

## CHƯƠNG TRÌNH THỰC TẬP TƯ VẤN DINH DƯỠNG, XÂY DỰNG THỰC ĐƠN & NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG

### I. ĐỐI TƯỢNG:

Sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng chuẩn bị tốt nghiệp có nhu cầu xác nhận thực tập và nhận Giấy chứng nhận đào tạo về dinh dưỡng và xây dựng thực đơn từ Viện Nghiên cứu Dinh dưỡng TP.HCM, nhằm bổ sung kiến thức chuyên môn và hoàn thiện hồ sơ tốt nghiệp.

### II. THỜI GIAN

- 03 tháng (12 tuần)
- Lý thuyết: Học trực tuyến (Online qua Zoom)
- Thực hành: tại Viện nghiên cứu dinh dưỡng TP.HCM (03 ngày/tuần)
- Thời gian học: Sáng: 8g30 – 11g30; Chiều: 13g30 – 16g30

### III. ĐỊA ĐIỂM

- Phòng khám Dinh dưỡng, văn phòng Viện Nghiên cứu Dinh dưỡng TP. HCM
- Địa chỉ: J4 đường Bửu Long, phường Hòa Hưng, TP.HCM.

### IV. BAN GIẢNG HUẤN VÀ HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

- BS CK1. Trần Thị Minh Nguyệt
- BS CK1. Nguyễn Thị Ngọc Hương
- TS. BS. Nguyễn Thanh Danh
- BSCK1. Hoàng Hồ Thống Nhất
- Thạc sĩ Lê Thị Hồng Nhung
- Cử nhân Đoàn Hoàng Anh
- Cử nhân Dinh dưỡng Hồ Mỹ Duyên
- Cử nhân Dinh dưỡng Trần Kim Phụng
- Điều dưỡng Nguyễn Thị Phương Thảo

### V. TIÊU CHUẨN CẤP GIẤY CHỨNG NHẬN VÀ XÁC NHẬN THỰC TẬP

Để được cấp Giấy chứng nhận và hoàn tất xác nhận thực tập, học viên cần đạt các tiêu chí sau:

- Chuyên cần: Tham gia đầy đủ các buổi thực tập theo lịch trình
- Lý thuyết: Hoàn thành bài thi trắc nghiệm (Điểm đạt:  $\geq 6/10$  điểm)
- Thực hành: Hoàn thành đầy đủ các bài tập thực hành do người hướng dẫn giao phó (Điểm đạt:  $\geq 6/10$  điểm)
- Báo cáo: Hoàn thành và nộp Báo cáo thực tập cuối khóa.



## VI. NỘI DUNG

### 1. LÝ THUYẾT: HỌC QUA ZOOM

| THỜI GIAN                                                  | NỘI DUNG                                                                                                                                                                                          | NGƯỜI HƯỚNG DẪN                                                         |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tuần 1</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | - Dinh dưỡng và sức khỏe<br>- Các chất sinh năng lượng<br>- Các chất không sinh năng lượng<br>- Đánh giá tình trạng dinh dưỡng qua các chỉ số nhân trắc<br>- Các phương pháp can thiệp dinh dưỡng | BS CK1.<br>Trần Thị Minh Nguyệt<br><br>BS CK1.<br>Nguyễn Thị Ngọc Hương |
|                                                            | - Giá trị dinh dưỡng TP<br>- Đọc nhãn thực phẩm<br>- Khảo sát khẩu phần<br>- Xây dựng thực đơn bằng phần mềm Nuti Expert                                                                          | BS CK1.<br>Trần Thị Minh Nguyệt                                         |
| <b>Tuần 2</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | - Tăng cân hiệu quả cho người gầy<br>- Các Phương pháp giảm cân cho người thừa cân béo phì<br>- Dinh dưỡng hợp lý cho trẻ từ 0-18 tuổi                                                            | BS CK1.<br>Trần Thị Minh Nguyệt<br><br>BS CK1.<br>Hoàng Hồ Thống Nhất   |
|                                                            | - Dinh dưỡng cho người bệnh đái tháo đường<br>- Dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và cho con bú                                                                                                     | BS CK1.<br>Trần Thị Minh Nguyệt<br><br>BS CK1.<br>Nguyễn Thị Ngọc Hương |

