

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ
BỘ MÔN DINH DƯỠNG & ATVSTP



TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN TỰ HỌC

HỌC PHẦN

DINH DƯỠNG & ATVSTP

(Dành cho sinh viên Y khoa bậc Đại học)



CẦN THƠ – NĂM 2019

CHỦ BIÊN

PGS.TS Phạm Thị Tâm

BAN BIÊN SOẠN

PGS.TS Phạm Thị Tâm

Ths. Trương Thành Nam

Ths. Nguyễn Thị Hiền

Ths. Phan Kim Huệ

BAN BIÊN TẬP

Ths. Nguyễn Thị Hiền

LỜI NÓI ĐẦU

Trong xu thế của nền giáo dục đại học trên thế giới, Tự học là một trong những kỹ năng vô cùng quan trọng của mỗi con người, đặc biệt là sinh viên y khoa. Sinh viên (SV) có phát huy được năng lực tự học, tự nghiên cứu mới có thể hiểu sâu, nhớ lâu các kiến thức, kỹ năng đã được học. Mặc khác, tự học giúp cho sinh viên rèn luyện tư duy phản biện, tư duy sáng tạo nhằm củng cố và phát triển nghề nghiệp. Tự học là một quá trình khó và cũng không quá khó. Khó vì phải luôn tự giác để đảm bảo tiến độ tự học được duy trì, được lặp đi lặp lại liên tục để tạo thành một thói quen. Không quá khó nếu như bản thân có ý chí, nhu cầu tự học cao kèm theo kỹ năng lập kế hoạch và quản lý thời gian hiệu quả cho bản thân.

Việc tự học có thể thực hiện bất kỳ ở đâu, lúc nào tùy thuộc vào tính linh động của sinh viên. Với sự khác biệt so với các trường đào tạo y khoa trong cả nước, sinh viên trường ĐH Y Dược Cần Thơ được học theo học chế tín chỉ với thời gian tự học luôn gấp đôi thời gian học lý thuyết, bản chất học theo tín chỉ là đào tạo theo nhu cầu người học, SV cần tự xây dựng mục tiêu học tập rồi thực hiện các mục tiêu nhằm đạt được kết quả cuối cùng mong muốn, vì vậy SV cần phải tự học nhiều hơn, dành nhiều thời gian cho việc tự nghiên cứu sách, giáo trình, các tài liệu tham khảo và kỹ năng y khoa... có như vậy mới có thể thực sự đạt được năng lực cần thiết cho quá trình học tập và hành nghề sau này.

MỤC LỤC

Hướng dẫn tự học	1
Bài 1. Vai trò và nhu cầu các chất dinh dưỡng	5
Bài 2. Dinh dưỡng hợp lý cho các đối tượng	7
Bài 3. Truyền thông giáo dục dinh dưỡng.....	9
Bài 4. Các phương pháp đánh giá tình trạng dinh dưỡng.....	11
Bài 5. Nguyên tắc chung của dinh dưỡng điều trị và chế độ ăn điều trị trong bệnh viện	13
Bài 6. Dinh dưỡng phòng ngừa các bệnh mạn tính	15
Bài 7. Các bệnh thiếu dinh dưỡng có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng	17
Bài 8. Giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của thực phẩm.....	19
Bài 9. Ngộ độc thực phẩm	21
Bài 10. Vệ sinh ăn uống nơi công cộng.....	23

HƯỚNG DẪN PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

I. HÌNH THỨC TỰ HỌC

1. Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
2. Bài tập: cá nhân, nhóm
3. Đóng vai tình huống
4. Báo cáo seminar

1 ...

II. HƯỚNG DẪN TỰ HỌC

Bất kỳ một hình thức tự học nào cũng sẽ mang lại hiệu quả nếu sinh viên có **kế hoạch học tập** cụ thể và hợp lý.

Tùy vào mỗi GV sẽ cho SV thực hiện các hình thức cụ thể ở mỗi bài.

1. Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu

Sinh viên cần xác định được nội dung cần đọc, cần nghiên cứu thông qua các câu hỏi của giảng viên. Đọc thêm các tài liệu tham khảo về nội dung bài học.

Sinh viên cần rèn luyện kỹ năng đọc sách, kỹ năng nghiên cứu tài liệu:

- Khi đọc giáo trình, cần phải ghi chép, lập dàn bài cho những phần cần nghiên cứu đầu tiên là dàn ý sơ lược và sau đó chi tiết hóa dần; Tập trung vào các mục tiêu, ghi lại các điểm quan trọng trong từng nội dung hay chưa hiểu để có thể xem lại hoặc các thắc mắc cần giải đáp.

- Sau khi tóm tắt được phần cần đọc thì trả lời các câu hỏi của giảng viên yêu cầu theo hiểu biết của mình dựa vào tài liệu đã được đọc.

- Trao đổi với giảng viên về những phần kiến thức khó, kiến thức không hiểu

- Sinh viên có thể kết hợp những sinh viên khác thành nhóm học tập, trao đổi thông tin, học hỏi lẫn nhau để hiểu nội dung bài học.

2. Thực hiện Bài tập

Đối với bài tập cá nhân, sinh viên tự học tùy thuộc vào sự linh động trong giờ giấc học tập của bản thân. Sinh viên tự lên kế hoạch học tập để thực hiện theo các yêu cầu của giảng viên. Việc học có thể tiến hành bất kỳ lúc nào, và ở đâu tùy thuộc vào sinh viên.

Đối với bài tập nhóm, cần phân công, thảo luận giữa các thành viên trong nhóm để xây dựng, góp ý chỉnh sửa câu hỏi sao cho phù hợp với nội dung được học, đảm bảo tính khoa học và có cơ sở.

