng cac b nh nhlf: San m;ing. giun m6c, s6t rer.
  1. **Oieu tr! thieu mau dinh ducing**
     + Tu5' theo nguyen nhan.
     + Cho u6ng vien st\.t folat: I vien *c6* 200 mg fera sunfat = 60 mg s:it va 2.50µg folat.

**Tl! luqng gia**

* Trii IOi ngan cac cau tU' 1 de'n 2 biing each dien tlf ho c c!.Jm *tu* thich hqp vao chO trOng

1 - Nhiing nh6m d6i IU'Qng c6 nguy cacao thieu mau dinh dliBng 1a·

A-.

B - Tre em c6 can nang so sinh thap hoac kh6ng dlidc nu6i bang sfra m .

C - .

D - Tre em O tu6i v/ thElnh niE!n, nha"t la cac em gai.

E - .

2 - Bi n phap ph6ng thi8u mau dinh dliBng la: A-

B- ......

C - Khuy6n khfch k8 ho,:i.ch hoa gia dinh, khoi3ng each gifra cac Ji!in sinh each xa nhau ft nha't 2 - 5 nam de° ngU'Oi m dll tho'i gian phvc h6i dlf trG" sat trO J9i.

D- ······················

E - V<;in d(mg nh8.n dim xay dt,mg va stf d1,mg h6 xi hqp v sinh, bao v ngu6n nU'Clc s9-ch va v sinh m6i tn!Clng de" d8 ph6ng cac b nh nhu: San mang, giun m6c, s6t ret.

* Phan bif#t dUng/sai cac cau tu 3 de'n 9 bl\ng each danh da'u vao cQt phU hqp

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| STT | N<:,i dung | 01.Jng | Sai |
| 3 | Nhiing thll'c an c6 nhieu sat O d9ng Hem nhll; Th!t gia sl.Jc, gia ci!im, chim, ca, aac bi$! la phU t9-ng: gan, th<;in, la 13ch, tim. |  |  |
| 4 | CEie 109-i rau, qua chUa nhiElu vitamin C va axil xitric /am giam ha'p tht,J sat. |  |  |
| r 5 | Tr3nh dUng che, cElphe sau mOi bfra an vi !rang d6 c6 tanin  ngan can hEip th!,l s.3t. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | Thi8u mau 1am nglfOi ta ft c6 cam gi8c m$t mOi, kh6ng 8.nh hLtOng d8n kha nang ti3p trung dEl lam vi$c t6t. |  |  |
| 7 | Tr8 thi8u mau it gay thi8u nang IU'c;mg cha viec h9c ti3p, vui  i chc1i; dUa tr8 phat triEln tinh th3n binh thlldng. |  |  |
| 8 | Thi8u mau 1am tang nguy ca *hi* vong cha s3n pht,1, trong thCli kY sinh con nglidi m thLJClng y8u, c6 the bi chi3y mau n ng. |  |  |
|  | Thi8u mau dinh duang 1am tang nguy ca mac b$nh va tlf vong  1 |  |  |
| , 9 ''. 0 tr8: Khi b8 m mang thai b! thi8u mau, dUa tr6 sinh ra thll'Clng  L i can ni:'lng tha'p, tr8 thuclng y8u va c6 nguy ca tu' vong cao. | |

* Chc;>n ml}t cau tril IOi dUng nha"t cho cau sau bilng each khoanh trC>n vao chlf cil.i diiu cau tr.i IOi chqn

10 - Thi8u mau *mCtc* d9 n ng khilli(Jng Hb/ 100ml mau Ia: A - 7g/ 100ml

B - 10g/ 100ml C - < 7g/ 100ml

D - 7 - 10g/ 100ml

Bai7

THIEU r6T v A BVOU *c6*



2 - Trinh hay *duqc* nhfrng .J.nh huO'ng va rOi lo;

m khi thiCu i6t.

3 - Trinh blly *dWJc* m!Ic d(J nghitm tn;mg Cl1a thiCu i6t va hi¢n phip

I ,phOng *ch6ng* thie'u i6t. I.NGUYEN NHAN CUA THIEU JOT

11 - Ke duqc nguyCn nhan clla thiC'u i6t

* Nguyen nhan cU.a vi¢c thie'u i6t trong m◊t thO'i gian dUi: TuyCn gi<lp f

nai d r trfr i6t c6 the dlmg de'. t6ng h,:;1p hocm6n thyroid trong viii thing, ngay Ci khi lm;mg i6t trong thVc pham ra't ft. Sau rn(lt thl:1i gian diti. khi luqng i6t trong thvc ph&m kh6ng tang Jen, da'.u hi¢u thie'u i6t se xutlt hi n.

* Trong thvc ph1'.rn c6 ch[t lam giitm luqng i6t ma thyroid ha'p thl} t\_Lr trong mJu gQi la "cha't gay buOu giclp". 0 nguOi thie'u i6t, cha't gay bu6u *giip* Jam

cho tinh tr<;1.ng thie'u i6t c3.ng n ng ban. Cha't nay thm'mg g p trong ell san va 13 s&n, trong m¢t s6 10<;1.i h t va mr6c bi 6 nhiCrn; n6 kh6ng *bi* ma't di trong qua trlnh *ch€* bi€n.

Ji. NHO'NG A.NH HUONG VA ROI LO N **KHI** THIEU J()T

1. Buc'!u c6

Bufo1 *cc)* tht.rOng bat d&u ti'r Ille tu6i nh6 va phclt tric'.n IO'n dfin, cf<").c bi¢t tuOi dqy thi.

