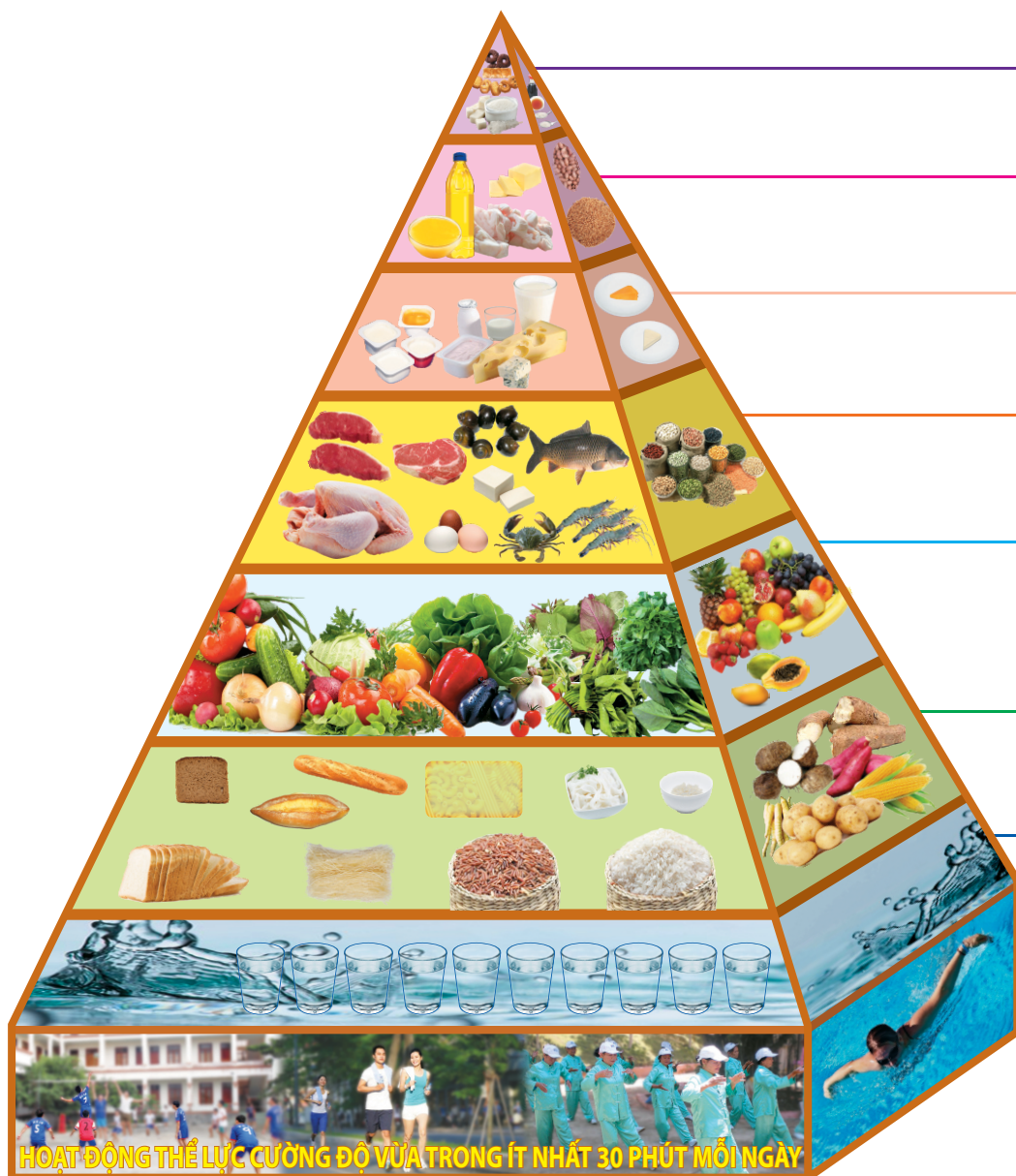




# THÁP DINH DƯỠNG DÀNH CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH (FOOD PYRAMID FOR ADULT)



Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho 1 người/1 ngày (Recommendation an average food consumption per head/day)



