

Chức danh : Kỹ thuật viên hạng IV – Chuyên ngành Dinh dưỡng

Các thời điểm rửa tay quan trọng ? Tại sao phải rửa tay?

Các thời điểm rửa tay quan trọng (nguyên tắc 3 trước và 5 sau):

- Trước:
 - Khi ăn.
 - Khi chế biến thực phẩm.
 - Khi tiếp xúc thực phẩm chín.
- Sau:
 - Khi đi vệ sinh.
 - Khi chế biến thực phẩm sống.
 - Khi xì mũi, ho, hắt hơi, gãi đầu, ngoáy mũi.
 - Khi đi đổ rác, tiếp xúc chất bẩn,
 - Khi tiếp xúc với hóa chất tẩy rửa, hóa chất diệt côn trùng độc hại.

Mục đích của việc rửa tay là nhằm dự phòng các bệnh lây qua đường tiêu hóa và ngộ độc thực phẩm có thể xảy ra.

Các quy định mà người tham gia chế biến thực phẩm cần tuân thủ?

- Tập huấn và được cấp giấy xác nhận tập huấn kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm mỗi năm 1 lần.
- Giấy xác nhận đủ sức khỏe hành nghề theo quy định Bộ Y tế, khám mỗi năm 1 lần.
- Người mắc bệnh truyền nhiễm không được tiếp xúc và chế biến thực phẩm, như: lao, tiêu chảy, thương hàn, kiết lỵ, viêm gan siêu vi A, viêm gan siêu vi E ...
- Người tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm cần mặc trang phục bảo hộ, cắt móng tay ngắn, không đeo trang sức: nhẫn, đồng hồ, lắc tay... không hút thuốc, khạc nhổ trong khu vực chế biến.

Quy trình pha sữa? Tại sao phải pha sữa ở nhiệt độ trên?

- Quy trình pha sữa:
 - Bước 1: Mặc đồ đồng phục, mang khẩu trang, đội nón, tạp dề, rửa tay đúng qui trình trước khi pha sữa.
 - Bước 2: Luộc các dụng cụ pha sữa, núm vú, nhựa trong nước sôi từ 5 – 10 phút.
 - Bước 3: Đun sôi nước lọc trong 10 phút ở nhiệt độ 100⁰C để nguội còn 40 – 50⁰C.
 - Bước 4: Cho nước đã chín, đang còn ấm (40 – 50⁰C), vào thùng đúng theo liều lượng đã được khuyến cáo bởi nhà sản xuất với tỷ lệ trung bình 1kg sữa bột cho 8 lít nước.
 - Bước 5: Vừa cho sữa bột vào thùng từ từ, vừa khuấy đều tay cho sữa bột tan đều.
 - Bước 6: Chiết sữa vào bình, đậy nắp, chuyển giao đến các khoa đã đăng ký trước để sử dụng ngay.

Sữa cần được pha ở nhiệt độ 40- 50⁰C nhằm bảo toàn và tránh phân hủy các Vitamin quý có trong sữa. Vì sữa bột trong quá trình sản xuất đã qua khâu xử lý nhiệt và vô trùng nên không cần dùng nước ở nhiệt độ cao khi pha sữa.

Phòng ngừa ngộ độc thực phẩm xảy ra thức ăn sơ chế, chế biến, phân phối, lưu mẫu như thế nào?

- a. Sơ chế:

- Rửa tay trước khi tiếp xúc thực phẩm.
 - Kiểm tra trạng thái thực phẩm khi vẫn còn bao bì: có còn hạn sử dụng? bao bì có còn nguyên? ghi chú về nguồn gốc, nhà sản xuất có rõ ràng?.
 - Thực phẩm sống và chín cần được bảo quản riêng biệt nhằm dự phòng việc lây nhiễm chéo giữa thức phẩm sống và chín.
 - Loại bỏ rau cải, thịt và cá bị dập úng, không đảm bảo chất lượng.
 - Bảo đảm nguồn nước được sử dụng để sơ chế và chế biến thực phẩm là nguồn nước sạch.
 - Dụng cụ nhà bếp ở trạng thái phù hợp với mục đích chế biến thực phẩm an toàn: không sét gỉ, trơn láng, dễ lau chùi.
- b. Chế biến:
- Dụng cụ dùng để chế biến thức ăn sống – chín cần được quy định màu khác nhau để dễ phân biệt khi sử dụng.
 - Thức ăn đã được chế biến nên được phân phối và sử dụng ngay khi vừa nấu xong.
- c. Lưu mẫu:
- Thức ăn vừa nấu chín, dùng gấp và dụng cụ đã được hấp vô trùng để lấy mẫu ngay, đồng thời đóng hộp có ghi rõ ngày, giờ lấy mẫu, số lượng mẫu ít nhất 100g, lưu trữ trong vòng 24 giờ, hủy mẫu ít nhất trong 24 giờ, có ký nhận của ít nhất 2 người.

