

BỒI DƯỠNG CHUYÊN MÔN TỔ NUÔI

Thời gian: 15h 10 phút , ngày 06/9/2024

Thành phần: - HPND

- Nhân viên: 7/7 đồng chí

Địa điểm: Phòng HPND

NỘI DUNG: NHU CẦU DINH DƯỠNG VÀ CÁC NHÓM THỰC PHẨM CẦN THIẾT CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ LỨA TUỔI MẦM NON

1.NĂNG LƯỢNG

Hằng ngày, cơ thể cần năng lượng cho việc chuyển hóa cơ bản như: các hoạt động trao đổi chất của các tế bào, tái tạo mô của cơ thể, duy trì thân nhiệt, tăng trưởng, tiêu hóa thức ăn và hoạt động thể lực,...

Thực phẩm là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Trong thực phẩm có những chất sinh năng lượng như sau : protein, lipit và glucit.

Ảnh hưởng của việc thừa, thiếu năng lượng:

- Cung cấp năng lượng không đủ trong một thời gian dài sẽ dẫn đến hiện tượng suy dinh dưỡng ở trẻ em.
- Cung cấp năng lượng vượt quá nhu cầu kéo dài sẽ dẫn đến tích lũy năng lượng thừa dưới dạng mỡ, đưa đến tình trạng thừa cân béo phì.

2.CHẤT ĐẠM

Vai trò

Protein là thành phần cơ bản của các vật chất sống , tham gia vào cấu trúc và là yếu tố tạo hình chính của mỗi tế bào . protein là thành phần quan trọng của các hormon, các enzym, tham gia quá trình sản xuất kháng thể. Protein cũng tham gia vào hoạt động điều hòa chuyển hóa, duy trì cân bằng dịch thể. Ngoài ra, protein có vai trò quan trọng trong vận chuyển các chất dinh dưỡng qua thành ruột vào máu và từ máu đến các mô của cơ thể và qua màng tế bào.

Nguồn cung cấp

Protein có nhiều trong thức ăn có nguồn gốc động vật như thịt, cá, sữa, trứng, tôm, cua,...và thức ăn có nguồn gốc thực vật như đậu, đỗ, lạc, vừng, gạo,....

Nhu cầu

Nhu cầu protein đối với cơ thể tùy thuộc vào lứa tuổi, trọng lượng, giới tính, tình trạng sinh lý. Đối với trẻ 0-5 tuổi, nhu cầu protein được ước tính dựa trên nhu cầu duy trì và tăng trưởng của cơ thể. Tương ứng với mức nhu cầu năng lượng, nhu cầu chất đạm khuyến nghị và tính cân đối của khẩu phần protein và các chất sinh nhiệt khác là lipit và glucit. Tỷ lệ năng lượng cung cấp từ protein so với tổng năng lượng khẩu phần dao động trong khoảng từ 13-20%

Trong bữa ăn hàng ngày cũng cần cân đối tỷ lệ chất đạm có nguồn gốc động vật và thực vật. Tỷ lệ protein động vật / protein tổng số đối với trẻ từ 1-5 tuổi nên đạt từ 60% trở nên.

Ảnh hưởng của thiếu protein trong khẩu phần: thiếu protein là nguyên nhân gây suy dinh dưỡng ở trẻ em.

3.CHẤT BÉO (LIPIT)

Vai trò

Chất béo trong cơ thể đóng vai trò quan trọng trong cấu trúc màng tế bào và dự trữ trong các mô như nguồn năng lượng dự trữ của cơ thể, là dung môi để hòa tan các vitamin tan trong dầu như vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K,...giúp trẻ hấp thu và sử dụng tốt các vitamin này, làm tăng cảm giác ngon miệng. Đặc biệt, chất béo là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng trong khẩu phần, cao gấp hơn 2 lần so với glucit và lipit (1g lipit cung cấp 9 kcal).

Nhu cầu

Cần lưu ý về cơ cấu lipit trong khẩu phần ăn của trẻ: do cơ thể trẻ đang phát triển nhanh nên rất cần axit arachidonic, một axit béo no có nhiều trong mỡ động vật. Tỷ lệ cân đối giữa lipit động vật và lipit thực vật được khuyến nghị là 70% và 30 %

Ảnh hưởng của thừa, thiếu lipit trong khẩu phần:

- Tiêu thụ lipit quá ít trong bữa ăn hàng ngày ảnh hưởng đến chức năng của nhiều cơ quan, tổ chức trong cơ thể, đặc biệt là não bộ và thần kinh ở trẻ em. Hậu quả là trẻ chậm tăng trưởng.
- Tiêu thụ lipit quá nhiều dẫn tới thừa cân, béo phì, gây các bệnh về chuyển hóa, bệnh mạn tính không lây.

4 – CHẤT BỘT ĐƯỜNG (GLUCIT)

Vai trò

Gluxit / cacbonhidrat (hay còn gọi là các chất bột đường) gồm các loại lương thực, đường và chất xơ (fiber). Đây là thành phần cơ bản nhất, chiếm khối lượng lớn nhất của bữa ăn và là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể (1g gluxit cung cấp 4,1 kcal).