**ĐƯỜNG : < 5 đơn vị**  
**MUỐI : < 5g**

**1 đơn vị =** Đường 5g = Keo lạc 8g = Mật ong 6g  
**5g =** Muối 5g = Bột canh 8g = Hạt nêm 11g = Nước mắm 25g = Xi dầu 35g

**DẦU MỠ: 5-6 đơn vị**

**1 đơn vị =** Dầu 5g = Mỡ 5g = Bơ 6g

**SỮA: 3-4 đơn vị**

**1 đơn vị =** Sữa nước 100ml = Sữa chua 100g = Phomat 15g = Phomat 15g

**THỊT/THỦY SẢN/TRỨNG ĐẬU, ĐỒ: 5-6 đơn vị**

**1 đơn vị =** Thịt lợn 31g = Thịt gà 42g = Trứng gà 47g = Cá 35g = Tôm 30g = Đậu phụ 58g

**RAU : 3-4 đơn vị**  
**QUẢ : 3 đơn vị**

**1 đơn vị =** Rau 80g = Quả 80g

**NGŨ CỐC: 12-15 đơn vị**

**1 đơn vị =** Cơm tẻ 55g = Bánh mì 37g = Khoai tây 95g = Khoai lang 84g  
**2 đơn vị =** Cơm tẻ 110g = Bánh phở 120g = Ngô 120g = Bánh mì 74g

**NƯỚC: 8-12 đơn vị**

**1 đơn vị =** 200ml





# THÁP DINH DƯỠNG DÀNH CHO PHỤ NỮ CÓ THAI VÀ BÀ MẸ ĐANG CHO CON BÚ (FOOD PYRAMID FOR PREGNANT AND LACTATING WOMEN)



Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho 1 người/1 ngày (Recommendation an average food consumption per head/day)



HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CƯỜNG ĐỘ VỪA TRONG ÍT NHẤT 30 PHÚT MỖI NGÀY

