

Khu vực Miền Trung

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
1	Hai	Cơm	Thịt gà kho thơm	Canh bí xanh bắp Mĩ nấu tôm	Rau muống nấm rơm xào đậu khuôn	Táo ta
2	Ba	Cơm	Thịt cốt lết hon mè	Canh su búp cà chua nấu thịt gà	Khoai tây cà rốt xào thịt bò	Thanh long
3	Tư	Cơm	Tôm rim thịt	Canh khoai sọ tần ô nấu thịt bò	Cải xanh nấm hương xào thịt bò	Roi / Mận
4	Năm	Cơm	Đậu hủ nhồi thịt xốt me	Canh mồng tơi nấu cua	Su su xào tôm	Dưa hấu
5	Sáu	Cơm	Chả cá kho rau củ	Canh su búp bắp Mỹ nấu thịt gà	Bí xanh xào thịt	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

Eat Well, Live Well.
Ajinomoto
Công ty Ajinomoto Việt Nam

VDD
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

>>Xem thêm

HỎI ? & ĐÁP

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

VIDEO VỀ DỰ ÁN BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG

Dự án học đường

ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG CHO CẤP TIỂU HỌC

>>Xem thêm

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

>> Xem thêm

Copyright © 2016 • Ajinomoto Vietnam All rights reserved

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)



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



ÁP PHÍCH “3 PHÚT THAY ĐỔI NHẬN THỨC”
(Kèm theo Công văn số 17/NGHĐ-CTHST của Ủy ban Dân sự và Bảo vệ Trẻ em ngày 14 tháng 02 năm 2017)
Công dụng của một số Vitamin và Khoáng chất có trong THỰC PHẨM đối với cơ thể

Nguồn thực phẩm	Vitamin & Khoáng chất	Công dụng
	Tiền Vitamin A	Tăng cường hệ miễn dịch Phòng chống khô mắt và giúp cho sáng mắt
	Sắt	Phòng chống thiếu máu Tăng cường trí nhớ
	Kẽm	Giúp ăn ngon miệng Phát triển chiều cao
	Canxi	Giúp xương và răng chắc khỏe Tăng trưởng chiều cao
	Vitamin C	Tăng sức đề kháng Giúp làn da khỏe đẹp
	Chất xơ	Phòng chống táo bón Giúp tiêu hóa tốt hơn

(*) Thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất là những thực phẩm có màu sắc sặc sỡ và đa dạng.

Áp phích minh họa “3 phút thay đổi nhận thức” theo hình ảnh:

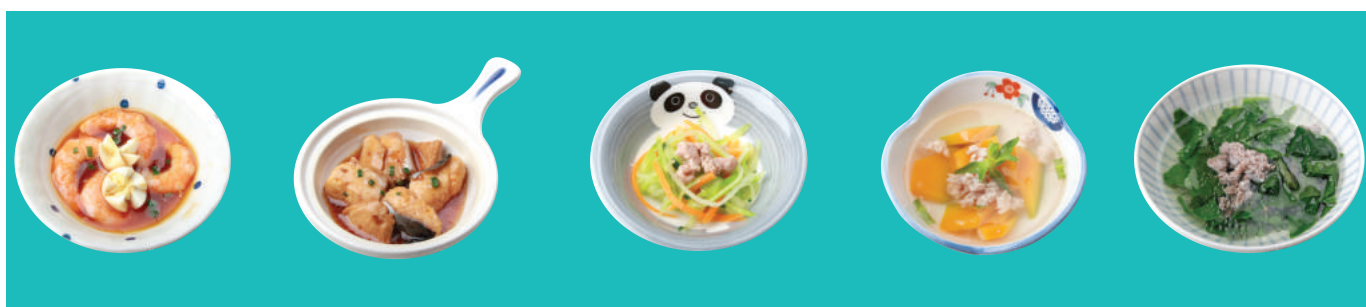
Được thực hiện bởi: Ủy ban Dân sự và Bảo vệ Trẻ em, Sở Giáo dục và Đào tạo TP. Hồ Chí Minh, Trung tâm Giáo dục và Bảo vệ Trẻ em TP. Hồ Chí Minh.

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

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



97%
học sinh đã ăn
đa dạng thực phẩm

59%
học sinh ăn rau
nhiều hơn

