

DINH DƯỠNG HỢP LÝ LÀ NỀN TẢNG CỦA SỨC KHOẺ



Hãy vui thích với các món ăn phối hợp



**Bảo vệ
chất lượng
và sự an toàn
của thức ăn**



**Duy trì
nếp sống
năng động
và thích hợp**



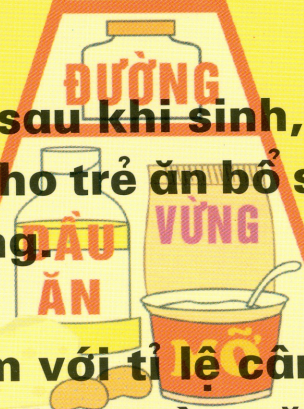
Ăn đủ theo nhu cầu

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ

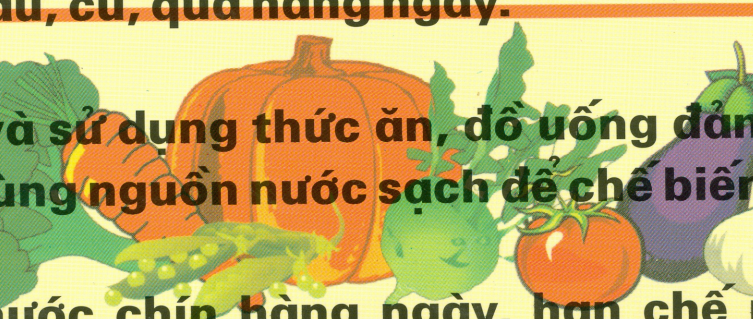
GIẢI ĐOẠN 2006 - 2010

(Ban hành theo quyết định phê duyệt của Bộ trưởng Bộ Y tế)

- 1. Ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm và thường xuyên thay đổi món.**

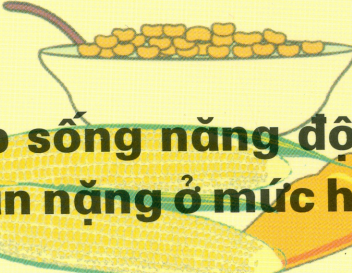
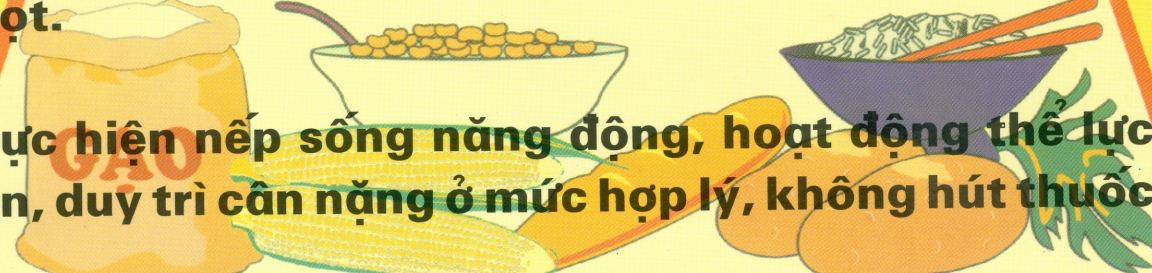
- 2. Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú tới 18-24 tháng.**

- 3. Ăn thức ăn giàu đạm với tỉ lệ cân đối giữa nguồn thực vật và động vật, nên tăng cường ăn cá.**

- 4. Sử dụng chất béo ở mức hợp lý, chú ý phối hợp giữa dầu thực vật và mỡ động vật.**

- 5. Sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với mỗi lứa tuổi.**

- 6. Không ăn mặn, sử dụng muối lớt trong chế biến thức ăn.**

- 7. Ăn nhiều rau, củ, quả hàng ngày.**

- 8. Lựa chọn và sử dụng thức ăn, đồ uống đảm bảo vệ sinh an toàn. Dùng nguồn nước sạch để chế biến thức ăn.**

- 9. Uống đủ nước chín hàng ngày, hạn chế rượu, bia, đồ ngọt.**

- 10. Thực hiện nếp sống năng động, hoạt động thể lực đều đặn, duy trì cân nặng ở mức hợp lý, không hút thuốc lá.**


CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA DINH DƯỠNG 2001 - 2010

VIỆN DINH DƯỠNG