* + 6 phy. nfr, btt6u *c6* thuOng tiCp ty.c to dan Jen, d<").c bi t la (r phy nfr ell tha

va cho con bll. rn6i !Jn *c6* thai l i lam cho bu6u *c6* to hon.

* + 6 nam gi6i bu6u cci thuO'ng dll'ng l,!.i va c6 th nh6 di.

1. Thie'u nang tuyen giap

Bie'u hi n:

* + oe cam la. nh·,
* V n d<)ng cMm ch<;'tp;
* Suy nghi ch .m ch<\_tp, thO *a,* bu6n ngll;
* Da kh6:
* C6 the' bi tao b6n/

Tre em khi bj thie'u nang tuye'n giap thuOng ch m 1cm, chieu cao thap. h9c t(1p kCrn.

Ph1,1 nfr thie'u nang tuye'n gi3.p trong thCii k)1 mang rhai c6 the' d3n de'n sity thai. dC non: tre de ra c6 can n ng th£lp, dj t t brim sinh.

1. Thie'u lri
   * Thie'u trf th3.n kinh:

Do h u qua cUa ngu0i m trong thOi k)' ctau mang thai bj thi€u i6t. VI day la giai do<\_tn nilo bQ va h¢ th6ng th3.n kinh dang phit triin, dUa trC c6 the' hj t6n thmmg nao va h¢ thOng thlln kinh. Tuy ml!c d¢ t6n thuang n ng nhy ma dan t6i h u qui tinh th<ln va the' cha't ma tre c6 th bj:

+ Di€c vii. cam

+ Lie mat

+ Cabttp ye'u

+ T t nguyen tinh than

* + Thie'u trf do thie'u nang tuye'n giip:

+ NhUng dlra trC nay y€u

+ Kh6ng !Cn can

+ Bi tilo b6n

+ *Dt* dm l nh

+ Da kh6 day

+ SI! philt trie'.n the'. chit va tinh than ch m

1. MUC DO NGHIEM TRONG CUA VIEC THIEU IOT VA BIEN PHA.P PHONG CHONG . . .
   1. Muc di) nghiem tri;mg cua vi c thieu iot *a* ci)ng dong

- Thic·u i6t tac dl)ng tOi Sl.f ph3.t trien clla xa h¢i va kinh re clla c¢ng d6ng vl khi thie'u *i6t* se 13.m cho nhieu ngudi thieu trf, dn t6i slJ cham s6c clla c rng d6ng.

* Cac gia sllc gia d.m khi thie'u i6t se ch m 16n, ch m sinh sitn.
* Tre em hj thiCu i6t se g p kh6 khan trong vi c giio d9c. do d6 l&n len se gI\_ip kh6 khan khi kie'm vit;c lam. NhUng tre thiCu i6t bj thi6u trf, c6 nguy *ca* che't non 13 *e*°inh na. ng ve tinh thtln va va. t ch5t cho *e*uia dlnh va c6. noo d6noo.
  1. **Phong bubu c6 vii thieu iot** i) **ci;mg dong**
     1. B6 sung iOt cho nguOi dim nh3m
        + De' phOng cho nguO'i dan kh6ng bj thiCu i6t.
        + Giam kfch thu6c buOu cci.
        + Dieu chinh la. i tic d6. n*e*° clla tlnh tra. noo thie'.u nanoooojifp tra. noe .
        + CJ.i thi n tlnh tn-,mg buo'l.l *c6,* kh6ng cho bu6u phit trie'.n them.
     2. **Cac bi¢n phap**
        + Cho them i6t vao mu6i
        + SU' dl,mg dil.u i6t lieu cao ip d1,mg cha c;ic d6i tu9ng sau:

+ Ph9 nfr th<Ji kY sinh di!:, bi'l m cho con bll.

+ Tre em O - 15 tuOi.

+ Nam gi6'i du6'i 45 tu6i.

+ Cho i6t vao nu6'c u6ng

* + - * Cho u6ng Lugol

+ Lo<;1i 6 mg: I gi9t x I thing;!:in.

+ Lo<;±i I mg: I gi9t x 7 ngay/ l:in.

**Tlf lw,ing gia**

* Trii lefi cac cau h/ 1 de'n 5 bang each diiin tu' ho c c1,1m tlf thich h<;1p vao chO trOng

1. - Ki§ 3 Elnh huOng va r6i loan khi bi thie"u i6t:

A-

B- ....

C - .

1. - K€ 5 bi€u hi$n tri$u chi.Ing clla thi€u ni'.'ing tuye"n gif.lp tr ng:

A­

B-

C - Suy nghf ch m ch p. thd d, bu6n ngll. D-

E - C6 th€ bi tao b6n.

1. - Nhlfng dU'a tr8 bi thii§u tri do thii§u nang tuyen gi8p do h$u qu8 clla thi8u i6t c6 the c6 nhlfng bieu hi$n sau:

A- ...

B-

C - Bi tao b6n;

D - oe c3m l9nh;

E -..

G - St,t ph8t trien the ch.::it va tinh th8n ch$m.

1. - Bi$n ph8p b6 sung i6t cha nglfOi d3n nham:

A­

B- ..

C - rneu chinh l9i tac d(?ng clla tlnh tr9ng thi6u nang gi8p trang.

D - ..

1. - SU' dt,mg d8u i6t lieu cao de phbng thieu hl}t i6t dlfdc ap dl}ng cha cac d6i tlfr;1ng sau: A- ..

B -.. C-

* + Phan bitt dlmg/sai cac cau tll' 6 de'n 9 bang each d8nh da'u vao c(?t phll hc;fp

-ST--T-

6

Sai i

-,--

Tr8 em khi bi thieu nang tuyen giap bi6u hi$n ch$m IOn, chieu

cao tha"p, h9c t$p k€m.