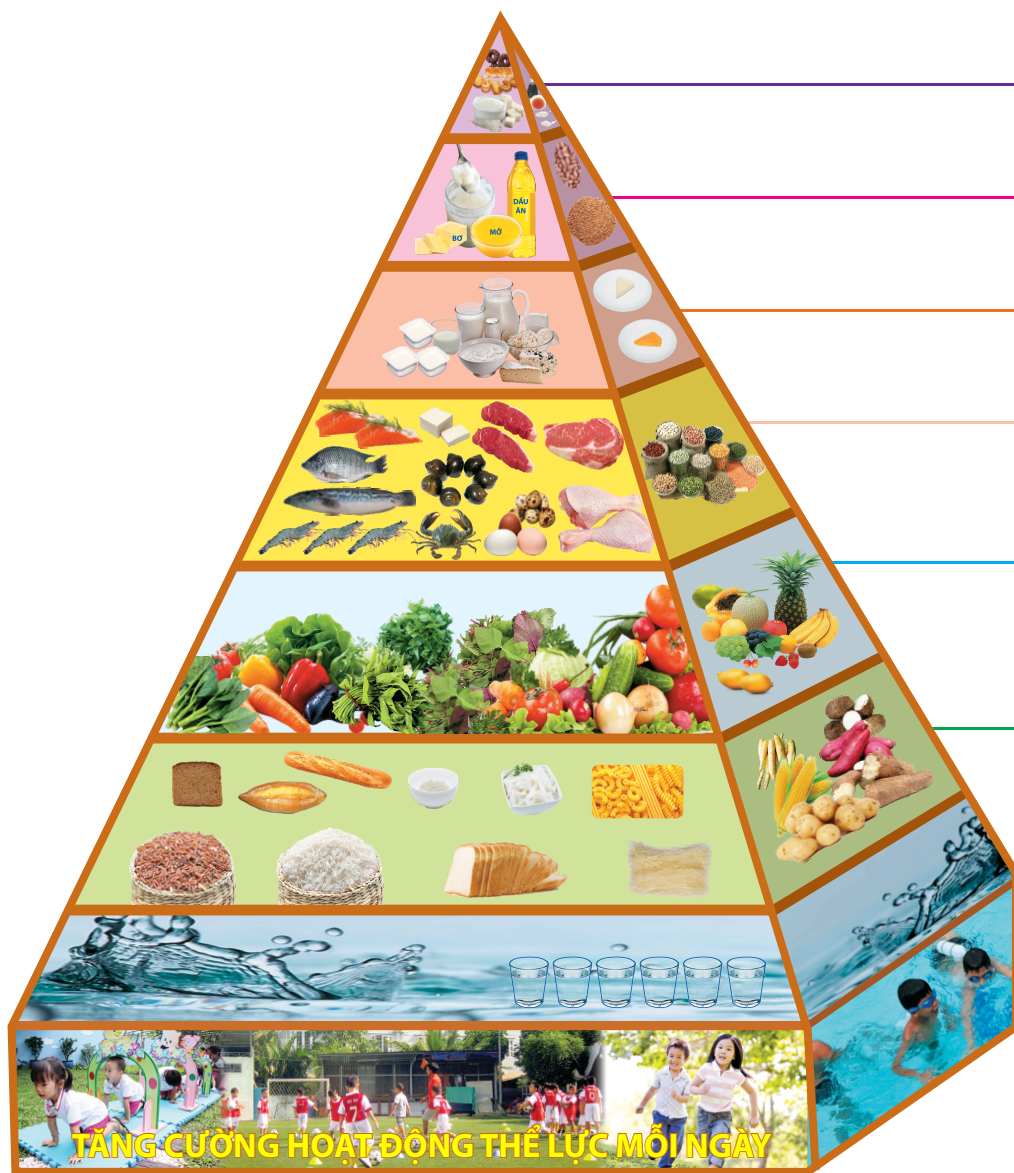




# THÁP DINH DƯỠNG DÀNH CHO TRẺ TỪ 3-5 TUỔI (FOOD PYRAMID FOR CHILDREN 3-5 YEARS OLD)



Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho 1 người/1 ngày (Recommendation an average food consumption per head/day)



**ĐƯỜNG : < 3 đơn vị**  
**MUỐI : < 3g**

**1 đơn vị =** Đường 5g = Kẹo lạc 8g = Mật ong 6g  
**3g =** Muối 3g = Bột canh 5g = Hạt nêm 6g = Nước mắm 15g = Xi dầu 21g

**DẦU MỠ: 5 đơn vị**

**1 đơn vị =** Dầu 5g = Mỡ 5g = Bơ 6g

**SỮA: 4 đơn vị**

**1 đơn vị =** Sữa nước 100ml = Sữa chua 100g = Phomat 15g = Phomat 15g

**THỊT/THỦY SẢN/TRỨNG ĐẬU, ĐỔ: 3,5 đơn vị**

**1 đơn vị =** Thịt lợn 31g = Thịt gà 42g = Trứng gà 47g = Cá 35g = Tôm 30g = Đậu phụ 58g

**RAU : 2 đơn vị**  
**QUẢ : 2 đơn vị**

**1 đơn vị =** Rau 80g = Rau 80g = Rau 80g = Rau 80g = Rau 80g = Rau 80g  
**1 đơn vị =** Quả 80g = Quả 80g = Quả 80g = Quả 80g = Quả 80g = Quả 80g

**NGŨ CỐC: 5-6 đơn vị**

**1 đơn vị =** Cơm tẻ 55g = Bánh mì 37g = Khoai tây 95g = Khoai lang 84g  
**2 đơn vị =** Cơm tẻ 110g = Bánh phở 120g = Ngô 120g = Bánh mì 74g