Trước khi tiến hành thảo luận, làm bài tập nhóm, nhóm sinh viên cần chọn ra một người điều hành buổi thảo luận (“leader”, “nhóm trưởng tạm thời”), sau đó tiến hành thảo luận nhóm:

- Xác định mục tiêu học tập của buổi thảo luận là gì, đầu ra của buổi thảo luận là gì (Theo yêu cầu của GV hoặc SV tự đặt ra mục tiêu)

- Leader phân công cụ thể đối từng thành viên trong nhóm về nội dung thảo luận. Tập trung thảo luận cho từng mục tiêu, mỗi sinh viên trong nhóm đều đưa ra ý kiến của mình về nội dung cần thảo luận. Leader là người điều phối và tổng hợp ý kiến.

- Thống nhất ý kiến của các thành viên, trình bày “sản phẩm” vào cuối buổi thảo luận, để các thành viên xác nhận.

- Có thể đề ra kế hoạch cho buổi thảo luận tiếp theo (nếu có). Nên luân phiên giữa các thành viên trong nhóm đảm nhận vị trí leader
Thành viên trong nhóm cần nộp “sản phẩm” đúng hạn theo yêu cầu của leader.

2. Đóng vai tình huống

Nhằm tạo điều kiện cho sinh viên học tập một cách tốt hơn, xử lý các tình huống “giả định” là một điều cần thiết để dễ ghi nhớ các kiến thức đã học. Để thực hiện tốt đóng vai tình huống sinh viên cần lưu ý:

- + Tình huống đóng vai phải phù hợp với chủ đề bài học
- + Tình huống không nên quá dài và phức tạp
- + Tình huống phải có nhiều cách giải quyết
- + Tình huống cần để mở để người xem tự tìm cách giải quyết, cách ứng xử phù hợp.
- + Hoá trang và đạo cụ đơn giản để tăng tính hấp dẫn của tiểu phẩm đóng vai (*Không bắt buộc*)

4. Thực hiện Báo cáo (seminar)

Seminar được xem là một dạng nghiên cứu chuyên đề, có thể đơn giản là một buổi báo cáo bài tập, mà trong đó người học phải chủ động hoàn toàn mọi bước từ khâu chuẩn bị tài liệu, trình bày nội dung đưa dẫn chứng, trao đổi, thảo luận với các thành viên trong lớp học và sau đó phải tự rút ra được nội dung học hay vấn đề khoa học cũng như đem ra các đề xuất để phát triển mở rộng nội dung,

là một phương pháp tuyệt vời để đem ra quan điểm của mình về bài học đến với mọi người.

Để thực hiện báo cáo seminar tốt, sinh viên cần thực hiện các bước sau:

Bước 1: Xác định chủ đề cần trình bày (Theo yêu cầu của giảng viên)

Bước 2: Tìm tài liệu xoay quanh chủ đề, xem chủ đề như một cái trục và mọi vấn đề trong buổi seminar đó xoay quanh cái trục đó *Bước 3:* Lập một dàn ý sơ bộ cho toàn bộ chủ đề, phải theo mạch logic đầy đủ, nhấn mạnh những điểm quan trọng

Bước 4: Đọc thật kỹ tài liệu đã chuẩn bị từ trước, rút ra kết luận và diễn đạt theo ý của mình

Bước 5: Viết bài theo dàn ý đã chuẩn bị kỹ càng

Bước 6: Đọc đi đọc lại nhiều lần để bắt được mạch cảm xúc và hiểu được rõ về nội dung mình nói

Bước 7: Chấm chút, chỉnh sửa cho bài viết để có thể tạo điểm nhấn cho người nghe

Bước 8: Làm bài báo cáo powerpoint thuyết trình trước mọi người Sau khi báo cáo, các sinh viên trong lớp góp ý, nhận xét cho bài thuyết trình. Giảng viên sẽ tổng kết, góp ý, lưu ý những điểm quan trọng của chủ đề báo cáo.

III. YÊU CẦU CHUNG VỀ NỘP BÀI TỰ HỌC 1. Bắt buộc

- Mỗi lớp đều phải xây dựng ngân hàng câu hỏi cho môn học này. **Tất cả sinh viên của lớp đều phải thực hiện.** Sinh viên tự nghiên cứu tài liệu để xây dựng câu hỏi.

- Tổng số câu hỏi phải nộp về Bộ môn **ít nhất là 1000** câu hỏi MCQ (4 lựa chọn, 1 lựa chọn đúng). 1000 câu hỏi MCQ được phân bổ đều trên tất cả bài học, tùy theo bài học ngắn hay dài mà lớp quyết định số câu hỏi được phân bổ cho bài đó (Trung bình khoảng 46 câu/bài).

- File nộp được viết dưới dạng Excel. Nguyên tắc đặt tên file như sau: Khóa.Lớp.TLDDYH (**VD:** 44.YA.TLDDYH)

- Thời gian nộp: Tuần thứ 12 của học kỳ I (11-16/11/2019)

- Cách thức nộp: gửi email cho Thầy Cô giảng viên BM DD&ATTP

2. Khi được giảng viên yêu cầu nộp bài tập nhóm

- Bài tập nhóm nộp cho giảng viên file điện tử, viết dạng file

M. Word. Tên file được đặt theo nguyên tắc: Nhóm. Bài (**VD:** 5. Bài6)

- Thời gian nộp bài tập: **sau khi kết thúc bài giảng lý thuyết trên lớp 1 tuần.**
- Mỗi nhóm sinh viên từ 5-10 SV/nhóm.
- Mỗi lớp không được quá 15 nhóm sinh viên.
- Ban cán sự có nhiệm vụ tổng hợp file word của các nhóm, và nén lại dưới dạng: Khóa.Lớp.TLDDYH.Bai_.



- Lớp trưởng có nhiệm vụ lập danh sách của các nhóm sinh viên cho GV đầy đủ các thông tin: **STT, Họ tên, MSSV, Nhóm, Bài.**

Danh sách được lập bằng file Excel cho cả lớp, gửi cho GV cùng lúc nộp bài tập.