Ngoài vai trò sinh năng lượng, gluxit còn tham gia cấu tạo nên tế bào và các mô của cơ thể, điều hòa hoạt động của cơ thể. Trẻ được cung cấp đầy đủ chất bột đường, cơ thể sẽ đủ năng lượng, tạo đà tốt cho sự phát triển của trẻ.

Tác dụng của chất xơ:

- Nhuận tràng, kích thích khả năng hoạt động của ruột già, tăng khả năng tiêu hóa.
- Là tác nhân tham gia loại bỏ các chất độc hại trong thực phẩm ra khỏi cơ thể, giảm được nguy cơ về các bệnh ung thư đại tràng, ruột kết.
- Làm giảm cholesterol xấu trong máu, chống lại bệnh tim mạch, cao huyết áp.
- Làm giảm đậm độ năng lượng trong khẩu phần, được sử dụng cho những người thừa cân, béo phì.

Nhu cầu

Ảnh hưởng của thừa, thiếu gluxit trong khẩu phần:

- Nếu khẩu phần thiếu gluxit, có thể bị sút cân mệt mỏi. Nếu thiếu nhiều có thể dẫn tới hạ đường huyết.
- Nếu ăn qua nhiều gluxit thừa chuyển thành lipit tích trữ trong cơ thể gây thừa cân, béo phì.

Sử dụng đường tinh chế quá nhiều ảnh hưởng tới cảm giác ngon miệng, gây sâu răng, kích thích dạ dày, đầy hơi. Nếu sử dụng kéo dài có thể dẫn tới rối loạn chuyển hóa.

V- CHẤT KHOÁNG

1.CANXI

Vai trò

Canxi là thành phần thiết yếu của tổ chức xương và răng. Nhu cầu canxi ở trẻ em rất cao vì cần quá trình cốt hóa, phát triển chiều cao. Canxi còn tham gia vào quá trình đông máu, điều hòa hoạt động thần kinh, hoạt động của cơ bắp, ...

Nhu cầu

Nhu cầu sắt thay đổi theo lứa tuổi của trẻ và phụ thuộc vào giá trị sinh học sắt của khẩu phần.

3. KẼM

Vai trò

Kẽm là vi chất dinh dưỡng tham gia vào cấu trúc enzym, điều hòa hoạt động của các phản ứng sinh học, đặc biệt là sinh tổng hợp protein ảnh hưởng tới quá trình tăng trưởng, tiêu hóa và miễn dịch.

Thiếu kẽm, trẻ sẽ chậm lớn, còi cọc, dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy, hô hấp. ngoài ra trẻ còn hay bị nôn trớ, rối loạn giấc ngủ.

Nhu cầu

Nhu cầu kẽm thay đổi theo lứa tuổi của trẻ và phụ thuộc vào giá trị sinh học kẽm của khẩu phần.

VI- VITAMIN

1.VITAMIN A

Vai trò

Vitamin A có vai trò trong quá trình tăng trưởng, giúp trẻ phát triển bình thường, tham gia vào chức năng nhìn, bảo vệ đôi mắt, chống bệnh quáng gà và khô mắt, bảo vệ niêm mạc và da, tăng sức đề kháng của cơ thể, chống lại các bệnh nhiễm trùng.

Nguồn cung cấp

Thức ăn có nguồn gốc động vật có nhiều vitamin A như trứng, sữa, cá, thịt, gan lợn, bầu dục, tôm,...

Thức ăn có nguồn gốc thực vật như rau có màu xanh đậm (rau ngót, rau muống, rau dền, rau riếp, rau xà lách,...) và các loại củ quả, quả có màu vàng, da cam (gấc, cà rốt, bí đỏ, quả chín như xoài, đu đủ, hồng,...) có chứa nhiều beta caroten – là tiền chất của vitamin A, khi vào cơ thể tạo thành vitamin A.

Để hấp thu tốt vitamin A trong thức ăn, bữa ăn hàng ngày cần có dầu / mỡ vì vitamin A là loại vitamin tan trong dầu. ngoài ra, dầu / mỡ là thức ăn rất giàu năng lượng làm tăng chất lượng bữa ăn, làm thức ăn mềm hơn.

2. VITAMIN C

Vai trò

Vitamin C đóng vai trò như một chất phản ứng, tham gia vào rất nhiều chức năng sinh lí, đảm bảo cho sự phát triển và hoạt động của cơ thể, làm tăng sức đề kháng, giúp cơ thể phòng chống bệnh tật, nhất là các bệnh nhiễm trùng ; tham gia vào quá trình tạo máu. Vitamin C có chức năng như một chất chống oxi hóa để bảo vệ cơ thể chống lại các tác nhân gây oxi hóa có hại.