**NƯỚC: 1,3 Lit (6 cốc)**

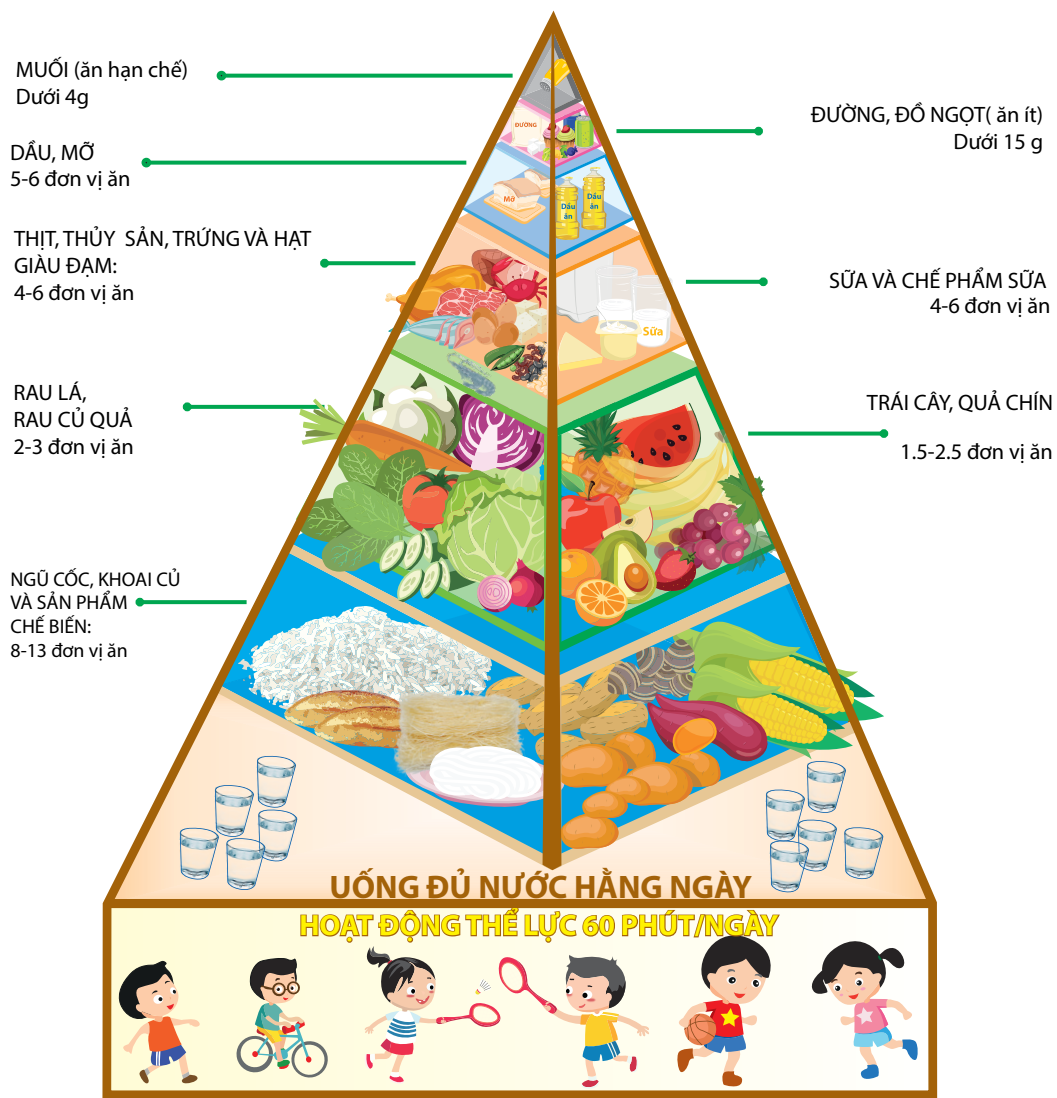
**1 đơn vị =** Nước 200ml





# THÁP DINH DƯỠNG DÀNH CHO TRẺ TỪ 6-11 TUỔI (FOOD PYRAMID FOR CHILDREN 6-11 YEARS OLD)

Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho 1 người/1 ngày (Recommendation an average food consumption per head/day)



HÌNH ẢNH MINH HỌA KÍCH CỠ PHẦN ĂN CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM (dùng cho Tháp Dinh dưỡng trẻ em, 6-11 tuổi)