## 2. THỰC HÀNH: TẠI PHÒNG KHÁM/ VĂN PHÒNG VIỆN

| THỜI GIAN                                                  | NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | NGƯỜI HƯỚNG DẪN                                               |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>TUẦN 1 – 4 (PHÒNG KHÁM DINH DƯỠNG)</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |
| <b>Tuần 1</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hành cân – đo chiều cao trẻ em và người trưởng thành</li> <li>- Đánh giá tình trạng dinh dưỡng qua các số đo nhân trắc</li> <li>- Thực hành đo thành phần cơ thể và mật độ xương</li> <li>- Phân tích vào đọc hiểu các chỉ số đo thành phần cơ thể, mật độ xương</li> </ul> | BSCK1. Hoàng Hồ Thống Nhất<br>&<br>ĐD. Nguyễn Thị Phương Thảo |
| <b>Tuần 2</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan sát và kiến tập quy trình tư vấn thực tế của các Bác sĩ, Chuyên gia tại phòng khám</li> </ul>                                                                                                                                                                               | TS.BS Nguyễn Thanh Danh<br>BSCK1. Hoàng Hồ Thống Nhất         |
| <b>Tuần 3</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hành khảo sát khẩu phần 24h và đánh giá khẩu phần 24h bằng phần mềm Nuti Expert</li> <li>- Xây dựng thực đơn bằng phần mềm Nuti Expert</li> </ul>                                                                                                                           | TH.S<br>Lê Thị Hồng Nhung                                     |
| <b>Tuần 4</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khảo sát khẩu phần và đánh giá khẩu phần 24h bằng phần mềm Nuti Expert</li> <li>- Xây dựng thực đơn cho người trưởng thành Thừa cân – béo phì</li> </ul>                                                                                                                         | CNDD.<br>Trần Kim Phụng                                       |
| <b>TUẦN 5 – 8 (VĂN PHÒNG VIỆN NGHIÊN CỨU DINH DƯỠNG)</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |
| <b>Tuần 5</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khảo sát khẩu phần và đánh giá khẩu phần 24h bằng phần mềm Nuti Expert</li> <li>- Xây dựng thực đơn cho người trưởng thành Tăng cân</li> </ul>                                                                                                                                   | CNDD.<br>Trần Kim Phụng                                       |
| <b>Tuần 6</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khảo sát khẩu phần và đánh giá khẩu phần 24h bằng phần mềm Nuti Expert</li> <li>- Xây dựng thực đơn cho người mắc bệnh lý Đái tháo đường</li> <li>- Xây dựng thực đơn cho Phụ nữ mang thai và cho con bú</li> </ul>                                                              | CNDD.<br>Đoàn Hoàng Anh                                       |



