

MẪU THỰC ĐƠN 1 TUẦN TRONG PHẦN MỀM

Khu vực Miền Nam

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
1	Hai	Cơm	Thịt kho thơm	Canh tần ô khoai tây nấu tôm	Su hào bắp non xào thịt gà	Thanh long
2	Ba	Cơm	Cá ba sa kho hành	Canh bí xanh bắp Mỡ nấu thịt gà	Cải ngọt cà chua xào thịt	Roi / Mận
3	Tư	Cơm	Thịt gà kho sả	Canh cải xanh khoai môn nấu thịt bò	Su su thơm xào tôm	Dưa hấu
4	Năm	Cơm	Trứng đúc thịt hành tây	Canh bầu nấu cua	Bông cải dưa leo xào đậu hủ	Táo ta
5	Sáu	Cơm	Thịt bò kho bắp	Canh cải thảo cà rốt nấu thịt	Đậu cove nấm mèo xào mực	Chuối

MẪU THỰC ĐƠN CHI TIẾT THAM KHẢO

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Tôm sốt cà chua	Canh rau dền khoai lang nấu thịt	Su su cà rốt xào thịt gà	Dưa hấu



Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho học sinh 8 - 9 tuổi

	Năng lượng	Protein (%)	Protein động vật/Protein tổng (%)	Lipid (%)	Glucid (%)	Tổng số nguyên liệu (loại)	Tổng lượng rau của quả (g)	Hàm lượng muối (g)
GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG KHẨU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	532.5 - 710KCAL 30 - 40%	13 - 20	≥ 48	20 - 30	50 - 65	≥ 10	86 - 140	≤ 2.0
TIÊU CHUẨN DINH DƯỠNG CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	547KCAL 30.8%	15	50.8	22.1	62.9	15	88.5	1.3



Các thực đơn của Dự án được xây dựng và tính toán định lượng thực phẩm cho lứa tuổi tiểu học, không chỉ đáp ứng đủ nhu cầu khuyến nghị về năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa các chất, mà còn đa dạng thực phẩm và ngon miệng.

Dự án BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG

Bộ Giáo dục và Đào tạo | Công ty Ajinomoto Việt Nam | Viện Dinh dưỡng Quốc gia

GIỚI THIỆU | TIN TỨC | PHẦN MỀM XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CÂN BẰNG DINH DƯỠNG | HỎI VÀ ĐÁP | LIÊN HỆ | Đăng ký | Đăng nhập

GIỚI THIỆU

Dự án Bữa ăn Học đường là một Dự án được phối hợp thực hiện bởi Công ty Ajinomoto Việt Nam, Viện Dinh dưỡng Quốc gia.

HỎI ? & ĐÁP

Về Phần mềm
Về thực đơn và món ăn
Về tiêu chuẩn dinh dưỡng

ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG CHO CẤP TIỂU HỌC

Ngày sinh: dd/mm/yyyy
Giới tính: Chọn giới tính
Cân nặng (Kg): 00,0
Chiều cao (cm): 00,0

Kết quả: BMI=00,0

TÍNH ƯU VIỆT CỦA PHẦN MỀM

Phần mềm thân thiện và dễ sử dụng cho người dùng: Có hướng dẫn cụ thể, các bước thao tác để thực hiện và đặc biệt không yêu cầu người dùng phải có kiến thức chuyên môn về dinh dưỡng mà vẫn có thể thao tác hết các chức năng trong Phần mềm.

Dự Án

Bữa ăn Học đường

Dự án Bữa ăn Học đường là hoạt động nhằm góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng của trẻ em Việt Nam

- Dự án được khởi xướng từ năm 2012 do Công ty Ajinomoto Việt Nam phối hợp với Bộ Giáo dục và Đào tạo, Viện Dinh dưỡng Quốc gia – Bộ Y tế nghiên cứu, phát triển và triển khai trên quy mô toàn quốc.
- Dự án hỗ trợ các trường tiểu học trong công tác tổ chức bữa ăn bán trú bằng việc cung cấp **những thực đơn cân bằng về dinh dưỡng, đa dạng và ngon miệng**, đồng thời **giáo dục các em học sinh kiến thức dinh dưỡng** nhằm tạo thói quen ăn uống lành mạnh, qua đó góp phần xây dựng và phát triển toàn diện một thế hệ tương lai thông minh và khỏe mạnh.

1 Dự án cung cấp những thực đơn CÂN BẰNG DINH DƯỠNG và NGON MIỆNG cho học sinh thông qua Phần mềm Xây dựng Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng

1.1. Thực đơn đáp ứng các tiêu chuẩn về dinh dưỡng bao gồm:

- Cung cấp đủ năng lượng cho học sinh
- Cân đối về tỉ lệ các chất Đạm – Béo – Bột đường
- Mỗi bữa ăn có trên 10 loại thực phẩm
- Sử dụng đa dạng nguồn thực phẩm từ các nguồn chất đạm (đạm động vật, đạm thực vật), hải sản, các loại rau, củ và quả chín.
- Sử dụng hàm lượng gia vị theo tiêu chuẩn khuyến nghị

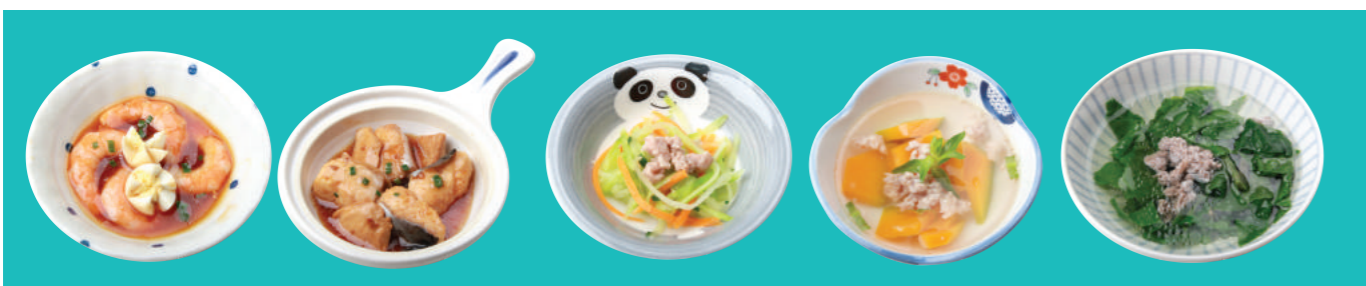
(Dựa vào nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho học sinh tiểu học theo tiêu chuẩn của Bộ Y tế)



1.2. Thực đơn phong phú, món ăn đa dạng và ngon miệng



- Hơn **120** thực đơn không lặp lại cho **3** miền Bắc, miền Trung và miền Nam
- Món ăn đa dạng, không lặp lại trong 2 tháng ở mỗi miền
- Phù hợp với khẩu vị học sinh
- Nguyên liệu phù hợp với địa phương



2 Dự án cung cấp Áp phích “BA PHÚT THAY ĐỔI NHẬN THỨC” là công cụ hỗ trợ giáo dục kiến thức dinh dưỡng cho học sinh

- Giúp học sinh nhận biết giá trị dinh dưỡng và lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe
- Hình thành sự yêu thích với thực phẩm từ đó tạo ra thói quen ăn uống lành mạnh



• Kết quả khảo sát ngẫu nhiên tại **69** trường tiểu học:

