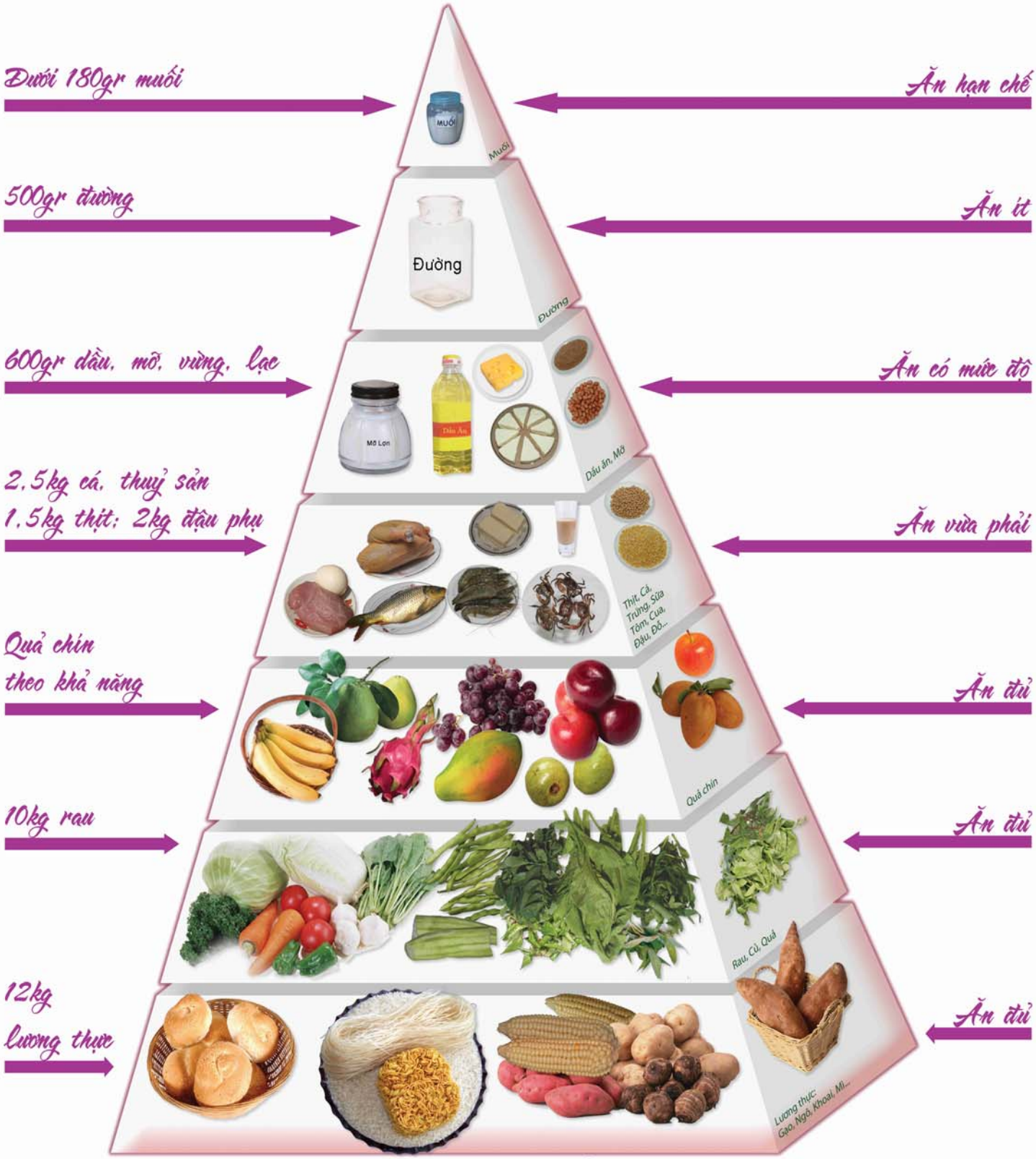
THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

(Tháp Dinh dưỡng cân đối dành cho người trưởng thành. Giai đoạn 2010-2020)



Mức tiêu thụ Lương thực-Thực phẩm trung bình
của một người trưởng thành trong 1 tháng

Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của Sức khỏe, Tầm vóc và Trí tuệ

Thiết kế và in: Trung tâm Truyền thông giáo dục dinh dưỡng. VIỆN DINH DƯỠNG - BỘ Y TẾ

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

(trung bình cho 1 người trưởng thành trong 1 tháng)

Dưới 180gr muối	Ăn hạn chế
500gr đường	Ăn ít
600gr dầu, mỡ, vừng, lạc	Ăn có mức độ
2,5kg cá, thuỷ sản 1,5kg thịt; 2kg đậu phụ	Ăn vừa phải
Quả chín theo khả năng	Ăn đủ
10kg rau	Ăn đủ
12kg lương thực	Ăn đủ

Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của Sức khỏe

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐẾN NĂM 2020

Ban hành kèm theo Quyết định số 189/QĐ-BYT, ngày 17 tháng 1 năm 2013 của Bộ Y tế

1. Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.
2. Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
3. Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng lạc.
4. Nên sử dụng muối lốt, không ăn mặn.
5. Cần ăn rau quả hàng ngày.
6. Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
7. Uống đủ nước sạch hàng ngày.
8. Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.
9. Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.
10. Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý. Không hút thuốc lá. Hạn chế uống rượu; bia; nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

Toàn dân thực hiện những lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý

Thiết kế và in: Trung tâm Truyền thông giáo dục dinh dưỡng, VIỆN DINH DƯỠNG - BỘ Y TẾ

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ

1. Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.
2. Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
3. Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng lạc.
4. Nên sử dụng muối i-ốt, không ăn mặn
5. Cần ăn rau quả hàng ngày.
6. Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
7. Uống đủ nước sạch hàng ngày.
8. Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.
9. Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.
10. Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý. Không hút thuốc lá. Hạn chế uống rượu; bia; nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

(Tháp Dinh dưỡng cân đối dành cho người trưởng thành)

Mức tiêu thụ Lương thực-Thực phẩm trung bình của một người trưởng thành trong 1 tháng

Toàn dân thực hiện những lời khuyên Dinh dưỡng hợp lý

Thiết kế và in: Trung tâm Truyền thông giáo dục dinh dưỡng, VIỆN DINH DƯỠNG - BỘ Y TẾ

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐẾN NĂM 2020

Ban hành kèm theo Quyết định số 189/QĐ-BYT, ngày 17 tháng 1 năm 2013 của Bộ Y tế

1. Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.
2. Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
3. Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng lạc.
4. Nên sử dụng muối lốt, không ăn mặn.
5. Cần ăn rau quả hàng ngày.
6. Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
7. Uống đủ nước sạch hàng ngày.
8. Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.
9. Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.
10. Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý. Không hút thuốc lá. Hạn chế uống rượu; bia; nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

Toàn dân thực hiện mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý

VDD VIỆN DINH DƯỠNG - BỘ Y TẾ

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐẾN NĂM 2020

(Ban hành theo Quyết định số: 189/ QĐ - BYT ngày 17 tháng 01 năm 2013 của Bộ Trưởng Bộ Y tế)

1. **Lời khuyên số 1:** Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.

2. **Lời khuyên số 2:** Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.

3. **Lời khuyên số 3:** Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng lạc.

4. **Lời khuyên số 4:** Nên sử dụng muối lốt, không ăn mặn.

5. **Lời khuyên số 5:** Cần ăn rau quả hàng ngày.

6. **Lời khuyên số 6:** Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.

7. **Lời khuyên số 7:** Uống đủ nước sạch hàng ngày.

8. **Lời khuyên số 8:** Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.

9. **Lời khuyên số 9:** Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.

10. **Lời khuyên số 10:** Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý, không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia, nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

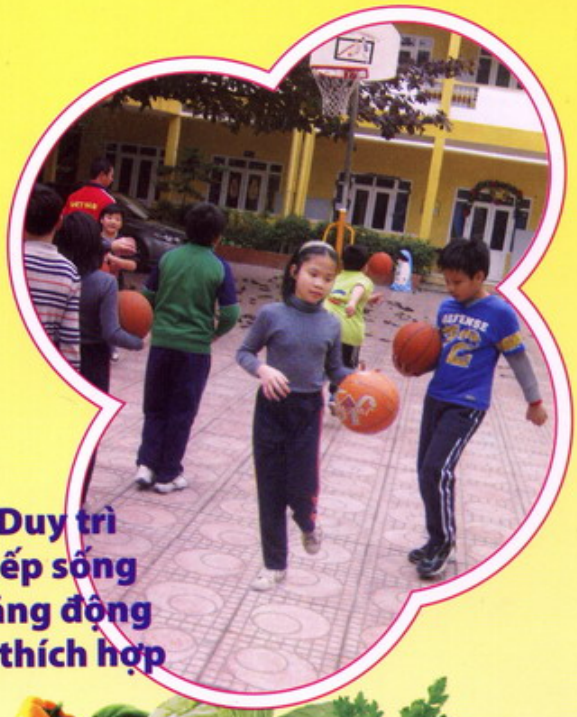
CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG GIAI ĐOẠN 2011 – 2020

VIỆN DINH DƯỠNG

VDD

DINH DƯỠNG HỢP LÝ LÀ NỀN TẢNG CỦA SỨC KHỎE

Tổ chức bữa ăn gia đình hợp lý



Duy trì nếp sống năng động và thích hợp

Thực hiện nếp sống vệ sinh

Ăn đủ theo nhu cầu