

BỘ Y TẾ

Số: 189/QĐ-BYT

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày 17 tháng 01 năm 2013

QUYẾT ĐỊNH

**BAN HÀNH “10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐẾN NĂM 2020”
THỰC HIỆN CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG GIAI ĐOẠN
2011 – 2020 TẦM NHÌN ĐẾN MẮM 2030**

BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ

Căn cứ Nghị định số [63/2012/NĐ-CP](#) ngày 31 tháng 8 năm 2012 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Y tế;

Căn cứ quyết định số [226/QĐ-TTG](#) ngày 22 tháng 02 năm 2012 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011 – 2020 và tầm nhìn đến năm 2030.

Xét đề nghị của Vụ trưởng, Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em.

QUYẾT ĐỊNH

Điều 1. Ban hành “10 Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020” kèm theo Quyết định này.

Điều 2. “10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020” là cơ sở để các đơn vị trong ngành y tế phục vụ cho công tác truyền thông, giáo dục dinh dưỡng nhằm nâng cao kiến thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý trong nhân dân.

Điều 3. Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký, ban hành.

Điều 4. Các ông, bà: Chánh Văn phòng Bộ, Chánh Thanh tra Bộ, Vụ trưởng Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Thủ trưởng các cơ quan, đơn vị thuộc/ trực thuộc Bộ Y tế, Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

Nơi nhận:

- Như điều 4;
- Bộ trưởng Bộ Y tế (để báo cáo);
- Y tế các Bộ, Ngành;
- Website Bộ Y tế ;
- Lưu: VT, BM-TE ;

KT. BỘ TRƯỞNG

THỨ TRƯỞNG

(Đã ký)

Nguyễn Viết Tiến

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐẾN NĂM 2020

THỰC HIỆN CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG GIAI ĐOẠN
2011 - 2020 TẦM NHÌN ĐẾN NĂM 2030

(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 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 vùng 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.