

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

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)

- 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.
- Lời khuyên số 2:** Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
- Lời khuyên số 3:** Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng lạc.
- Lời khuyên số 4:** Nên sử dụng muối iốt, không ăn mặn.
- Lời khuyên số 5:** Cần ăn rau quả hàng ngày.
- Lời khuyên số 6:** Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
- Lời khuyên số 7:** Uống đủ nước sạch hàng ngày.
- 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.
- 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.
- 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