IV. LƯỢNG GIÁ - KIỂM TRA TỰ HỌC

Điểm bài tập tự học được tính vào cột điểm kiểm tra tự học theo một trong hai cách sau đây:

1. Chấm điểm bài tập tự học của cá nhân

Sinh viên sẽ được kiểm tra bài tập tự học cá nhân thông qua câu hỏi của giảng viên dưới hình thức câu hỏi trắc nghiệm tại giảng đường hoặc **kiểm tra trực tuyến (online)**. Giảng viên sẽ thông báo thời gian kiểm tra cụ thể cho các lớp trước ngày kiểm tra.

2. Chấm điểm bài tập tự học theo nhóm

- GV chấm điểm bài tự học của nhóm dựa trên:
 - + Nộp bài tập đúng hạn
 - + Hình thức, nội dung bài tập đúng theo yêu cầu.

Bài 1.

VAI TRÒ VÀ NHU CẦU CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

Đối tượng: Sinh viên Y khoa năm thứ II

Giảng viên: Ths. Bs. Nguyễn Thị Hiền

MỤC TIÊU TỰ HỌC

1. Trình bày được vai trò và nhu cầu năng lượng
2. Mô tả được vai trò, nhu cầu của các chất sinh năng lượng (protein, lipid, và cacbohydrate)
3. Trình bày được vai trò và nhu cầu của các vitamin, khoáng chất và nước.

CẤU TRÚC BÀI HỌC

1. Nhu cầu năng lượng
2. Vai trò và nhu cầu của protein
3. Vai trò và nhu cầu của glucid
4. Vai trò và nhu cầu của lipid
5. Các vitamin
6. Các chất khoáng
7. Vai trò và nhu cầu nước

TÀI LIỆU TỰ HỌC:

1. Hà Huy Khôi (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội
2. Phạm Duy Tường (2008), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm* (sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa) NXB Giáo Dục, Hà Nội
3. *Những vấn đề cơ bản của dinh dưỡng lâm sàng* (2013) – GALEN, Lưu Ngân Tâm (dịch) – NXB Y học, Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO THÊM:

1. Nguyễn Công Khẩn (2008), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm* (Dùng cho đào tạo cử nhân y tế công cộng), NXB Giáo dục, Hà Nội
2. Đỗ Mai Hoa (2009), *Dinh dưỡng cộng đồng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tài liệu dành cho học viên cao học YTCC*, NXB Bách Khoa, Hà Nội
3. Viện Dinh dưỡng (2007), *Tình hình dinh dưỡng và chiến lược can thiệp ở Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội

4. Trường Đại học Y Hà Nội - Bộ môn Dinh dưỡng (2010), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm (Sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa)*, NXB Y học, Hà Nội
5. Caballero, Benjamin (2009), *Guide to Nutritional Supplements*, Elsevier
6. Susan M. Kleiner (2018), *The new power eating*, Human Kinetics

PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

- Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
- Bài tập: cá nhân, nhóm
- Sinh viên làm việc nhóm và tự diễn giải lại các nội dung của bài học những mục tiêu của bài.

NỘI DUNG TỰ HỌC

Sinh viên tự học theo mục tiêu được đưa ra như trên

Bài tập tình huống 1:

Anh A làm thủy thủ tàu Viễn dương đã 3 năm, Anh thường xuyên sống trên biển cả, nhiều lúc lên đèn trên biển suốt gần 1 tháng trời.

Lần này, sau một chuyến đi biển dài trở về Anh cảm thấy người mệt mỏi, thể lực giảm sút, hồi hộp, ăn không ngon miệng, miệng xuất hiện những vết loét tròn nhỏ màu vàng nhạt rất đau và thường hay chảy máu chân răng, tay chân có những vết bầm tím khi va chạm nhẹ và mất ngủ khi về chiều tối. Anh rất lo lắng và đến bệnh viện để khám.

Vấn đề

1. Hãy tìm ra nguyên nhân có thể gây nên các triệu chứng trên.
2. Bạn cần hỏi thêm vấn đề gì ở Anh A để xác định nguyên nhân.
3. Bạn cần khuyên anh A làm gì để phòng chống các triệu chứng trên.

Bài tập tình huống 2:

Cô A là người dân tộc Dao sống ở vùng núi, gia đình Cô có 5 người: 2 vợ chồng và 3 con. Kinh tế gia đình Cô chủ yếu là sống bằng nghề trồng ngô, nuôi bò thịt để bán và dệt vải, thức ăn chính của Cô và gia đình là ngô. Gần đây, Cô và hai con lớn trong gia đình thấy xuất hiện bướu to ở cổ và có hiện tượng viêm ngứa da, niêm mạc và tiêu lỏng nhiều lần trong nhiều ngày.

Hôm nay, Cô và gia đình xuống chợ và bán được 1 con bò thịt nên vào trạm xá để khám bệnh luôn thể.

Vấn đề

1. Hãy giải thích tại sao cô A có những biểu hiện trên.
2. Hãy đưa ra lời khuyên ăn uống hợp lý cho Cô A và gia đình: cân đối khẩu phần, cần bổ sung thêm loại thức ăn gì nếu thức ăn chính là ngô.

YÊU CẦU

- Xem Mục 2 phần “YÊU CẦU CHUNG NỘI DUNG BÀI TỰ HỌC”
- Gửi về địa chỉ E-mail: ntbien@ctump.edu.vn

Bài 2.

DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO CÁC ĐỐI TƯỢNG

Đối tượng: Sinh viên Y khoa năm thứ II

Giảng viên: Ths. Bs. Phan Kim Huệ

MỤC TIÊU TỰ HỌC

1. Trình bày các đặc điểm, nhu cầu và chế độ dinh dưỡng cho trẻ em.
2. Trình bày các đặc điểm, nhu cầu và chế độ dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và cho con bú.
3. Trình bày các đặc điểm, nhu cầu và chế độ dinh dưỡng cho người trưởng thành
3. Trình bày các đặc điểm và chế độ dinh dưỡng của người cao tuổi

CẤU TRÚC BÀI HỌC

1. Dinh dưỡng cho trẻ em dưới 1 tuổi
2. Dinh dưỡng cho trẻ 1 tuổi đến tuổi vị thành niên
3. Dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai
4. Dinh dưỡng cho bà mẹ cho con bú
5. Dinh dưỡng cho người trưởng thành
6. Dinh dưỡng cho người cao tuổi

TÀI LIỆU TỰ HỌC:

1. Hà Huy Khôi (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội
2. Phạm Duy Tường (2008), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm* (sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa) NXB Giáo Dục, Hà Nội
3. *Những vấn đề cơ bản của dinh dưỡng lâm sàng* (2013) – GALEN, Lưu Ngân Tâm (dịch) – NXB Y học, Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO THÊM:

1. Nguyễn Công Khẩn (2008), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm* (Dùng cho đào tạo cử nhân y tế công cộng), NXB Giáo dục, Hà Nội
2. Đỗ Mai Hoa (2009), *Dinh dưỡng cộng đồng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tài liệu dành cho học viên cao học YTCC*, NXB Bách Khoa, Hà Nội
3. Viện Dinh dưỡng (2007), *Tình hình dinh dưỡng và chiến lược can thiệp ở Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội

4. Trường Đại học Y Hà Nội - Bộ môn Dinh dưỡng (2010), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm (Sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa)*, NXB Y học, Hà Nội
5. Caballero, Benjamin (2009), *Guide to Nutritional Supplements*, Elsevier
6. Susan M. Kleiner (2018), *The new power eating*, Human Kinetics

PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

- Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
- Bài tập: cá nhân, nhóm
- Sinh viên làm việc nhóm và tự diễn giải lại các nội dung của bài học những mục tiêu của bài.

NỘI DUNG TỰ HỌC

Sinh viên tự học theo mục tiêu được đưa ra như trên

Bài tập 1:

Chị Thanh vừa lập gia đình, có ý định sinh con nên đến khám tổng quát và tư vấn dinh dưỡng trước – trong khi mang thai. Chị 26 tuổi, cao 160cm, cân nặng 48kg.

- Hãy liệt kê những điều quan trọng cần chú ý về mặt dinh dưỡng cho phụ nữ chuẩn bị mang thai và mang thai.
- Hãy tư vấn chế độ dinh dưỡng và quá trình tăng khi mang thai cho chị.

Bài tập 2:

Bé Bi 5 tháng tuổi, cân nặng và chiều dài đạt chuẩn phát triển, mẹ bé muốn được hướng dẫn chuẩn bị cho bé ăn dặm.

- Hãy nêu những lưu ý chung về dinh dưỡng cho bé trong giai đoạn này và các bước chuẩn bị cho ăn dặm.
- Tư vấn thực đơn mẫu cho 1 tuần đầu cho bé Bi.

YÊU CẦU

- Xem Mục 2 phần “YÊU CẦU CHUNG NỘI DUNG BÀI TỰ HỌC”
- Gửi về địa chỉ E-mail: pkhue@ctump.edu.vn

Bài 3.

TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC DINH DƯỠNG

Đối tượng: Sinh viên Y khoa năm thứ II

Giảng viên: Ths. Bs. Nguyễn Thị Hiền

MỤC TIÊU TỰ HỌC

1. Nêu được khái niệm truyền thông dinh dưỡng.
2. Trình bày được các hình thức và nội dung truyền thông dinh dưỡng.
3. Trình bày được các bước lập kế hoạch truyền thông dinh dưỡng.

CẤU TRÚC BÀI HỌC

1. Truyền thông giáo dục dinh dưỡng
2. Các hình thức truyền thông giáo dục dinh dưỡng
3. Nội dung truyền thông giáo dục dinh dưỡng
4. Xây dựng kế hoạch truyền thông giáo dục dinh dưỡng

TÀI LIỆU TỰ HỌC:

1. Hà Huy Khôi (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội
2. Phạm Duy Tường (2008), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm* (sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa) NXB Giáo Dục, Hà Nội
3. *Những vấn đề cơ bản của dinh dưỡng lâm sàng* (2013) – GALEN, Lưu Ngân Tâm (dịch) – NXB Y học, Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO THÊM:

1. Nguyễn Công Khẩn (2008), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm* (Dùng cho đào tạo cử nhân y tế công cộng), NXB Giáo dục, Hà Nội
2. Đỗ Mai Hoa (2009), *Dinh dưỡng cộng đồng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tài liệu dành cho học viên cao học YTCC*, NXB Bách Khoa, Hà Nội
3. Viện Dinh dưỡng (2007), *Tình hình dinh dưỡng và chiến lược can thiệp ở Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội
4. Trường Đại học Y Hà Nội - Bộ môn Dinh dưỡng (2010), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm (Sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa)*, NXB Y học, Hà Nội
5. Caballero, Benjamin (2009), *Guide to Nutritional Supplements*, Elsevier

6. Susan M. Kleiner (2018), The new power eating, Human Kinetics

PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

- Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
- Bài tập: cá nhân, nhóm
- Sinh viên làm việc nhóm và tự diễn giải lại các nội dung của bài học những mục tiêu của bài.

NỘI DUNG TỰ HỌC

Sinh viên tự học theo mục tiêu được đưa ra như trên

Bài tập nhóm:

Thuận Hưng là một xã thuộc vùng nông thôn sâu của tỉnh Sóc Trăng với hầu hết là người dân tộc Khmer sinh sống, nghề nghiệp chủ yếu là làm ruộng. Mấy năm nay, do thời tiết thay đổi, tình hình hạn hán thường xảy ra, nên canh tác rất vất vả mà năng suất rất kém, có nhiều hộ gia đình rơi vào tình trạng đói nghèo. Vừa qua theo thống kê của Sở Y tế tỉnh, tỉ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ dưới 5 tuổi trong xã này cao hơn nhiều so với các xã khác, chiếm khoảng 42%, bên cạnh đó tỉ lệ trẻ bị mắc tiêu chảy cũng tăng lên. Bộ Y tế yêu cầu tỉnh Sóc Trăng cần phải có những biện pháp can thiệp tích cực để cải thiện tình trạng trên.