<b>MUỐI, ĐƯỜNG, DẦU MỠ</b>	<p>Muối 1 g    Bột canh 1,5 g tương đương 1 g muối    Nước mắm 5 ml tương đương 1 g muối    Đường 5 g    Dầu ăn 5 ml    Mỡ lợn 5 g</p>
<b>SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA (1 phần = 100 mg Canxi)</b>	<p>Phô mai 15 g (1 miếng)    Sữa dạng lỏng 100 ml (1/2 cốc)    Sữa chua 100 g (1 hộp)</p>
<b>THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ HẠT GIÀU ĐẠM (1 phần = 7 g protein)</b>	<p>Thịt lợn nạc 38 g (4 miếng)    Thịt bò 34 g (8 miếng)    Thịt gà ta cả xương 71 g (1 miếng)    Đậu phụ 65 g (1 bìa)    Tôm biển sống 87 g (3 con trung bình)    Cá bỏ xương 44 g (2 thìa đầy)    Vừng, lạc 30 g (5 thìa đầy)    Trứng gà 55 g (1 quả)</p>
<b>RAU LÁ, RAU CỦ QUẢ (1 phần = 100 g)</b>	<p>Rau lá đã nấu chín (2/3 bát con)    Rau củ đã nấu chín (2/3 bát con)    Dưa chuột (1/2 quả)    Cà chua (1 quả cỡ trung bình)</p>
<b>TRÁI CÂY/ QUẢ CHÍN (1 phần = 100 g)</b>	<p>Dưa hấu (1 miếng)    Ới (1 quả nhỏ)    Na (1 quả trung bình)    Quýt (1 quả trung bình)    Bưởi (3 múi trung bình)    Chuối tiêu (1 quả trung bình)    Nho ngọt (10 quả)    Xoài chín (1 mã)    Đu đủ chín (1/4 quả nhỏ)    Thanh long (1/4 quả nhỏ)    Trái cây xắt nhỏ (1 bát con)</p>
<b>NGŨ CỐC, KHOAI CŨ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN (1 phần = 20 g glucid)</b>	<p>Cơm 55 g (1/2 lưng bát con)    Bánh phở 60 g (1/2 bát con)    Bún 80 g (1/2 bát con)    Miến chín 71 g (1/2 bát con)    Bánh mỳ 38 g (1/2 cái trung bình)    Ngô nếp luộc 122 g (1 bắp nhỏ)    Khoai sọ 90 g (1 củ trung bình)    Khoai lang 84 g (1 củ nhỏ)    Khoai tây 109g (1 củ nhỏ)</p>



# THÁP DINH DƯỠNG DÀNH CHO TRẺ TỪ 12-14 TUỔI (FOOD PYRAMID FOR ADOLESCENT 12-14 YEARS OLD)



Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho 1 người/1 ngày (Recommendation an average food consumption per head/day)



**ĐƯỜNG: <math>< 5</math> đơn vị ăn**  
**MUỐI: <math>< 5</math>g**

1 đơn vị ăn = Đường 5g = Mật ong 6g

5g = Muối 5g = Bột canh 8g = Nước mắm 25ml

**DẦU, MỠ: 5-6 đơn vị ăn**

1 đơn vị ăn = Dầu ăn 5ml = Mỡ lợn 5g = Bơ 6g

**SỮA VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN: 6 đơn vị ăn**  
1 đơn vị ăn = 100mg canxi

1 đơn vị ăn = Sữa dạng lỏng 100ml = Sữa chua 100g = Phô mai 15g

**THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ HẠT GIÀU ĐẠM: 5-7 đơn vị ăn**  
1 đơn vị ăn = 7g protein

1 đơn vị ăn = Thịt lợn nạc 38g = Thịt gà và xương 71g = Trứng gà 55g = Cá bỏ xương 44g = Tôm biển sống 87g = Đậu phụ 65g = Vừng, lạc 30g

