

# Ngân hàng Thực đơn mẫu NutiExpert

*BSCK1. Trần Thị Minh Nguyệt*

Để được đồng hành cùng các bạn mọi lúc - mọi nơi, ngay cả khi các bạn có rất ít thời gian cho việc ăn uống phục hồi sức khỏe, chúng tôi thành lập Ngân hàng thực đơn mẫu NutiExpert với mong muốn cung cấp nhanh cho các bạn các thực đơn thông thường, thực đơn bệnh lý đạt yêu cầu.

Thiết lập Ngân hàng Thực đơn mẫu là một quá trình phức tạp đòi hỏi kiến thức về dinh dưỡng, y học, thực phẩm, kỹ năng nấu nướng và công cụ giúp cân bằng, điều chỉnh thực đơn đạt được các yêu cầu cụ thể.

Thật may mắn, phần mềm Xây dựng khẩu phần NutiExpert đã hoàn thành, đây là một công cụ tích hợp và liên kết hầu hết các yêu cầu trên. Chúng tôi dùng phần mềm này để biên soạn các thực đơn mẫu, vì vậy, ngân hàng thực đơn mẫu NutiExpert được xem là một tính năng phát triển thêm từ phần mềm.

## ***Các nguyên tắc khi thiết kế thực đơn mẫu NutiExpert:***

- Tuân theo các tài liệu, hướng dẫn về thực phẩm, dinh dưỡng, bệnh lý của các cơ quan chức năng và các hiệp hội chuyên ngành trong và ngoài nước.
- Thực đơn dựa trên các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, phù hợp với văn hóa và truyền thống thức ăn và tối ưu hóa lượng chất dinh dưỡng.
- Thực phẩm bổ sung đưa vào thực đơn phải đạt chuẩn qui định và là một chiến lược hiệu quả về chi phí và thời gian để tăng năng lượng và các chất dinh dưỡng trong khẩu phần.

## ***Đặc điểm của thực đơn mẫu NutiExpert:***

- Thực đơn mẫu được thiết kế theo tình trạng dinh dưỡng, tình trạng sức khỏe, bệnh lý, thói quen ăn uống và ý thích cá nhân nhằm tạo sự hài lòng cho người sử dụng.
- Luôn bảo đảm cung cấp > 75% đến 100% RDA (nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị) hoặc AI (mức tiêu thụ đủ) các dưỡng chất thiết yếu.

- Một số chất dinh dưỡng đôi khi khó đáp ứng đủ qua thực đơn mẫu như vitamin D, vitamin K..., có thể phải được bổ sung bằng thực phẩm chức năng hoặc thuốc.
- Các chất có hại cho sức khỏe hoặc có khả năng gây bệnh được kiểm soát theo hệ thống cảnh báo của phần mềm Xây dựng khẩu phần NutiExpert.
- Kích cỡ món ăn, phần ăn được thiết kế phù hợp với mức năng lượng của thực đơn, nhóm tuổi, sức nhai, tình trạng sinh lý, bệnh lý.
- Lượng thực phẩm đi chợ được tính sẵn theo số suất ăn đã chọn.
- Có 84 thành phần dinh dưỡng của thực đơn mẫu được phân tích.
- Thực đơn mẫu có thể xuất ở dạng Excel, lưu và in dạng PDF và chia sẻ được qua facebook, Zalo hoặc sao chép địa chỉ liên kết.

### ***Ngân hàng thực đơn mẫu NutiExpert:***

Người sử dụng có thể chọn thực đơn mẫu một ngày hoặc một tuần từ ngân hàng theo các đề mục sau đây:

#### *Mức năng lượng của khẩu phần (\*)*:

Thực đơn trong ngân hàng NutiExpert được thiết kế với 27 mức năng lượng, từ 600Kcal đến 4.000Kcal.

#### *Nhóm tuổi*:

Căn cứ theo tình trạng sinh lý, chế độ ăn phù hợp với sức nhai, khả năng tiêu hóa và mức độ trưởng thành của cơ thể, thực đơn được thiết kế theo 4 nhóm tuổi như sau:

- Nhóm 7 – 24 tháng
- Nhóm 2 – 5 tuổi
- Nhóm 6 – 19 tuổi
- Nhóm > 19 tuổi

#### *Tình trạng sinh lý và bệnh lý*:

Bao gồm 13 nhóm đối tượng:

- Người bình thường

- Phụ nữ mang thai
- Phụ nữ cho con bú
- Vận động viên
- Suy dinh dưỡng
- Thừa cân béo phì
- Đái tháo đường
- Rối loạn mỡ máu
- Tăng huyết áp
- Gút
- Ung thư
- Suy thận mạn tính điều trị bảo tồn
- Suy thận mạn tính có lọc máu.

Nhóm đối tượng sẽ được phát triển thêm trong tương lai theo khuynh hướng phát triển của xã hội và mô hình bệnh tật của người Việt Nam.

#### Chế độ ăn:

Đề mục này cho phép người dùng chọn thực đơn theo 1 trong 7 chế độ ăn thường gặp sau đây:

- Ăn bình thường
- Ăn tiệc
- Ăn chay
- Ăn cháo
- Ăn bột
- Ăn bột và ăn cháo
- Ăn qua ống thông (sonde)

Ngoài ra, để đáp ứng với thói quen ăn uống và sở thích cá nhân, thực đơn mẫu NutiExpert còn có các đề mục khác như: số bữa ăn chính, số bữa ăn phụ, món ăn yêu thích, thực phẩm yêu thích hoặc thực đơn giàu chất xơ.

#### Lưu ý:

- Các đề mục có dấu (\*) đỏ là đề mục bắt buộc phải điền để lấy thực đơn.

- Càng điền đầy đủ các đề mục thì thực đơn mẫu sẽ càng phù hợp với tình trạng sức khỏe và sở thích cá nhân của người dùng.

Bằng tất cả tấm lòng, đội ngũ chuyên gia của Viện Nghiên cứu Dinh dưỡng TP. Hồ Chí Minh hy vọng bạn hài lòng với các thực đơn cung cấp từ Ngân hàng thực đơn mẫu NutiExpert.