Vấn đề bàn luận

1. Hãy thảo luận trường hợp này, xác định vấn đề sức khỏe trong cộng đồng.
2. Bạn hãy lập một kế hoạch cụ thể và khả thi nhằm để truyền thông giáo dục cho vấn đề sức khỏe trên.

YÊU CẦU

- Xem Mục 2 phần “YÊU CẦU CHUNG NỘI DUNG TỰ HỌC”
- Gửi về địa chỉ E-mail: nthien@ctump.edu.vn

Bài 4.

CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG

Đối tượng: Sinh viên Y khoa năm thứ II

Giảng viên: Ths. Bs. Phan Kim Huệ

MỤC TIÊU TỰ HỌC

1. Kể tên các phương pháp đánh giá tình trạng dinh dưỡng phổ biến
2. Trình bày cách đánh giá TTDD bằng phương pháp nhân trắc học
3. Trình bày phương pháp điều tra khẩu phần ăn cá thể và ở hộ gia đình
4. Trình bày được các nội dung và công cụ đánh giá dinh dưỡng bệnh nhân

CẤU TRÚC BÀI HỌC

1. Mở đầu
2. Phương pháp nhân trắc học
3. Phương pháp điều tra khẩu phần cá thể
4. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng người bệnh

TÀI LIỆU TỰ HỌC:

1. Hà Huy Khôi (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội
2. Phạm Duy Tường (2008), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm* (sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa) NXB Giáo Dục, Hà Nội
3. *Những vấn đề cơ bản của dinh dưỡng lâm sàng* (2013) – GALEN, Lưu Ngân Tâm (dịch) – NXB Y học, Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO THÊM:

1. Nguyễn Công Khẩn (2008), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm* (Dùng cho đào tạo cử nhân y tế công cộng), NXB Giáo dục, Hà Nội
2. Đỗ Mai Hoa (2009), *Dinh dưỡng cộng đồng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tài liệu dành cho học viên cao học YTCC*, NXB Bách Khoa, Hà Nội
3. Viện Dinh dưỡng (2007), *Tình hình dinh dưỡng và chiến lược can thiệp ở Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội

4. Trường Đại học Y Hà Nội - Bộ môn Dinh dưỡng (2010), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm (Sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa)*, NXB Y học, Hà Nội
5. Caballero, Benjamin (2009), *Guide to Nutritional Supplements*, Elsevier
6. Susan M. Kleiner (2018), *The new power eating*, Human Kinetics

PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

- Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
- Bài tập: cá nhân, nhóm
- Sinh viên làm việc nhóm và tự diễn giải lại các nội dung của bài học những mục tiêu của bài.

NỘI DUNG TỰ HỌC

Sinh viên tự học theo mục tiêu được đưa ra như trên

Bài tập 1:

Điều tra khẩu phần ăn 24 giờ trong 2 ngày của 1 thành viên trong gia đình; kết hợp đánh giá tình trạng dinh dưỡng cho người đó và đưa ra nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị, so sánh với khẩu phần ăn hiện tại.

Bài tập 2:

Đánh giá tình trạng dinh dưỡng cho bệnh nhân: trình bày 3 nhóm bệnh nhân có tình trạng dinh dưỡng bình thường – suy dinh dưỡng nhẹ - suy dinh dưỡng nặng.

YÊU CẦU

- Xem Mục 2 phần “YÊU CẦU CHUNG NỘI DUNG BÀI TỰ HỌC”
- Gửi về địa chỉ E-mail: pkhue@ctump.edu.vn

Bài 5.

NGUYÊN TẮC CHUNG CỦA DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ VÀ CHẾ ĐỘ ĂN ĐIỀU TRỊ TRONG BỆNH VIỆN

Đối tượng: Sinh viên Y khoa năm thứ II

Giảng viên: Ths. Bs. Phan Kim Huệ

MỤC TIÊU TỰ HỌC

1. Trình bày được khái niệm và tầm quan trọng của dinh dưỡng trong điều trị bệnh
2. Nêu các nguyên tắc lựa chọn thực phẩm và lựa chọn đường nuôi dưỡng cho bệnh nhân
3. Trình bày một số chế độ ăn phổ biến trong bệnh viện và một số công thức dinh dưỡng theo bệnh lý

CẤU TRÚC BÀI HỌC

1. Khái niệm và tầm quan trọng của dinh dưỡng trong điều trị
2. Các phương pháp lựa chọn thực phẩm và chọn phương pháp nuôi dưỡng bệnh nhân
3. Các chế độ ăn phổ biến trong bệnh viện
4. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng người bệnh

TÀI LIỆU TỰ HỌC:

1. Hà Huy Khôi (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội
2. Phạm Duy Tường (2008), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm* (sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa) NXB Giáo Dục, Hà Nội
3. *Những vấn đề cơ bản của dinh dưỡng lâm sàng* (2013) – GALEN, Lưu Ngân Tâm (dịch) – NXB Y học, Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO THÊM:

1. Nguyễn Công Khẩn (2008), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm* (Dùng cho đào tạo cử nhân y tế công cộng), NXB Giáo dục, Hà Nội
2. Đỗ Mai Hoa (2009), *Dinh dưỡng cộng đồng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tài liệu dành cho học viên cao học YTCC*, NXB Bách Khoa, Hà Nội

3. Viện Dinh dưỡng (2007), *Tình hình dinh dưỡng và chiến lược can thiệp ở Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội
4. Trường Đại học Y Hà Nội - Bộ môn Dinh dưỡng (2010), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm (Sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa)*, NXB Y học, Hà Nội
5. Caballero, Benjamin (2009), *Guide to Nutritional Supplements*, Elsevier
6. Susan M. Kleiner (2018), *The new power eating*, Human Kinetics

PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

- Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
- Bài tập: cá nhân, nhóm
- Sinh viên làm việc nhóm và tự diễn giải lại các nội dung của bài học những mục tiêu của bài.