Nguyen nh8n quan tr9ng d8n de"n thie"u i6t trong c(?ng d6ng

kh6ng ph3i do thi8u i6t a tht,tc ph m trong m(?t thOi gian d8i.

9

Bl/Ou c6 do thie"u i6t thlfOng bat d8u tll' IL.le tu6i nhO va ph8t tri6n IOn d8n, d c bi$t (j tu6i d$y thl.

8

Phl} nU' thi6u nang tuyen gi8p trong thCfi kY mang thai ft xay ra cac bi8n c6: s3y thai, d8 non: tr8 d8 ra c6 can n ng thfip, di t$t b:3m sinh.

7

DUng

N61 dung

-

·-

* + ChQn mQt cau tra IOi dllng nha't cho cau sau bang cilch khoanh trCm vao chll' cili diiu cau tr8 IOi duc;;-c chQn

10 - Bi$n phap cha u6ng Lugol lo9i 1 mg d8 phbng thie"u h1,1t i6t Cl c(?ng d6ng vOi li€u:

A - 1 giQt x 7 ng8y/ I8n,

B - 1 gi9t x 1 th8ng/ I8n,

C - 1 gi9t x 14 ngay/ I8n,

D - 1 giol x 10 ng.3y/ I8n.

Bai8

THUC HANH cACH LUA CHON MOT s6 THU'C

### . PHAM TA. I CO. NG 06NG .

###### M c tieu hc;,c t p

I '---------·---- ------.c\_ "

l - Nh n dinh va h.p ch9n duqc de thVc phJrn: ca, torn, nhuyCn the cOn

(UOi biing phuang phdp cam quan.

2 - Nh n dinh va Iva ch9n trl!J1g t6t b3.ng phuang ph<lp cam quan.

3 - Nh m djnh va hfa ch9n duqc thjt c6n *tuai* b3ng phuang ph:.ip cam quan.

I 4 - Nh n dinh hJa ch9n duqc cac 10<1-i sU'a va die s\in phi1m ell.a sU'a b3.ng

phuang phdp cJ.rn yuan.

5 - Nh n d!nh vii h,ra ch9n duqc ngil *c6c* va cic s<ln pha'.m ngG *c6c.* rau qui

I**c**.**AcH LI/A CHON cA**

1. **Ca !lfdi**
   * Nhfrng b¢ ph n chfnh d6 phan bi t ca c6n tuai hay *uan* la mat, mi ng, mang. hoa khe', v3.y. b1mg va h u m6n.
   * C<lch ki m tra:

+ Quan s.it cac b¢ ph n tren, ke't *hqp* v6i ngi.'ri mlli b6c ra tlf mang ca, trong than th ca.

+ *Sa* nfi.n bt,tng va than ca cte d3.nh gii d(, r8.n ch3.c clla thjt ca (ne"u ca c6n tuoi) ho c phclt hi n dQ chtt6ng hoi (n€u ci da IIOn).

+ Ngt'.ri mlli:

* Dllng tam nh9n ch9c vao ca va rUt ra ng\Ii mlli.
* Dimg gi3y tha"m khO, s<!,ch d l Jen mlnh cJ. di **hUt** niem djch tren v{1y

ca va ngt'ri to' gia'y dO.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ' B¢ phan  Than ca | cawai | ca. kern tuai  oe tren !Ong ban  tay quan xu6ng  dC d3.ng. | ca 6i  Da c6 da'u hi¢u len men th6i. di! tren 16ng ban tay quan  xu6ng de ding. |
| CUilg. *dt* tren lOng bJ.n tay kh6ng thOng xu6ng. |
| Mit ca | Nhan cau 16i. trong su6t, giac  rn1c d8n hOi. | Nhan d.u 16i, giac  mac flhan nheo,  hai d9c. | Nhan cdu !Om va  kh6, giac ffi<;i-C  nhan nhco. |
| MiC. nCo | Ng1m clrng | HaimO | MOhin |
|  | Din ch4t xu6ng | Dan kh6ng chat | *Hai* c3.ch boa khe |
|  | hoa khe', kh6ng c6 | vao hoa kh€, rn8.u |  |
| Mang | nh&t va kh6ng c6 | bit dau xarn va |  |
|  | ml1i h6i. | c6 nh&t, c6 mlli |  |
|  |  | khO chtu. |  |
|  | H6ng nh t ho c d6  tuai. kh6ng mlli, | Mau xam, do  ho4c x:im, c6 mlli | Mau Ill nau de'n  xam, c6 nh6t b.ln |
| Hoa khc | kh6ng nh6t. | va c6 nh6t. | va c6 mlli h6i th6i. |
|  |  |  | Thit biln, day nh61 |
|  |  |  | va *b6c* mlli n1ng. |
|  | Vay tuai, 6ng inh, | Vay kh6ng sing, | Vay mO, kmg 1eo,  *dt* d6c, c6 niCm d!ch bao quanh va c6 mi1i h6i bin, nhieu nh6t va c6  mlli kh6 chiu. |
|  | dinh ch t, kh6ng c6 | cOn dinh, c6 niem |
| V/iy nh6t | niem *dich* ho c c6  it niem dich trong, | d!ch d1=1c, mau xam. |
|  | mll.i tanh. |  |
| 81:mg va  hau m6n | 81,mg binh thuOng,  kh6ng phinh, hi;lu m6n thut sau va td.ng nh,,H. | Bung hoi phinh, h u m6n IOi va c6 mau h6ng. | B mg phinh, hau  m6n !6i ...a ct(, bfin. |
|  | Thit ran, c6 d3.n | 'fhit mem, vet ng6n | Thit mem nhtin, |
| Thtt ca | h6i, dinh ch t vao  *xuang* s6ng. | tay a,• n vao nay ra  ch m, cOn dinh vao | ng6n tay a'n vao cOn  y nguyen vet, thit |
|  |  | xuang s6ng. | d6c ra kh6i *xuang*  s6ng cte dang. |

1. Ca kho

Quan silt ben ngoUi, ben trong, mau s.lc, mlli vi. d◊ fan clla th!t ca.

