



10 LỜI KHUYÊN

DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐẾN NĂM 2030

(Ban hành theo Quyết định số 3594/QĐ-BYT ngày 29/11/2024 của Bộ Y tế)



- 01** Ăn đủ, cân đối và đa dạng các loại thực phẩm hằng ngày; phối hợp hợp lý thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật.
- 02** Sử dụng hằng ngày các loại thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng; các loại rau, củ, quả có màu sắc khác nhau. Đọc kỹ thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm trước khi mua và sử dụng.
- 03** Sử dụng hợp lý các loại thực phẩm giàu đạm; nên ăn cá, thịt gia cầm và các loại hạt trong bữa ăn hằng ngày; ăn có mức độ các loại thịt đỏ.
- 04** Uống đủ nước hằng ngày.
- 05** Phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú cần thực hiện chế độ ăn uống hợp lý; bổ sung sắt và acid folic hoặc đa vi chất theo hướng dẫn.
- 06** Cho trẻ bú mẹ sớm trong vòng một giờ đầu sau khi sinh, nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu; cho trẻ ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.
- 07** Hạn chế sử dụng các loại thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh nhiều dầu mỡ, thức ăn nhiều muối, nhiều đường, đồ uống có đường, có cồn.
- 08** Bảo đảm an toàn trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
- 09** Tổ chức tốt bữa ăn gia đình. Ăn đủ bữa (sáng, trưa, tối) phù hợp với lứa tuổi, không ăn quá no, không bỏ bữa.
- 10** Duy trì và kiểm soát cân nặng hợp lý; thực hiện lối sống năng động, tăng cường hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi và tình trạng sức khỏe.





10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐẾN NĂM 2030

(Ban hành theo Quyết định số 3594/QĐ-BYT ngày 29/11/2024 của Bộ Y tế)



- 01** Ăn đủ, cân đối và đa dạng các loại thực phẩm hằng ngày; phối hợp hợp lý thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật.
- 02** Sử dụng hằng ngày các loại thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng; các loại rau, củ, quả có màu sắc khác nhau. Đọc kỹ thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm trước khi mua và sử dụng.
- 03** Sử dụng hợp lý các loại thực phẩm giàu đạm; nên ăn cá, thịt gia cầm và các loại hạt trong bữa ăn hằng ngày; ăn có mức độ các loại thịt đỏ.
- 04** Uống đủ nước hằng ngày.
- 05** Phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú cần thực hiện chế độ ăn uống hợp lý; bổ sung sắt và acid folic hoặc đa vi chất theo hướng dẫn.
- 06** Cho trẻ bú mẹ sớm trong vòng một giờ đầu sau khi sinh, nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu; cho trẻ ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.
- 07** Hạn chế sử dụng các loại thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh nhiều dầu mỡ, thức ăn nhiều muối, nhiều đường, đồ uống có đường, có cồn.
- 08** Bảo đảm an toàn trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
- 09** Tổ chức tốt bữa ăn gia đình. Ăn đủ bữa (sáng, trưa, tối) phù hợp với lứa tuổi, không ăn quá no, không bỏ bữa.
- 10** Duy trì và kiểm soát cân nặng hợp lý; thực hiện lối sống năng động, tăng cường hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi và tình trạng sức khỏe.