NỘI DUNG TỰ HỌC

Sinh viên tự học theo mục tiêu được đưa ra như trên

Bài tập :

Bệnh nhân nam 62 tuổi nhập viện, được chẩn đoán K đại tràng, sụt 6kg trong 3 tháng nay, hiện nặng 69kg, cao 1,7m; ăn được nhưng không ngon miệng, giảm hơn một nửa so với bình thường. Yêu cầu:

- Tính điểm sàng lọc SDD bằng NRS-2002.
- Tính nhu cầu năng lượng, dinh dưỡng cho BN này và chỉ định nuôi dưỡng
- Lời khuyên dinh dưỡng giai đoạn sau xuất viện 1 tuần (trường hợp sau phẫu thuật cắt u đại tràng) cho bệnh nhân này là gì?

YÊU CẦU

- Xem Mục 2 phần “YÊU CẦU CHUNG NỘI DUNG BÀI TỰ HỌC”
- Gửi về địa chỉ E-mail: pkhue@ctump.edu.vn

Bài 6.

DINH DƯỠNG PHÒNG NGỪA CÁC BỆNH MẠN TÍNH

Đối tượng: Sinh viên Y khoa năm thứ II

Giảng viên: Ths. Bs. Nguyễn Thị Hiền

MỤC TIÊU TỰ HỌC

1. Trình bày định nghĩa, phương pháp đánh giá thừa cân, béo phì.
2. Phân tích các yếu tố nguy cơ, hậu quả, cách xử trí và biện pháp dự phòng thừa cân, béo phì.
3. Trình bày các yếu tố nguy cơ về dinh dưỡng liên quan đến bệnh đái tháo đường, bệnh tim mạch và bệnh ung thư.
4. Trình bày các nguyên tắc dinh dưỡng phòng ngừa các bệnh mạn tính

CẤU TRÚC BÀI HỌC

1. Thừa cân và béo phì
2. Dinh dưỡng và bệnh đái tháo đường týp II
3. Dinh dưỡng và bệnh tim mạch
4. Dinh dưỡng và bệnh ung thư
5. Nguyên tắc dinh dưỡng phòng ngừa các bệnh mạn tính

TÀI LIỆU TỰ HỌC:

1. Hà Huy Khôi (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội
2. Phạm Duy Tường (2008), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm* (sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa) NXB Giáo Dục, Hà Nội
3. *Những vấn đề cơ bản của dinh dưỡng lâm sàng* (2013) – GALEN, Lưu Ngân Tâm (dịch) – NXB Y học, Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO THÊM:

1. Nguyễn Công Khẩn (2008), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm* (Dùng cho đào tạo cử nhân y tế công cộng), NXB Giáo dục, Hà Nội
2. Đỗ Mai Hoa (2009), *Dinh dưỡng cộng đồng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tài liệu dành cho học viên cao học YTCC*, NXB Bách Khoa, Hà Nội

3. Viện Dinh dưỡng (2007), *Tình hình dinh dưỡng và chiến lược can thiệp ở Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội
4. Trường Đại học Y Hà Nội - Bộ môn Dinh dưỡng (2010), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm (Sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa)*, NXB Y học, Hà Nội
5. Caballero, Benjamin (2009), *Guide to Nutritional Supplements*, Elsevier
6. Susan M. Kleiner (2018), *The new power eating*, Human Kinetics

PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

- Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
- Bài tập: cá nhân, nhóm
- Sinh viên làm việc nhóm và tự diễn giải lại các nội dung của bài học những mục tiêu của bài.

NỘI DUNG TỰ HỌC

Sinh viên tự học theo mục tiêu được đưa ra như trên

Bài tập nhóm:

Tình huống: bà Hoa là CTV dân số của TYT A, cân nặng 67kg, cao 1,52m bị tiểu đường Type 2 đã 5 năm. Hiện bà đang chích Insulin mỗi ngày nhưng chỉ số HbA1C là 10,2%. Bà rất thích ăn ngọt, cháu bà khai thỉnh thoảng thấy bà giấu bánh ngọt trong phòng để lén ăn. Mỗi buổi chiều bà thường đi bộ tập thể dục quanh xóm khoảng 15-20 phút.

Vấn đề bàn luận

1. Hãy thảo luận trường hợp này, xác định vấn đề sức khỏe của bà Hoa
2. Bạn hãy lập một kế hoạch cụ thể giúp thay đổi lối sống và đưa ra các hướng dẫn dinh dưỡng phù hợp với tình trạng sức khỏe của bà Hoa.

YÊU CẦU

- Xem Mục 2 phần “YÊU CẦU CHUNG NỘI DUNG BÀI TỰ HỌC”
- Gửi về địa chỉ E-mail: ntbien@ctump.edu.vn

Bài 7.

CÁC BỆNH THIẾU DINH DƯỠNG CÓ Ý NGHĨA SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

Đối tượng: Sinh viên Y khoa năm thứ II

Giảng viên: Ths. Bs. Trương Thành Nam

MỤC TIÊU TỰ HỌC

1. Trình bày được ý nghĩa sức khỏe cộng đồng của các bệnh thiếu dinh dưỡng thường gặp ở Việt nam.
2. Phân tích được nguyên nhân và tác hại các biện pháp phòng, chống các bệnh thiếu dinh dưỡng ở cộng đồng.