NCu ca kh6 t6t:

+ Tr<;tng thai bCn ngoai S<).Ch, ran. vay deu (ne'u ca c6 vAy), c6 da d;iy dll (ne'u la loqi ca kh6ng viy). kh6ng c6 niem djch, kh6ng m6c meo, kh6ng c6 sau m9t, kh6ng c6 ve't tfch hu hbng, kh6ng bj nit ho c thjt ra rO'i.

+ Th!t rtm chic dinh ch,;it v&i xuang, kh6ng. c6 hi◊n tuqng nhlln nit.

+ Ve't dt deu mau, thit *b* xucmg s6ng m3.u d6 nh-=1-t, kh6ng dw;:,c c6 rnUu

xim ho c den.

+ Mi1i vj ca m n kh6: Kh6ng c6 mlli gi silt. mlli m6c, mi1i h6i ho c mU.i vj

gi l<;1 khic.

II. T()M

1. Tom ILroi
   * Khi t6m ch€t, t6rn bit dil.u mem nhiln ra, dJu t6m de tich kh6i mlnh tom,

mau t6m trCi th8.nh sam, c6 nhieu nh61.

* + T6m tlrCTi: niu chin c6 v6 d6, thjt chilc, mlli vj blnh thuOng thorn ngon.

1. Tom kho
   * T6m c6 mau h6ng nh t dCn h6ng, sing, kh6ng tring nhQ't, kh6ng tham den.
   * Ne'u 13. tom kh6 ca v6: ph3.i nguyen con, kh6ng d p nit.
   * NCu la tom n6n kh6: phii cOn nguyen minh, kh6ng V"1n mil, kh6ng sau mqt, m6c, mlli vj tham ngon *ti!* nhien, kh6ng c6 mlli l;;i..

111. cAc LOAI NHUYEN THE: TRAI, so, *6c,*HEN

* + Oic lo1i nhuyCn th chi duqc an khi cOn s6ng ho3.n to3.n (nCu chCt phan huY sinh ra chat d◊c mytilotoxin).
  + Trai. sO, hCn:

+ COn s6ng v6 ph3.i duqc kh6p ch t. ho,:lc nCu dang m6- thl khi ch1m vito phii khep ch t nhanh ch6ng (ne'u kh6p ch m ch p la ctau hi¢u Om ye'u hay siip che"t)

+ Trong ru<)t trai, s0, he'n: ne'u c6 nu6c nhi€u v3. trong thl s6 he'n cOn s6ng

t6t, nCu mr6c It va due th"i sO he'n da che't.

- 6c: .

+ *6c* s6ng: nam ch t trong v6 ho c chui minh ra kh6i v6 va di d(mg nhanh. khi ch<;1.m vao phii th"1t nhanh vao v6.

+ 6c che't nam trong v6 va trO thanh m¢t kh6i mem nhUn, th6i nhanh ch6ng.

+ 6c b nh: 6c niim yen trong v6 ho c thO mlnh ra kh6i v6 nhung kh6ng di d(mg ho c di d¢ng ch m.

1. TRUNG
   1. Xem ty trc:mg

Th1 trlrng v 10 dung djch mr6'c mu6i 10%,:

* Neu tnl'ng chlm: tnJ'ng tuai vll'a m&i UC
* Tr\J'ng lo llfng: trUng de d.ch 3 -5 ngi\y
* Tr\J'ng n6i: tr\J'ng da d6 cich 5 ngay.
  1. **ThLt nghi m l c**

Cilm qua trlrng gifra 2 ng6n tay tr6 vi\ cii. khC lie

* TrUng m6i: Jae kh6ng ktu
* Trlrng dC dmg Iau: Jae ci\ng keu (do milt nhiCu mr6c).
  1. **Thi'.r nghi m soi**

Nam lJU.i tr(rnoe tronoe !On1o::, b m tav• • chi d h<':i dilu tr,\J'neo• m3.t nhln vao tronu1::,

1. mQt phfa. c6n phia kia soi tren m<)t ngu6n sang (c6 thC Ia {tnh sing rn, t lrOi ho<).c anh sang dit;n). Quan sat hen trong clla trlrng c6 vet mau kh6ng, c6 kY sinh trlmg (giun, sin) kh6ng? c6 v,}t gl h kh<lc kh6ng? Quan silt hlnh ding vi\ tq.ng th<li clla tlli khi.

- Tr\J'ng tuai:

+ Mau h6ng trong su6t v&i mQt cha'm h6ng Cf gilra.

+ Tlli khi c6 duOng kinh kh6ng qua l cm. dueing hao quanh *c6* djnh, kh6ng

di d<)ng.

+ D p vO tr\J'ng kh6ng c6 mlli. long dO va 16ng tr.fog rieng bi t.

+ LOng tdng mau tuai d6ng cteu, !Ong d6 mau vang nh;:i,t de'n mau vi:\ng d6 d6ng deu, dai chac, khi d◊ ra bit kh6ng bj vO, giu nguyCn hlnh cilu ho c hai x<;p xu6ng.