**RAU: 3-4 đơn vị ăn**  
**QUẢ: 3 đơn vị ăn**  
1 đơn vị ăn = 80g

1 đơn vị ăn = Rau lá đã nấu chín (1/2 bát con) = Rau củ đã nấu chín (1/2 bát con) = Bí xanh luộc (10 miếng) = Cà chua (1/2 quả to) = Táo tây (1 quả nhỏ) = Chuối tây (2 quả nhỏ) = Bưởi (1 múi to) = Hồng xiêm (1 quả nhỏ) = Nho ngọt (8 quả) = Dưa (1/4 quả trung bình)

**NGŨ CỐC, KHOAI CŨ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN: 12-16 đơn vị ăn**  
1 đơn vị ăn = 20g glucid

1 đơn vị ăn = Cơm tẻ 55g (1/2 bát con) = Bánh phở 60g (1/2 bát con) = Bún tươi 80g (1/2 bát con) = Miến đã nấu chín 71g (1/2 bát con) = Bánh mì 38g (1/2 cái trung bình) = Ngô nếp luộc 122g (1 bắp nhỏ) = Khoai sọ 90g (1 củ trung bình) = Khoai lang 84g (1 củ nhỏ) = Khoai tây 109g (1 củ nhỏ)

**NƯỚC: 8-10 đơn vị**

1 đơn vị = 200ml





# THÁP DINH DƯỠNG DÀNH CHO TRẺ TỪ 15-19 TUỔI (FOOD PYRAMID FOR ADOLESCENT 15-19 YEARS OLD)

Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho 1 người/1 ngày (Recommendation an average food consumption per head/day)



<b>ĐƯỜNG: &lt;math&gt;&lt; 5&lt;/math&gt; đơn vị ăn</b> <b>MUỐI: &lt;math&gt;&lt; 5&lt;/math&gt;g</b>	1 đơn vị ăn = Đường 5g = Mật ong 6g
5g = Muối 5g = Bột canh 8g = Nước mắm 25ml	
<b>DẦU, MỠ: 5-6 đơn vị ăn</b>	1 đơn vị ăn = Dầu ăn 5ml = Mỡ lợn 5g = Bơ 6g
<b>SỮA VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN: 6 đơn vị ăn</b> 1 đơn vị ăn = 100mg canxi	1 đơn vị ăn = Sữa dạng lỏng 100ml = Sữa chua 100g = Phô mai 15g
<b>THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ HẠT GIÀU ĐẠM: 6-8 đơn vị ăn</b> 1 đơn vị ăn = 7g protein	1 đơn vị ăn = Thịt lợn nạc 38g = Thịt gà 71g = Trứng gà 55g = Cá bò xương 44g = Tôm biển sống 87g = Đậu phụ 65g = Vừng, lạc 30g
<b>RAU: 3-4 đơn vị ăn</b> <b>QUẢ: 3 đơn vị ăn</b> 1 đơn vị ăn = 80g	1 đơn vị ăn = Rau lá nấu chín (1/2 bát con) = Rau củ nấu chín (1/2 bát con) = Bí xanh luộc (10 miếng) = Cà chua (1/2 quả to) 1 đơn vị ăn = Táo tây (1 quả nhỏ) = Chuối tây (2 quả nhỏ) = Bưởi (1 múi to) = Hồng xiêm (1 quả nhỏ) = Nho ngọt (8 quả) = Dưa (1/4 quả trung bình)
<b>NGŨ CỐC, KHOAI CỦ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN: 14-17 đơn vị ăn</b> 1 đơn vị ăn = 20g glucid	1 đơn vị ăn = Cơm tẻ 55g (1/2 lưng bát con) = Bánh phở 60g (1/2 bát con) = Bún tươi 80g (1/2 bát con) = Miến đã nấu chín 71g (1/2 bát con) Bánh mì 38g (1/2 cái trung bình) = Ngô nếp luộc 122g (1 bắp nhỏ) = Khoai sọ 90g (1 củ trung bình) = Khoai lang 84g (1 củ nhỏ) = Khoai tây 109g (1 củ nhỏ)
<b>NƯỚC: 8-12 đơn vị</b>	1 đơn vị = 200ml