CẤU TRÚC BÀI HỌC

1. Suy dinh dưỡng protein - năng lượng ở trẻ em
2. Bệnh khô mắt do thiếu vitamin a
3. Thiếu máu do thiếu sắt
4. Thiếu iod và bướu cổ

TÀI LIỆU TỰ HỌC:

1. Hà Huy Khôi (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội
2. Phạm Duy Tường (2008), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm* (sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa) NXB Giáo Dục, Hà Nội
3. *Những vấn đề cơ bản của dinh dưỡng lâm sàng* (2013) – GALEN, Lưu Ngân Tâm (dịch) – NXB Y học, Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO THÊM:

1. Nguyễn Công Khẩn (2008), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm* (Dùng cho đào tạo cử nhân y tế công cộng), NXB Giáo dục, Hà Nội
2. Đỗ Mai Hoa (2009), *Dinh dưỡng cộng đồng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tài liệu dành cho học viên cao học YTCC*, NXB Bách Khoa, Hà Nội
3. Viện Dinh dưỡng (2007), *Tình hình dinh dưỡng và chiến lược can thiệp ở Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội

4. Trường Đại học Y Hà Nội - Bộ môn Dinh dưỡng (2010), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm (Sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa)*, NXB Y học, Hà Nội
5. Caballero, Benjamin (2009), *Guide to Nutritional Supplements*, Elsevier
6. Susan M. Kleiner (2018), *The new power eating*, Human Kinetics

PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

- Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
- Bài tập: cá nhân, nhóm
- Sinh viên làm việc nhóm và tự diễn giải lại các nội dung của bài học những mục tiêu của bài.

NỘI DUNG TỰ HỌC

Sinh viên tự học theo mục tiêu được đưa ra như trên

Bài tập nhóm:

1. Trong hoạt động phòng chống suy dinh dưỡng, địa phương A tổ chức “Ngày theo dõi tăng trưởng của trẻ em”. Hàng tháng, tất cả trẻ em dưới 2 tuổi trong ấp sẽ được bà mẹ hoặc người thân đưa đến địa điểm tổ chức “Ngày theo dõi tăng trưởng của trẻ” vào một ngày cố định. Anh/chị hãy liệt kê các nội dung chính có thể thực hiện cho phù hợp với tên gọi của hoạt động này và chứng minh hiệu quả của những hoạt động này đã áp dụng ở Việt Nam.
2. Tổng quan các nghiên cứu về tình trạng thiếu đa vi chất dinh dưỡng tại Việt Nam

YÊU CẦU

- Xem Mục 2 phần “YÊU CẦU CHUNG NỘP BÀI TỰ HỌC”
- Gửi về địa chỉ E-mail: ttnam@ctump.edu.vn

Bài 8.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG VÀ ĐẶC ĐIỂM VỆ SINH CỦA CÁC NHÓM THỰC PHẨM

Đối tượng: Sinh viên Y khoa năm thứ II

Giảng viên: Ths. Bs. Trương Thành Nam

MỤC TIÊU TỰ HỌC

1. Trình bày khái niệm thực phẩm và các cách phân nhóm thực phẩm.
2. Nêu được giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của một số thực phẩm thông dụng tại hộ gia đình.

CẤU TRÚC BÀI HỌC

1. Khái niệm thực phẩm và cách phân nhóm thực phẩm
2. Giá trị dinh dưỡng của thịt, cá, sữa và trứng
3. Giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của ngũ cốc và khoai củ
4. Giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của rau, quả và các loại hạt

TÀI LIỆU TỰ HỌC:

1. Hà Huy Khôi (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội
2. Phạm Duy Tường (2008), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm* (sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa) NXB Giáo Dục, Hà Nội
3. *Những vấn đề cơ bản của dinh dưỡng lâm sàng* (2013) – GALEN, Lưu Ngân Tâm (dịch) – NXB Y học, Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO THÊM:

1. Nguyễn Công Khẩn (2008), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm* (Dùng cho đào tạo cử nhân y tế công cộng), NXB Giáo dục, Hà Nội
2. Đỗ Mai Hoa (2009), *Dinh dưỡng cộng đồng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tài liệu dành cho học viên cao học YTCC*, NXB Bách Khoa, Hà Nội
3. Viện Dinh dưỡng (2007), *Tình hình dinh dưỡng và chiến lược can thiệp ở Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội

4. Trường Đại học Y Hà Nội - Bộ môn Dinh dưỡng (2010), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm (Sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa)*, NXB Y học, Hà Nội
5. Caballero, Benjamin (2009), *Guide to Nutritional Supplements*, Elsevier
6. Susan M. Kleiner (2018), *The new power eating*, Human Kinetics

PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

- Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
- Bài tập: cá nhân, nhóm
- Sinh viên làm việc nhóm và tự diễn giải lại các nội dung của bài học những mục tiêu của bài.

NỘI DUNG TỰ HỌC

Sinh viên tự học theo mục tiêu được đưa ra như trên

Bài tập:

- Sinh viên liệt kê các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng có nguồn gốc từ động vật và thực vật (15 loại thực phẩm), gồm:
 - + protid
 - + lipid
 - + glucid
 - + vitamin: D, E
 - + chất khoáng: Kẽm, Selen, Đồng
- Dựa vào bảng thành phần thực phẩm và nhu cầu dinh dưỡng người Việt Nam, xác định lượng chất dinh dưỡng có trong 100gram thực phẩm và nhu cầu cho người trưởng thành có cân nặng 50 kg

YÊU CẦU

- Xem Mục 2 phần “YÊU CẦU CHUNG NỘI DUNG BÀI TỰ HỌC”
- Gửi về địa chỉ E-mail: ttnam@ctump.edu.vn

Bài 9.

NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Đối tượng: Sinh viên Y khoa năm thứ II

Giảng viên: Ths. Bs. Trương Thành Nam

MỤC TIÊU TỰ HỌC

1. Trình bày được khái niệm ngộ độc thực phẩm, ô nhiễm thực phẩm và cách phân loại ngộ độc thực phẩm
2. Trình bày được đặc điểm ngộ độc thực phẩm theo một số tác nhân vi sinh
3. Trình bày được các biện pháp phòng chống ngộ độc thực phẩm.
4. Trình bày được nguyên tắc và nội dung điều tra ngộ độc thực phẩm
5. Trình bày các xử lý ngộ độc thực phẩm

CẤU TRÚC BÀI HỌC

1. Khái niệm ngộ độc thực phẩm và ô nhiễm thực phẩm
2. Phân loại ngộ độc thực phẩm
3. Ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn salmonella
4. Ngộ độc thực phẩm do tụ cầu khuẩn staphylococcus
5. Ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn clostridium botulinum
6. Biện pháp phòng chống ngộ độc thực phẩm

TÀI LIỆU TỰ HỌC:

1. Hà Huy Khôi (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội
2. Phạm Duy Tường (2008), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm* (sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa) NXB Giáo Dục, Hà Nội
3. *Những vấn đề cơ bản của dinh dưỡng lâm sàng* (2013) – GALEN, Lưu Ngân Tâm (dịch) – NXB Y học, Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO THÊM:

1. Nguyễn Công Khẩn (2008), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm* (Dùng cho đào tạo cử nhân y tế công cộng), NXB Giáo dục, Hà Nội

2. Đỗ Mai Hoa (2009), *Dinh dưỡng cộng đồng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tài liệu dành cho học viên cao học YTCC*, NXB Bách Khoa, Hà Nội
3. Viện Dinh dưỡng (2007), *Tình hình dinh dưỡng và chiến lược can thiệp ở Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội
4. Trường Đại học Y Hà Nội - Bộ môn Dinh dưỡng (2010), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm (Sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa)*, NXB Y học, Hà Nội
5. Caballero, Benjamin (2009), *Guide to Nutritional Supplements*, Elsevier
6. Susan M. Kleiner (2018), *The new power eating*, Human Kinetics

PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

- Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
- Bài tập: cá nhân, nhóm
- Sinh viên làm việc nhóm và tự diễn giải lại các nội dung của bài học những mục tiêu của bài.

NỘI DUNG TỰ HỌC

Sinh viên tự học theo mục tiêu được đưa ra như trên

Bài tập cá nhân:

So sánh đặc điểm ngộ độc thực phẩm do 3 tác vi sinh vật: staphylococcus aureus, salmonella typhi, clostridium botulism, về các đặc điểm sau:

- Đặc điểm vi sinh
- Đặc điểm dịch tễ
- Đặc điểm lâm sàng

YÊU CẦU

- Xem Mục 2 phần “YÊU CẦU CHUNG NỘI DUNG TỰ HỌC”
- Gửi về địa chỉ E-mail: ttnam@ctump.edu.vn

Bài 10 .

VỆ SINH ĂN UỐNG NƠI CÔNG CỘNG

Đối tượng: Sinh viên Y khoa năm thứ II

Giảng viên: Ths. Bs. Trương Thành Nam

MỤC TIÊU TỰ HỌC

1. Nêu được một số khái niệm liên quan đến vệ sinh ăn uống nơi công cộng
2. Trình bày được các yêu cầu vệ sinh của cơ sở ăn uống công cộng
3. Trình bày được đặc điểm và yêu cầu vệ sinh của thức ăn đường phố ở Việt Nam

CẤU TRÚC BÀI HỌC

1. Một số khái niệm liên quan đến vệ sinh ăn uống nơi công cộng
2. Các yêu cầu vệ sinh cơ sở ăn uống công cộng
3. Thức ăn đường phố

TÀI LIỆU TỰ HỌC:

1. Hà Huy Khôi (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội
2. Phạm Duy Tường (2008), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm* (sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa) NXB Giáo Dục, Hà Nội
3. *Những vấn đề cơ bản của dinh dưỡng lâm sàng* (2013) – GALEN, Lưu Ngân Tâm (dịch) – NXB Y học, Hà Nội

TÀI LIỆU THAM KHẢO THÊM:

1. Nguyễn Công Khẩn (2008), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm* (Dùng cho đào tạo cử nhân y tế công cộng), NXB Giáo dục, Hà Nội
2. Đỗ Mai Hoa (2009), *Dinh dưỡng cộng đồng và vệ sinh an toàn thực phẩm, tài liệu dành cho học viên cao học YTCC* , NXB Bách Khoa, Hà Nội
3. Viện Dinh dưỡng (2007), *Tình hình dinh dưỡng và chiến lược can thiệp ở Việt Nam*, NXB Y học, Hà Nội

4. Trường Đại học Y Hà Nội - Bộ môn Dinh dưỡng (2010), *Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm (Sách dùng đào tạo bác sĩ đa khoa)*, NXB Y học, Hà Nội
5. Caballero, Benjamin (2009), *Guide to Nutritional Supplements*, Elsevier
6. Susan M. Kleiner (2018), *The new power eating*, Human Kinetics

PHƯƠNG PHÁP TỰ HỌC

- Đọc giáo trình, sách, nghiên cứu tài liệu
- Bài tập: cá nhân, nhóm
- Sinh viên làm việc nhóm và tự diễn giải lại các nội dung của bài học những mục tiêu của bài.

NỘI DUNG TỰ HỌC

Sinh viên tự học theo mục tiêu được đưa ra như trên

Bài tập 1:

Hãy chọn một sản phẩm thực phẩm trên thị trường có chứa thành phần phụ gia thực phẩm:

- Nêu tên chất phụ gia
- Công thức hóa học
- Mức sử dụng tối đa
- Thực phẩm thường gặp
- Vai trò và ảnh hưởng đến sức khỏe của thành phần PGTP đó

YÊU CẦU

- Xem Mục 2 phần “YÊU CẦU CHUNG NỘI DUNG TỰ HỌC”
- Gửi về địa chỉ E-mail: ttnam@ctump.edu.vn