- Tr\J'ng d6 !au:

+ C6 vCt mi\u d6 vc1i nhieu du(mg van, tlli khi rQng han. c6 the' c6 mi\u xam *i:i* gfln d6 (do trlfng qua h6ng hlnh thd.nh H2S).

+ -IJ1p vO tr\J'ng c6 ml1i chua ho1c h6i th6i. !Ong d6 vO dinh vii.a v6 ho1c ch1y thi:\nh mr6c tu)' theo rn\J'c dQ h6ng ft hay nhitu.

* TnJ'ng th6i: Thi'r nghi m soi thiy d9c, v6 ngoiii miiu x.im, c6 van, mlli

*th6i tit* 16 clla v6 tnIIlg tho:it ra rit kh6 *chiu.*

* TrU'ng m6c: Thi'r nghi m soi tha'y c6 vCt nau n6i tie'p nhau b0i nhU'ng van cling mau nau, phJn 16n t p trung *a*1(1i khi.

1. **THJT**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Quan sat | Thjt tuai | | | Thjt kem woi |
| Tra, n0o thlli ben n0ooiii | Mang ngoiii kh6 | | | Mang ngoai nhln nhieu hay bat dilu nh6t |
| Mau sac | Ma c6 mau sac s.ing | | | Ma c6 mau t6i |
|  | Ran. d6 dan h6i cao, | | | - Thjt mem nheo |
|  | fo thit **khiing** de 1<\_1.i | | | - Khi a'n d 1<\_1.i diu ng6n tay |
| D(l ran chac vit diin hOi | diu ng6n tay. **M t** kh6p lang va trong. Dich ho t trong, | | | nhy nhung trb l<\_1.i nhu truO'c nhanh ch6ng (thjt 6i: khi in  ng6n tay, vet ng6n tay |
|  | h6ng nh<\_1.t. | | | kh6ng trO' 1<\_1.i binh thuOng). |
|  |  | | | - M .t kh6'p c6 nhieu nh6t. |
|  |  | | | Djch ho<\_1.t d9c, miiu x.im. |
| Tu)' xuang | Tuy b.im **thanh** o•' ng h6i, trong. | chac tu)', | vao dan | Tuy r6c ra kh6 , ong tu)',  i  mlli 6i, mau sac t6i hl1n ho c nau. |
|  | *Nu6c* canh trong, mlli | | | - Thjt kem tuoi: *NuO'c* canh |
|  | thom, **Y!** ngon; tren m t c6 n6i m◊t *s6* 16'p | | | dtJc, mlli vj 6i. tren m t l6'p ma t.ich thanh nhU'ng v.ing |
| NuO'c canh | ma vO'i v.ing ma to. | | | manh6. |
|  |  | | | - Thit 6i: mrO'c canh d9c, |
|  |  | | | v<'in mlli Y! 6i, hau nhu |
|  |  | | | kh6ng cOn vet ma. |

D6i v6i thjt gia cam (ga. vjt ngan, ng6ng... ): D6i v6i gia cam da Jam 16ng phcli ch9n nhU'ng con c6 dJy dll d dJu, da kin va lanh l.;tn, kh6ng c6 ru<)t (trll' gan),

Mau silc t(! nhien tll' tr3.ng nga de'n viing *tuai.* kh6ng c6 vet ba'.n mOc mco ho c ve't !<;1 gl khUc, mlli vj blnh thtrOng, kh6ng c6 pha'.m mau.

**v1.** suA cAc sAN PHAM cuA suA

Dl;fa vao mau s1lc, mlli v! de'. chc;m sO'a

* 1. Sil'a *tltdi*
* Mitu sac: s\Ia lUOi t6t c6 mau vang nga de'n mau vang nh<;tt.
* Mlli vj: thorn ngon d c bi¢t clla sU'a.

+ Neu sUa c6 mlli vj l<.1,: c6 the'. do ilnh hu0ng Clia thll'c an chan nu6i.

+ Sfra c6 mlli kim lo i: c6 the do kim lo"'i O dy.ng c9 ch\Ja th6i ra.

+ Sira c6 vj chua, dJ.ng... c6 the'. do vi sinh v t 6 nhiem sfra gay nen.

+ SU'a c6 mlli 6i khet: sfra bj Jen men.

* 1. Si:ra hQp
* Quan sat hQp sUa: m t hQp kh6ng phOng. kh6ng gi, kh6ng hO, cOn trong

thO'i h,,m sU d1,mg.

* Mau s.ic; mau vlng nga, dOng deu, kh6ng Joang qui, kh6ng d c qua (nhllng que thuY tinh vao kh6i sfra nha'c !en se tha'y sUa chiy th8.nh dOng lien t1,1c, cteu, mjn).
* Khi b6p sUa b8.ng 2 ng6n tay kh6ng c6 h t dubng ke't tinh !<;10 x10.
* Kh6ng c6 c1,1c v6n trong kh6i sUa ho c c1,1c dfnh v3o thAnh h¢p, kh6ng c6 ba n6i ten tren, kh6ng c6 duOng ke"t tinh l<lng xu6ng diy.
* Mlli thorn ngon, kh6ng c6 men m6c.
* Ne"u sUa bi s<lm mi'lu c6 the do: Che" bien O nhi¢t d¢ cao, bao quJ.n Iau 0 nhi¢t d¢ cao lam cho protein b! bien d6i.
* Neu sUa qua d1c: do c6 sira qua lau, sira de hi v6n Cl;IC, d c quanh, d6ng hOn.
* Neu sUa qui loang: do c6 sUa chua dUng ml!c, de bj chua.
* Neu sira c6 h<;1.t duC111g ket tinh !<;10 X<;i.O: do kh6ng quay d.io lam ngu¢i sau khi c6 d c, nhirng h<1,t duOng nay kh6 ho:'! tan.
  1. Sil'a b9t
* Mau vang nga, d6ng deu, kh6ng v6n Cl,JC, mtn, hoa tan trong nuOc th3.nh m◊t nhll tuang d6ng deu ben, kh6ng ling c n, mlli vj thorn ngon.
* Neu sUa v6n eye: ch\IIlg t6 d◊ a'.m trong sUa da len qua mU'c quy djnh
* Ne'u sUa c6 mi'lu nau nh.;tt de"n scim: c6 thi do sfi'a duQ'c ch€ bien O nhi¢t d¢ qua cao ho1c bJ.o quJ.n & nhi¢t d¢ cao lam cho protein bi bie"n chit.