Nguồn cung cấp

Hoa quả tươi (bưởi, ổi, quýt, cam, chanh,...) và ăn rau lá (bắp cải, cải cúc, cần tây, rau rền, rau ngót, rau muống, hành lá,...) là những thực phẩm rất giàu vitamin C sẵn có tại Việt Nam và các nước Đông Nam Á. Tuy nhiên, vitamin C là loại vitamin tan trong nước, dễ bị phân hủy bởi nhiệt độ cao hoặc ánh sáng mặt trời, cũng như trong quá trình bảo quản, chế biến.

Để giữ được vitamin C trong thức ăn, nên :

- sử dụng rau, quả tươi đúng mùa, ngay sau khi thu hoạch.
- bảo quản rau, quả trong tủ lạnh khi chưa sử dụng.
- nên chọn lọc, tạo cơ hội để trẻ ăn một số trái cây cả vỏ vì vitamin C có rất nhiều trong lớp vỏ của trái cây.
- hấp rau, củ là biện pháp tốt nhất để giữ được vitamin C.
- nấu rau củ vừa chín tới để giảm sự phân hủy của vitamin C

3. VITAMIN B1

Vai trò

Vitamin B1 tham gia chuyển hóa glucit, năng lượng và đặc biệt có tác dụng bảo vệ và tăng cường hoạt động của hệ thần kinh.

Nguồn cung cấp

Vitamin B1 có nhiều trong lớp vỏ cá, mầm của các loại ngũ cốc, đậu đỗ, thịt nạc và phủ tạng động vật.

Vitamin B1 là loại vitamin tan trong nước, rất dễ bị phân hủy khi chế biến, nấu nướng, mặt khác cơ thể không có khả năng dự trữ nhiều vitamin B1 nên dễ bị thiếu. khi cơ thể thiếu vitamin B1 sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. trẻ thiếu

vitamin B1 thường kém ăn, chậm lớn ; thiếu lâu ngày có thể bị bệnh tê phù, đau nhức chân tay, thậm chí nếu thiếu nặng còn có thể bị suy tim.

4. VITAMIN b2

Vai trò

Vitamin B2 tham gia vào sự chuyển hóa thức ăn thành năng lượng thông qua việc chuyển hóa glucit, lipid và protein bằng các enzym. Vitamin B2 cũng rất cần thiết cho mắt, da, móng tay và tóc.

Nguồn cung cấp

Nguồn vitamin B2 tốt nhất là các phủ tạng động vật, sữa, rau xanh, pho mát và trứng.

5. VITAMIN PP

Vai trò

Vitamin PP tham gia vào quá trình chuyển hóa năng lượng.

Nguồn cung cấp

Nguồn thực phẩm chứa vitamin PP : thịt, cá, ngũ cốc thô, lạc, đậu đỗ. Sữa và trứng có nhiều tryptophan là tiền chất của vitamin PP.

6. VITAMIN D

Vai trò

- Vitamin D giúp cơ thể sử dụng tốt canxi, phospho để hình thành và duy trì hệ xương và răng vững chắc.
- Khi thiếu Vitamin D, sự hình thành xương bị trở ngại và là nguyên nhân chủ yếu của bệnh còi xương ở trẻ em.

Nguồn cung cấp

Trong tự nhiên, rất ít thực phẩm có chứa đáng kể lượng vitamin D. các thực phẩm có vitamin D gồm một số dầu gan cá, đặc biệt là các loại cá béo, gan và chất béo của hải cẩu, gấu bắc cực, trứng gà.

VII. NƯỚC

Vai trò

- Nước rất cần cho sự sống của con người. ở người trưởng thành, nước chiếm 2/3 trọng lượng cơ thể, ở trẻ em tỉ lệ đó là 3/4 . khi cơ thể mất 10% trọng lượng nước, tính mạng sẽ bị đe dọa nếu không bù nước kịp thời. nước còn là nguồn cung cấp các yếu tố vi lượng cho cơ thể (Na, K, Flo,...)
- Nước và các chất điện giải (Na, Ca, k, Cl,...) là những thành phần cần thiết được đưa vào theo thức ăn và đồ uống hằng ngày để duy trì cân bằng axit-bazơ và áp lực thẩm thấu của màng tế bào trong cơ thể.
- Trẻ em cần nhiều nước hơn người lớn để chuyển hóa và đào thải chất bã, điều chỉnh nhiệt độ cơ thể. Do đó, nếu cho trẻ ăn thức ăn quá đặc hoặc không cho trẻ uống đủ nước thì sự tiêu hóa và hấp thụ của trẻ sẽ kém.

Nhu cầu

Nhu cầu nước uống cho trẻ nhỏ phụ thuộc vào lứa tuổi, chế độ ăn của trẻ và thời tiết. mùa nóng trẻ cần lượng nước nhiều hơn mùa lạnh. Trung bình, một ngày trẻ cần 1,5 – 2,0 lít nước, kể cả nước trong thức ăn. Trẻ cần được cung cấp đủ nước cả ở nhà và ở trường. trẻ ăn nhiều chất đậm, cơ thể càng cần được thỏa mãn đủ nước.

Kết thúc lúc 17h 5 phút cùng ngày