Có bao nhiêu nhóm thực phẩm ? Bệnh đái tháo đường có liên quan với các chất dinh dưỡng đa lượng sinh năng lượng nào?

- Theo tiêu chuẩn của WHO, ASPEN, UNICEF, thực phẩm được chia làm 8 nhóm chính:
 - Nhóm 1: Ngũ cốc (bột , tinh bột, khoai củ...).
 - Nhóm 2: Hạt các loại đậu.
 - Nhóm 3: Sữa các sản phẩm của sữa.
 - Nhóm 4: Thịt, cá
 - Nhóm 5: Trứng các sản phẩm của trứng.
 - Nhóm 6: Rau giàu Beta Caroten.
 - Nhóm 7: Rau thường.
 - Nhóm 8: Chất béo, dầu, mỡ.
- Theo tiêu chuẩn Việt Nam, thực phẩm được chia làm 4 nhóm:
 - Nhóm 1: Bột đường.
 - Nhóm 2: Đạm.
 - Nhóm 3: Béo.
 - Nhóm 4: Vitamin khoáng chất và nước.
- Bệnh đái tháo đường có liên quan các chất bột đường được cung cấp từ những thực phẩm gây tăng đường huyết như: nhóm ngũ cốc, khoai củ, trái cây ngọt, nước ngọt, bánh ngọt...

Các yếu tố nào liên quan đến việc giúp ổn định đường huyết trong điều trị bệnh đái tháo đường?

- a. Vận động: Duy trì vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày (đi bộ, đánh cầu lông, đạp xe đạp, bơi lội...)
- b. Dùng thuốc: Insulin tiêm trước khi ăn 30 phút sử dụng, nên đúng giờ, đúng liều vào đúng giai đoạn của bệnh.

c. Chế độ ăn :

- Ăn 5 – 6 lần/ ngày, ăn chậm, nhai kỹ, nên ăn đa dạng các loại thực phẩm (20 loại/ ngày).
- Ăn nguyên, hạn chế hầm nhừ xay nhuyễn, chiên, xào.
- Nên hấp, luộc.
- Chọn thực phẩm giàu chất xơ.
- Chỉ số đường huyết thực phẩm thấp dưới 55.

d. Duy trì tinh thần thoải mái.

Chế độ ăn cao huyết áp có liên quan các loại thực phẩm nào? Chịu ảnh hưởng của các khoáng chất đa lượng nào?

- Những thực phẩm có liên quan đến bệnh cao huyết áp: lục phủ ngũ tạng, da, tim, cật... thực phẩm giàu bột đường, chất béo no (mỡ động vật) thực phẩm chế biến sẵn chứa muối, xúc xích, lạp xưởng, mắm khô, các loại bánh snack, dưa cải muối, cà muối...
- Khoáng chất đa lượng có liên quan bệnh cao huyết áp là NaCl, đặc biệt là Natri.

Chế độ ăn giàu chất bột đường và chất béo ảnh hưởng đến sức khỏe và liên quan với các bệnh nào?

Theo hiệp hội dinh dưỡng của Đức năm 2012 và hiệp hội dinh dưỡng của Hoa Kỳ 2015 khuyến cáo :

Chế độ ăn giàu rau, quả, củ, ngũ cốc nguyên hạt thuộc họ đậu và những thực phẩm giàu chất xơ, có chỉ số đường huyết thấp sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, giúp dự phòng các bệnh mãn tính không lây như bệnh đái tháo đường, cao huyết áp, tim mạch, béo phì, ung thư...

Rối loạn dinh dưỡng ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

Rối loạn dinh dưỡng bao gồm: suy dinh dưỡng, suy mòn trong quá trình mắc bệnh ung thư, thừa cân, béo phì ...

Hậu quả của chứng rối loạn dinh dưỡng: tăng nguy cơ nhiễm trùng, chậm lành vết mổ, kéo dài thời gian nằm viện, tăng chi phí điều trị, ảnh hưởng đến thể chất và tinh thần.

Theo WHO, để phòng ngừa các bệnh lây truyền qua thực phẩm và đề phòng ngộ độc thực phẩm xảy ra, cần lựa chọn thực phẩm như thế nào?

10 nguyên tắc vàng:

1. Lựa chọn thực phẩm an toàn.
2. Thực hiện ăn chín, uống sôi.
3. Ăn ngay khi thức ăn vừa nấu xong.
4. Bảo quản thức ăn sau khi đã nấu chín.
5. Đun nấu kỹ lại thức ăn trước khi sử dụng.
6. Thức ăn sống và thức ăn chín phải được bảo quản riêng biệt nhằm tránh nhiễm chéo thức ăn.
7. Rửa tay theo nguyên tắc 3 trước và 5 sau.
8. Giữ bếp và dụng cụ nơi chế biến sạch sẽ, gọn gàng, khô ráo.
9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và động vật khác.
10. Sử dụng nguồn nước sạch để chế biến thức ăn.