|                                                             |                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Tuần 7</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...)  | - Khảo sát khẩu phần và đánh giá khẩu phần 24h bằng phần mềm Nuti Expert<br>- Xây dựng thực đơn cho trẻ giai đoạn 0 – 18 tuổi                                                                                     | CNDD.<br>Trần Kim Phụng                                  |
| <b>Tuần 8</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...)  | Thực hành Dinh dưỡng chế biến:<br>- Thực hành nấu 01 bữa ăn cho trẻ 12 – 24 tháng<br>- Thực hành nấu 01 bữa ăn cho trẻ 12 – 14 tuổi                                                                               | CNDD.<br>Đoàn Hoàng Anh<br>Hồ Mỹ Duyên<br>Trần Kim Phụng |
| <b>TUẦN 9 – 12 (VĂN PHÒNG VIỆN NGHIÊN CỨU DINH DƯỠNG)</b>   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |
| <b>Tuần 9</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...)  | Nghiên cứu Ứng dụng:<br>- Tìm hiểu phương pháp nghiên cứu Chỉ số đường huyết (Glycemic Index - GI)<br>- Tham gia hỗ trợ các dự án nghiên cứu đang triển khai tại Viện (nếu có)                                    | CNDD.<br>Hồ Mỹ Duyên                                     |
| <b>Tuần 10</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | Dinh dưỡng Tập thể & An toàn Thực phẩm:<br>- Chuyên đề An toàn vệ sinh thực phẩm trong bếp ăn tập thể.<br>- Tìm hiểu các Thông tư, Quy định hiện hành về Dinh dưỡng học đường.<br>- Giải đáp thắc mắc chuyên môn. |                                                          |
| <b>Tuần 11</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | Đánh giá cuối khóa:<br>- Ôn tập tổng hợp kiến thức toàn khóa<br>- Thực hiện 02 bài kiểm tra (Test) lý thuyết                                                                                                      |                                                          |
| <b>Tuần 12</b><br>(Từ<br>.../.../...<br>Đến<br>.../.../...) | - Thực hiện 01 bài tập thực hành tổng hợp<br>- Hoàn thiện và nộp Báo cáo thực tập                                                                                                                                 |                                                          |

## VII. HỌC PHÍ

3.000.000 VNĐ/ Học viên

Học viên nộp học phí qua 2 hình thức sau:

**Cách 1: Thanh toán tiền mặt tại Viện Nghiên cứu Dinh dưỡng TP.HCM**

- Địa chỉ: J4 Bửu Long, phường Hòa Hưng, TP.HCM
- Điện thoại: (028) 39 700 886

**Cách 2: Chuyển khoản theo thông tin sau:**

- Số tài khoản: 445599888
- Chủ tài khoản: Viện Nghiên cứu Dinh Dưỡng TP.HCM
- NGÂN HÀNG THƯƠNG MẠI CỔ PHẦN Á CHÂU (ACB)
- Nội dung chuyển khoản:

HỌ TÊN NGƯỜI ĐĂNG KÝ \_ ĐĂNG KÝ THỰC TẬP DINH DƯỠNG  
(Ví dụ: NGUYEN VAN A \_ DANG KY THUC TAP DINH DUONG)

## VIII. HỒ SƠ ĐĂNG KÝ:

- 01 Sơ yếu lý lịch (không cần công chứng)
- 01 Căn cước công dân (Photo, không cần công chức)
- Đăng ký thông tin qua một trong các hình thức sau:
  - Link đăng ký:  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc\\_1FSFn\\_IXugqynaZTDXt5m7Bf-FNIUVCfpyb6oGljwhagkA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc_1FSFn_IXugqynaZTDXt5m7Bf-FNIUVCfpyb6oGljwhagkA/viewform)
  - Fanpage: <https://www.facebook.com/viendinhduongtphcm/>
  - Hotline: (028) 39 700 886
  - Địa chỉ: J4 Bửu Long, phường Hòa Hưng, TP.HCM

## IX. LƯU Ý QUAN TRỌNG:

- Học viên cần tuân thủ thời gian học (đúng giờ). Bắt buộc mang theo Laptop cá nhân trong những buổi thực hành Khảo sát khẩu phần và Xây dựng thực đơn
- Giấy chứng nhận và Giấy xác nhận tham gia khóa thực tập sẽ được cấp sau khi học viên hoàn thành đầy đủ chương trình và đạt tiêu chuẩn.
- Học viên vắng mặt không có lý do chính đáng trên 03 buổi sẽ không đủ điều kiện xét cấp giấy chứng nhận và không được hoàn lại học phí.

**VIỆN TRƯỞNG**



**BS. CK1 TRẦN THỊ MINH NGUYỆT**