

VÍ DỤ VỀ XÂY DỰNG KHẨU PHẦN ĂN CHO TRẺ TẠI TRƯỜNG MẦM NON

Bước 1: Chọn năng lượng cho khẩu phần ăn dự kiến

Năng lượng khẩu phần khoảng 800 Kcal (khoảng 54 – 55 % năng lượng cả ngày)

- Bữa chính khoảng 530 Kcal (khoảng 36 % năng lượng cả ngày)
- Bữa phụ khoảng 270 Kcal – (khoảng 18% năng lượng cả ngày)

Bước 2: Lựa chọn tỷ lệ hợp lý của các chất sinh năng lượng P – L – G và tính số g cần có của mỗi chất trong khẩu phần;
Tỷ lệ các chất cung cấp năng lượng là P : L : G là 15 – 25 – 60

****Tính số gam cần có của mỗi chất trong khẩu phần theo công thức:***

(Tổng số Kcal của khẩu phần x tỷ lệ chất đó : 100) : số Kcal do 1 g chất đó cung cấp

- Số Gram P cần có trong khẩu phần: $(800:100 \times 15) : 4,1 = 29,2g$
- Số Gram L cần có trong khẩu phần: $(800:100 \times 25) : 9 = 22,2g$
- Số Gram G cần có trong khẩu phần : $(800:100 \times 60) : 4,1 = 117,0g$
- Tỷ lệ Protein nguồn gốc động vật từ 50% trở lên
- Tỷ lệ Lipit nguồn gốc động vật từ 50% trở lên

Bước 3: Thực đơn một ngày tại trường mầm non với mức tiền ăn khoảng 13000 đ/ trẻ

- Bữa chính: Cơm - Thịt lợn dim - Canh rau dền nấu tép khô - Dưa hấu
- Bữa phụ: Cháo hến rau cải – nước chanh

Bước 4: Dựa vào bảng thành phần dinh dưỡng của thực phẩm để tính lượng thực phẩm cần có cho khẩu phần và giá trị thực tế của khẩu phần theo thực đơn và mức đóng tiền ăn của trẻ.

Tính lượng lương thực, thực phẩm cho 10 suất ăn. (xem bảng dưới)

Tính khẩu phần thực tế đạt được trên trẻ (xem bảng dưới)

Tính lượng lương thực phẩm phải mua và số tiền phải trả.

Bước 5: Đánh giá khẩu phần thực tế vừa đạt được so với khẩu phần dự kiến: Khẩu phần đạt được xê dịch thấp hơn 5% so với khẩu phần dự kiến.

**Lượng lương thực, thực phẩm được tính cho 10 suất ăn theo khẩu phần, thực đơn đã dự kiến
và giá trị của khẩu phần ăn đạt được/ 1 trẻ**

Tên thực phẩm	Lượng TP sạch (g)	Năng lượng (Kcal)	Protein (g)		Lipid (g)		Glucid (g)	Thực phẩm cần mua (g)	Số tiền (Đ)
			<i>P (ĐV)</i>	<i>P(TV)</i>	<i>L (ĐV)</i>	<i>L(TV)</i>			
BỮA CHÍNH									
Gạo tẻ	900	3096		71,1		9	683,1	900	16000
Thịt nạc	200	278	38,0			14	0	200	20000
Thịt nạc vai	500	1300	82,5			107,5	0	510	45000
Tép khô	30	81	17,94			0,9	0,21	31	6000
Rau dền đỏ	500	205		16,5		1,5	18,6	700	6000
Dầu ăn	30	270				30		30	1000
Nước mắm	30	18		4,5		0	0	30	2000
Dưa hấu	400	64		4,8		0,8	9,2	600	10000
<i>Cộng bữa chính (10 suất)</i>		5321,7							
<i>Năng lượng bữa chính / trẻ</i>		532,17 (36,2%)							

Tên thực phẩm	Lượng TP sạch (g)	Năng lượng (Kcal)	Protein (g)		Lipid (g)		Glucid (g)	Thực phẩm cần mua (g)	Số tiền (Đ)
			<i>P (ĐV)</i>	<i>P(TV)</i>	<i>L (ĐV)</i>	<i>L(TV)</i>			
BỮA PHỤ									
Gạo tẻ	300	1032		23,7		3	227,7	300	6000
Gạo nếp	150			17,2		2,2	149	200	5000
Hến	200	90	9			1,4	10,2	400	7000
Rau cải xanh	200	33		3,4		0,4	3,8	250	1000
Dầu ăn	50	450		0		50		50	1000
Gia vị									1000
Chanh	100	24	0,9	0,3	4,5				1000
Đường kính	100	390			97,4				2000
<i>Cộng bữa phụ (10 suất)</i>		2623							
<i>Năng lượng bữa phụ / trẻ</i>		262,3 (17,8%)							
<i>Cộng chung (10 suất)</i>		79447	151,9	132,3	123,8	97,2	1168,6		130.000đ
			284,2		221				
<i>Khẩu phần cả ngày tại trường của 1 trẻ</i>		794,47	15, 2 (53,4%)	13,2	12,4 (56%)	9,7	116,8 (60,3%)		13.000đ
			28,4 (14,7%)		22,1 (25,0%)				
<i>Khẩu phần dự kiến</i>		800	≥ 50%		≥ 50%		117,0 (60%)		13.000đ
			29,2 (15%)		22,2 (25%)				