vn. NGO *c6c* vA cAc SAN PHAM

1. G o
   * Quan sit: Dan m6ng g.,to tren m¢t to' gia'y den, quan sat kY mau sic, hlnh

ding, xem c6 sau m9t kh6ng.

- oe mQt d\Jm g<;10 ltn b3.n tay cha xat r6i Qg\Ji.

* + G<\_to t6t:

+ H<;1t phai deu, kh6ng lan hc,1.t Iep, hc,1.t nhb, ft d1,1c, r3.n ch8.c.

+ Mau tU h6ng nhc,1.t dCn trilng tinh.

+ Kh6ng mc;>t. kh6ng m6c.

+ Mlli vj thorn ngon, kh6ng c6 mll.i khic l<;t.

* + N€u gc,1.0 c6 nhieu h;,tt giiy: do Ida qua non, phai qui ning ho c th6c di

qua !au kh6ng xay xit.

* + Gc,1.0 c6 m3.u sac d1,1c: c6 th€ do khf h u xa'u, mua ret k6o d3.i trong mlla Illa chin.

1. B9t mi
   * Blnh thuOng m3.u tr3.ng ng3. (bQt h6ng mau t6i, c6 th m6c).
   * *Sa* mjn, kh6, n ng, nilm v3.o r6i m6 tay ra bQt gii.i nguyen n3.m.
   * B¢t thuOng kh6ng c6 mlli ho c tham dju (bQt h6ng mlli m6c, kh6t ho c c6 mlli amoniac ho c rnU.i lc,1. khac).
   * NCm th.:iy v! dju, kh6ng chua, kh6ng d3.ng.

VIII. RAU QUA

* + Ch9n rau qua tuai, kh6ng d p nit.
  + Rau kh6ng c6 mau vang Ua ho c kh6ng c6 vet *m6c* meo tren m t qui, kh6ng c6 mUi l .

## DAPAN

*Biii 1:*

* Tr3 lai ng3n die cau tir 1 den 6 b[ing c3ch dien *tir* ho.)c c1;1m *tir*

thich hqp v3o chO trUng

Cau I:

A - NgUng l6n

B - Ch m phit triin the' [lJc va tinh th<ln

C - MB ho3 gan

Cau 2:

A - Lyzin

B - Tryptophan

C - Phcnynalaninin

CHu 3:

A - La tien cha'.t clla axit rn t

B - Tham gia t6ng hqp cac nQi ti€t t6 v6 thuqng th n

Cau 4:

A - Tham gia vao Slf h6 hip clla tC bao va m◊

B - can cho Slf chuye'n hoa protein. kfch thich Slf tang tnr<Jng.

Cau *.5:*

A - Vitamin A. D, E, K.

B - Vitamin nh6m B; vitamin C, P, U.

Cau6:

A - Ciu t o xuong, rang. B-D6ng miu.

E - Trong va ngoai te' bao.

* Phan bi t dllng/sai cac cftu tll' 7 - 21 b3ng c.ich d3nh d3u v3o cQt

**phu h\lp**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| cau 7 - D; | Cau8- S; | Cau9- S; | Cau 10-D: | Caull-S; |
| Caul2-D: | Cau 13 - S; | Cau 14- D: | Cau 15-S; | Cau 16-D; |
| Cau 17 - D; | Cau 18-D: | cau 19-S; | Cau 20-D; | Cau2I-S. |
| 64 |  |  |  |  |

* Chc=m mQt cau tr3. IOi dllng nh3t cho cac cau tU 22 de'n 23 b:lng c:ich

khoanh trlm v3:o chfr c:ii d3.u cau trii lui duqc chc.m

Cau 22 - G: Ciiu 23 - A

*Bili 2:*

* Tr3. IOi ngrin c3c ciiu ti'r 1 de'n 13 b3ng c3ch di n tir ho:)c c1,1m tU

thich hqp vao chO tr6ng

Cau I:

A - Ne°hi noocti

B - Nhi t do

C - C1n thie't

Cau 2·

A - Nang luqng cho chuy6n hod cab.in

B - Nang luqng cho lao d¢ng th6 life

Cau *3:*

A - CLro'ng d(l lao d(,ng

B - ThOi gian lao d6. n0o

Cau *4:*

E - Dy-a v3.o nguCJ'i "chua'.n"

F - Olfa vao chuy n hoi *ca* bcln va h s6 mlfc lao d¢ng

G - Ova vao nang luc;mg tieu hao titng phan.

Cau 5;

A - 120 - 130 Kcal/ kg *ca* th

B - 100 - 120 Kcal/ kg *ca* the!

