

Thiết kế thực đơn mẫu

BSCK1. Nguyễn Thị Ngọc Hương

Thực đơn mẫu là thực đơn được thiết kế sẵn đáp ứng các yêu cầu về năng lượng, dưỡng chất thiết yếu và các chất cần kiểm soát cho một nhóm đối tượng cụ thể.

Thực đơn mẫu được xem là công cụ hữu ích giúp tiết kiệm nguồn nhân lực, thời gian trong hoạt động dinh dưỡng tiết chế.

Trong thực hành dinh dưỡng, thực đơn mẫu thường được thiết kế cho 3 nhóm đối tượng chính:

- Người bình thường
- Người có tình trạng sinh lý đặc biệt (bà mẹ mang thai, bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ, các vận động viên).
- Người bệnh cần can thiệp dinh dưỡng.

Các yêu cầu của thực đơn mẫu:

- Thực đơn phải đạt được sự cân bằng giữa các chất sinh năng lượng (chất bột đường, chất đạm, chất béo) theo khuyến nghị của từng nhóm đối tượng.
- Lượng các dưỡng chất thiết yếu phải đủ.
- Lượng chất cần kiểm soát phải đạt theo khuyến nghị của tài liệu tham khảo c1 uy tín hoặc theo chỉ định của bác sĩ.
- Cũng cần có tính thẩm mỹ và sự đa dạng, bao gồm màu sắc, kết cấu, hương vị, hình dạng và kích cỡ của món ăn.
- Trang thiết bị và nhân sự thiết kế thực đơn mẫu cũng là những lưu ý quan trọng.

Các yếu tố ảnh hưởng đến việc xây dựng thực đơn mẫu:

Hai lĩnh vực chính có sức ảnh hưởng lớn đến công việc thiết kế thực đơn mẫu là sự hài lòng của người sử dụng thực đơn và sự tuân thủ các nguyên tắc, các quyết định, thông tư của các cấp quản lý (Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng, Cục Khám Chữa bệnh).

Sự hài lòng của người sử dụng thực đơn

Để thực đơn mẫu mang lại sự hài lòng cho người dùng, người thiết kế thực đơn cần có các tố chất sau:

- Hiểu rõ về nhóm đối tượng sử dụng thực đơn, đây là chìa khóa để lập kế hoạch và thiết kế thực đơn mẫu chính xác.
- Luôn đặt bản thân vào vị trí của người dùng thực đơn để thực đơn mẫu vừa đạt yêu cầu chuyên môn, vừa dễ thực hiện.
- Nghiên cứu các xu hướng về thực phẩm và thực đơn để thực đơn mẫu luôn tươi mới và tiện lợi.
- Lưu ý đến nền tảng văn hóa xã hội, thói quen và sở thích ăn uống theo vùng miền khi thiết lập thực đơn.

Tuân theo các nguyên tắc về dinh dưỡng và quy định của các cơ quan chức năng

- Ăn uống hợp lý giúp nâng cao chất lượng cuộc sống và phòng ngừa bệnh tật; vì vậy, thực đơn mẫu dành cho người bình thường phải được thiết kế theo bảng Nhu cầu Dinh dưỡng Khuyến nghị do Bộ Y tế Việt Nam phát hành.
- Thực đơn mẫu dành cho các nhóm bệnh cần can thiệp dinh dưỡng thì nên theo sát các khuyến nghị của các cơ quan chức năng như Cục Khám chữa bệnh, các hiệp hội chuyên ngành trong và ngoài nước.

Một số lưu ý khác:

- Phương pháp tiếp cận “sách giáo khoa” để lập thực đơn là chưa đủ. Người thiết kế thực đơn cần nhận ra những yếu tố độc đáo, những đặc điểm của từng nhóm đối tượng.
- Thực đơn đảm bảo một khẩu phần cân đối, đáp ứng đủ các dưỡng chất thiết yếu và dễ thực hiện sẽ tốt hơn là giới thiệu các loại thực phẩm khác thường hoặc các món ăn không quen thuộc khiến người dùng mất hứng thú với việc ăn uống hoặc gây khó khăn khi chế biến.
- Không nên bỏ qua vấn đề thẩm mỹ: cách trình bày món ăn, cùng với kết cấu, độ đặc, màu sắc, hình dạng và phương pháp chuẩn bị sẽ

ảnh hưởng đến cảm nhận và suy nghĩ của người dùng về thực đơn, thậm chí có thể cho cảm giác thèm ăn và tạo nên sở thích ăn uống của từng người.

Thiết kế thực đơn mẫu là một kỹ năng được học và cải thiện thông qua thực hành. Thực đơn mẫu hiệu quả rất quan trọng đối với sức khỏe và chất lượng cuộc sống của người dùng.

Tài liệu tham khảo:

- (1) Truth in Menu: Managing Hospitality Risk. Retrieved from: https://www.ultrariskadvisors.com/wp-content/uploads/2012/07/MHR_Menu.pdf
- (2) Food Labeling; Nutrition Labeling of Standard Menu Items in Restaurants and Similar Retail Food Establishments, (2014, Dec. 1). Retrieved from: <https://www.federalregister.gov/documents/2014/12/01/2014-27833/food-labeling-nutrition-labeling-of-standard-menu-items-in-restaurants-and-similar-retail-food>
- (3) Mayo Clinic. 2004. Sample menus for the DASH diet. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20047110>
- (4) Pennstate. Introduction to food production and service. Chapter 4. Menus. <https://psu.pb.unizin.org/hmd329/chapter/ch4/>