

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ (Giai đoạn 2010-2020)

- 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 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



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

Tích cực rèn luyện
Thể lực
Duy trì lối sống
Năng động,
Lành mạnh

Uống viên sắt
để phòng chống
thiếu máu



Thực hiện Dinh dưỡng hợp lý; Rèn luyện thể lực để nâng cao tầm vóc con người Việt Nam