Cau 6:

D - I - 3 tu6i: 1.300 Kcal

E - 4 - 6 tu6i: 1.600 Kcal

F - 7 - 9 tu6i: 1.800 Kcal

Cau 7:

A - 10 - 12 tu6i: 1.300 Kcal

B - 13 - 15 tu◊i: 1.600 Kcal

C.1u 8:

A - 2.100 Kcal

B - 2.300 Kcal

Cau9:

A-400µg

E- 600 µg

F - 850 µg

Cau IO:

**A** - 400 - 500 mg/ ngay

D - 1.000 - 1.200 mg/ ngay Cau 11:

**A** - 0.14 mg/ ngay

B-02•

Cau 12:

1 m0o/no0 3.y

A-0,4mg B-0.55 mg

cau 13:

A - 12

B - 18

C- 70

* Phan bi¢t dllng/sai cac cau tir 14 de'n 24 b3ng cftch d3nh d3u vao cQt

**phu h\Jp**

Cau 14-D: Cau 19 - D; Cau 24-D.

Caul5-D: Cau 20 - S:

Cau 16-S: Cau21-S:

Caul7-S: Cau 22 -D:

Cau 18 D:

Ciiu 23 D:

* Ch9n mi)t cau tr3 loi dllng nh3t cho cftc cau tll 25 de'n 27 b3ng c3ch khoanh tr(m v3o chU c3i d3u cau tr3 loi duqc chQn

Cau 25 - E: Cau 26 - C: Cau 27 - C

***Bai 3:***

* Tr:i loi ng3n cftc c:iu tir 1 de"n 11 b3ng c3ch ditn tir ho<)c q1m tir

thich *hqp* v3o ch6 trOng

Cau I:

A - Benh lao

B - Benh than

C - Benh Ion dong dau Cau 2:

A - San day

B - San nh6

C - Giun xoin

Ciiu 3:

A - B3.o quan lc,tnh

B - Bio quJ.n b.ing mu6i

C - Xong kh6i, *phai* kh6

cau 4:

A - nh s::in khfa

B - 8¢nh s.in 13 gan

C - .8¢nh nhiern trllng nhiem d¢c thlJ'c ltn Cau 5:

A - La thUnh ph3n *ca* bin clla protein sfra.

B - C6 dll cac axit amin can thie't, d c bi¢t la lysin va axit glutamic.

E - De b! tlla *Cl* m6i truOng axit Cau6:

A - Chie'm kho<.\ng 66% t6ng s6 protein sll'a

B - Khong c6 ph6tpho nhung c6 ltru huynh

Ciiu 7:

A - 6 tr.;mg thai nhil tuang va d¢ phan tin cao.

B - Nhieu axit beo chua no can thie't.

C - C6 nhieu lecithin la m¢t ph6tphatit quan tr9ng.

D - C6 d¢ tan chay tha'p va de d6ng boa.

Ciiu 8:

A - Benh lao

B - B¢nh s6t say thai CT sllc v t

C - B¢nh than Cau 9:

A - Bio qui:ln !<;1.nh: Nhi¢t d◊ 4 - 10°C

C - Bao qu:in b3.ng dch lam kh6: B¢t tning

Ciiu IO:

A - Thie'u protein c6 giU trj sinh h9c cao

C - De thie'u vitamin nh6m B, nha't la vitamin B1

Cau 11:

A - Kh6ng xay x.it g<;to qua tdng.

B - Tang st'.r dl\_mg th\Jc an d(>ng v H, d u d6 va rau qu.i tuai.

* + Ph.in bi¢t dlmg/sai c3.c cau tll 12 de'n 19 b3ng c3.ch d3.nh d3u v3.o cQt

###### phu hap

Cau 12-S; Cau 13-D; Cau 14-S; Cau 15-D; Cau 16-S; Cau 17-D; Cau 18-S; cau 19-D.

* + Ch9n mQt cau tr3 Ioi dU.ng nha"t cho cac ciiu *tU* 20 de'n 22 b3.ng c3.ch khuanh trim v3.o chU cfti d3u ciiu tni lai duqc cl1Qn

Cau 20 - C; Cau 2I - E; Cau 22 - D

***Bai 4:***

* + Tr3 loi ng3.n cac cau tir 1 de'n 8 b3ng c3ch dien ill ho c c1,1m *tU* thich hqp v3.o chO trOng

Cau I:

A - DJm b3o dll nang luqng

B - DU cac cha't dinh du5ng dn thiCt

C - DU nu&c va c<lc cha't di¢n giai.

Cau 2:

A - XJ.c djnh d6i tm;mg

B - Tinh nhu d.u nang luqng

C - Tinh nhu cfi.u cic cha't dinh du&ng.

Cau 3:

A - Nang luqng 1.800 - 2.000 Kcal

B - Protein 60 - 70g

Cau4:

A - Nang luqng 2.600- 3.000 Kcal

B - Protein 70 - I00g (protein dQng v t chie'm 30 - 50%)

Cau 5:

A - Nang hrqng 1.250- 1.800 Kcal

B - Protein 40 - 75 g (protein d6ng v t la 50 - 70%) Cau6:

A - Nang luqng; 1.250 - 1.800 Kcal

B - D<;tng che' bie'n: sfra, chio

Cau 7:

A - An giiim mu6i < 6g/ ngay

B - H<;tn ch€ calo ne'u b¢nh nhftn beo

C - Giau vitamin

Cau 8:

A - H n che' protit; 0,4 - 0,6g/ kg/ ngUy

B - DU nang luqng

C - GiUu vitamin

cau 9:

B - Lipit: I Og/ kg/ ngay

C - Gluxit: 300 - 400g/ngay

* + Phan bi¢t dllng/sai cclc cau 10 den 17 b3ng cclch dclnh d3u v3o c(lt

**phu hop**

Ciiu IO - S; Ciiu 11 - S; Cau 12 - D; Cau I 3 - D: Citu 14 - S: Cau 15 - D: Cau 16 -D; Ciiu 17 -D.

* + ChQn mc)t citu trii lai dllng nh3t cho cite cau tU: 18 den 19 b3ng cclch khoanh trc.'m vao chfr c3i d3u cau tr3 IOi duqc ch<,m

Ciiu 18 - D: Ciiu 19 - D

*Bili 5:*

* + Tr3 IOi ng3.n c3c c3u tir 1 de'n 13 b3ng c3ch dieu tir ho c q1m tir thich hqp vao chU trOng

cau 1:

A - Bj nhiem khutin

B - D¢c h<;ti

cau 2:

A - Phii nhiCm m◊t ilf<;mg vi khufrn dll Ian d gay h nh

B - Vi khua'n vao co th giai ph6ng ra m(lt luqng 16-n dQc *t6*

Cau 3:

A - Kiim tra thll y khi gie"t thjt

C - B.:io quin l nh

D- Dun ky thuc an Cau4:

B - Ca h◊p c6 dfo

C - Banh, k o c6 kem sUa.

cau 5:

A - Da't vuO'n, da't nghia trang: 6 nhiCm d6 hQp, rau qua.

B - RuQt clla de dQng v t nu6i trong nh8.

01u 6:

A - Dim bdo khau che' bie'n, nha't 18. d6 hQp

B - Dun ky thl!c an tnrCTc khi an

cau 7:

A - Do i<-,lill dy.ng ve lieu luqng

B - Kh6ng dilm bi.lo thO'i gian truOc khi thu hii

69

D - Do kie'n thUc vii. trlnh d◊ clla nguOi sin xua'.t vii. tieu dimg.

Cau 8:

B - Rau, qui ph::\.i n'.ra s<;tch. ngam nu6c nhi u tan

C - Qua c6 v6 cCrng: n'.ra S<\_lch, g9t v6.

Cau 9:

C - Kiem tra va gi.im sat v¢ sinh an toan thlfc pha'.m

D - XU l)' nghiem theo lu t v¢ sinh.an toan thl,fc pham

cau 10:

A - Kh6ng an khoai m9c mam. nhilt la chan mam

B - Nhiing cl1 khoai c6 mau xanh phai g9t bO ph3.n xanh clla cU khoai

Cau 11:

B - An v6i duOng fa t6t nha't

C - Khi siln c6 vi dilng kh6ng nCn an Cau 12:

A - Chi an nim da bie't r6

B - Ph◊ bie'n cho nhan dan kie'n thUc ve na'.m an. na'm d¢c.

Cftu 13:

A - Khong an nhuyen th6 che't

B - Neu thay 2/3 nhuyen th chet: phai bo di.

* + - Phan bi t dlmg/sai c3c cau tlf 14 de'n 22 b3ng c3ch d3nh d3u vao cc)

**phit hop**

Cau 14-S;

Cau 19-D;

Cau 15-D; Cau 16-D; Cau 17-D; Cau 18 - S

cau 20 - S; cau 21 - D; cau 22 - s.

* + - Ch<.m mQt cau tr3. lai dllng nh3t cho cac cau tlf 23 de'n 25 b:'.ing c3ch khoanh tr(m vao chfr c3i d3u cau tr3 loi duqc chqn

Cau 23 - D; Cau 24 - D; Cau 25 - E

***Bili 6:***

* + - Tr3 lai ng3n c3c cau tlf 1 de'n 2 b3ng c3ch difn tll ho c q1mtir thich hqp vao chO trOng

Cau 1:

A - Ph1,1 nii, d c bi¢t la phi,! nii mang thai ho c sau khi sinh.

C - Tre bj suy dinh duO'ng.

E - NguOi gia, d c bi¢t la nhiing nguOi ngheo.

Cau 2:

A - Khuye'n khfch nguO'i dan an thl.Ic an giau s3.t va folat

B - Khuye'n khfch ba me; nu6i con bting sfra my

D - Cho tre so sinh c6 can n ng thip u6ng vien sJ.t khi duqc 2 thing tu6i

* Ph3n bi t dting/sai c3c cau tir 3 den 8 biing c3ch d3nh d3u v3o c(lt

**phu hop**

Cau 3 - D:

Cau 6 - S;

Cau 4 - S;

Cau 7 - S;

Cau 5 - D:

cau 8 - D.

* Ch4;:m mQt c:iu tr3. loi dllng nh3t cho cau sau bang c3.ch khoanh tr(m v3o chU c3i d3u c:iu tr3 ldi duqc ch(;:m

Cau!O-C

*Bili 7:*

* Tr3 lai ng3n c3c cau tir 1 de'n 5 b3ng each difn *tit* ho:;tc c1,1m tir thich hqp vao chO tr6ng

Cau 1:

A -Bu6u *c6*

B - Thiiu nang tuye'n gi.ip

C - Thieu tri

Cau 2:

A - DC b cam h,tnh

B - V<;in d¢ng ch m ch1p va thie'u nang h.rqng D-Dakho

Cfm 3:

A - Nhllng dCra trC nay yeu

B - Kh6ng ten can

E - Da khb day

Cau 4:

A - oe phOng cho nguOi dan kh6ng bj thie'u i6t

B - Gi.im kfch thu6c bu6u cci

D - Celi thi n tlnh tr<;tng bu6u *c6,* kh6ng cho bu6u ph1it tri n them.

Cau 5:

A - Ph1,1 nU thO'i k)' sinh d6, ba mi; cho con bll

B -Treem0-15tu6i

C- Nam gi6i du6i 45 tu6i

71