



HỘI TIẾT CHẾ DINH DƯỠNG VIỆT NAM
GS.TS. LÊ DANH TUYÊN (Chủ biên)

HƯỚNG DẪN DINH DƯỠNG DỰ PHÒNG COVID-19



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

HÀ NỘI - 2020



HỘI TIẾT CHẾ DINH DƯỠNG VIỆT NAM
GS.TS. LÊ DANH TUYÊN (Chủ biên)

HƯỚNG DẪN DINH DƯỠNG DỰ PHÒNG COVID-19



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

HÀ NỘI - 2020

BAN BIÊN SOẠN

GS.TS. Lê Danh Tuyên (Chủ biên)

Viện trưởng - Viện Dinh dưỡng

PGS.TS. Bùi Thị Nhung

Trưởng khoa Dinh dưỡng Học đường và Ngành nghề - Viện Dinh dưỡng

TS.BS. Nghiêm Nguyệt Thu

Trưởng khoa Dinh dưỡng và Tiết chế - Bệnh viện Lão khoa Trung ương

BSCK II. Đinh Thị Kim Liên

Nguyên Giám đốc Trung tâm Dinh dưỡng Lâm sàng - Bệnh viện Bạch Mai

TS.BS. Trần Thị Minh Hạnh

Trưởng khoa Dinh dưỡng và Tiết chế - Bệnh viện Hoàn Mỹ Sài Gòn

TS.BS. Nguyễn Thị Thu Hậu

Trưởng khoa Dinh dưỡng - Bệnh viện Nhi đồng 2

BSCK II. Trần Thị Anh Tường

Trưởng khoa Dinh dưỡng - Bệnh viện Ung bướu Tp. Hồ Chí Minh

BSCK II. Nguyễn Thị Thế Thanh

Phó Giám đốc Trung tâm Dinh dưỡng Lâm sàng - Bệnh viện Bạch Mai

ThS.BS. Bùi Thị Mai Hương

Trưởng khoa Vi sinh thực phẩm và Sinh học phân tử - Viện Dinh dưỡng

ThS.DS. Lê Hồng Dũng

Trưởng khoa Hóa thực phẩm - Viện Dinh dưỡng

ThS.BS. Ngân Thị Hồng Anh

Trưởng khoa PHCN - Bệnh viện Lão khoa Trung ương

MỤC LỤC

Lời giới thiệu.....	7
Các điểm chính về dinh dưỡng trong dự phòng COVID-19.....	8
Vai trò của dinh dưỡng và nguyên tắc chế độ dinh dưỡng hợp lý trong dự phòng COVID-19	10
Chế độ dinh dưỡng cho trẻ dưới 5 tuổi trong dự phòng COVID-19.....	15
Chế độ dinh dưỡng cho trẻ em tuổi học đường dự phòng COVID-19.....	20
Chế độ dinh dưỡng cho người trưởng thành dự phòng COVID-19.....	26
Chế độ dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai dự phòng COVID-19..	31
Chế độ dinh dưỡng cho người cao tuổi dự phòng COVID-19.....	38
Chế độ dinh dưỡng cho người mắc bệnh mạn tính dự phòng COVID-19.....	41
Hướng dẫn sử dụng các đơn vị ăn của tháp dinh dưỡng để ước lượng thực phẩm	48
Hướng dẫn luyện tập nâng cao sức khỏe trong mùa dịch COVID-19.....	53
Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong phòng dịch.....	57
Tài liệu tham khảo	62

MỤC LỤC

PHỤ LỤC

Thực đơn tham khảo

Thực đơn cho người bệnh đái tháo đường	63
Thực đơn cho người bệnh ung thư	65
Thực đơn cho người cao tuổi (ăn cơm)	67
Thực đơn cho người cao tuổi (ăn cháo và sữa)	68

Tháp dinh dưỡng

1. Tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ từ 3-5 tuổi	70
2. Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 6-11 tuổi	73
3. Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 12-14 tuổi	74
4. Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 15-19 tuổi	76
5. Tháp dinh dưỡng hợp lý cho người trưởng thành	78
6. Tháp dinh dưỡng hợp lý cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú	80

LỜI GIỚI THIỆU

Bệnh do virus SARS-CoV-2 (COVID-19) là bệnh nhiễm trùng do một chủng virus Corona mới phát hiện từ tháng 12/2019. Bệnh lan tràn mạnh mẽ trên thế giới với số ca mắc và số ca tử vong ngày một tăng cao. Tại Việt Nam, COVID-19 thuộc bệnh truyền nhiễm nhóm A, nguy cơ ở mức độ khẩn cấp. Đảng và Chính phủ cùng toàn dân đang tập trung toàn lực chống dịch với nhiều giải pháp khác nhau. Dinh dưỡng là nền tảng của sức khỏe, do vậy cần giữ cho cơ thể khỏe mạnh bằng cách thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, lối sống lành mạnh.

Cuốn sách “Hướng dẫn dinh dưỡng dự phòng COVID-19” do các chuyên gia dinh dưỡng của Hội Tiết chế Dinh dưỡng Việt Nam biên soạn. Đây là tài liệu hướng dẫn cộng đồng về chế độ dinh dưỡng nhằm nâng cao tình trạng dinh dưỡng và miễn dịch trong thời kỳ dịch đang xảy ra hiện nay. Cuốn sách bao gồm các hướng dẫn thực hành chế độ dinh dưỡng cho các lứa tuổi, các đối tượng nguy cơ cao như người cao tuổi và người mắc bệnh mạn tính. Cuốn sách cũng đề cập việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong mùa dịch, trong điều kiện giãn cách xã hội.

Tôi đánh giá cao nỗ lực của Hội Tiết chế Dinh dưỡng Việt Nam đã biên soạn cuốn tài liệu quan trọng này và tin tưởng rằng các kiến thức và cách thực hành dinh dưỡng trong sách sẽ bổ ích cho cả cộng đồng.

Hà Nội, ngày 5 tháng 4 năm 2020



GS.TS.BS. NGUYỄN THANH LONG
THỦ TRƯỞNG THƯỜNG TRỰC BỘ Y TẾ

CÁC ĐIỂM CHÍNH VỀ DINH DƯỠNG TRONG DỰ PHÒNG COVID-19

1. Dinh dưỡng có vai trò quan trọng trong việc điều hòa hệ miễn dịch của cơ thể. Dinh dưỡng cung cấp các nguyên liệu cho cơ thể con người, tạo ra hệ miễn dịch, do đó chúng ta cần thường xuyên thực hiện chế độ ăn uống khoa học, hợp lý và lối sống lành mạnh, trong đó có tập luyện thể lực đều đặn. **Không có loại thực phẩm nào có thể ngay lập tức nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.**
2. Ăn đủ số lượng thực phẩm theo khuyến nghị Tháp dinh dưỡng hợp lý cho các lứa tuổi cho người Việt Nam. **Không nên sử dụng quá mức bất cứ một loại thực phẩm nào, vì có thể gây hại cho cơ thể.**
3. Hàng ngày chúng ta cần ăn uống đa dạng các loại thực phẩm để cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể, sử dụng các thực phẩm bắt buộc bổ sung vi chất theo Nghị định 09/2016/NĐ-CP ngày 28/1/2016 của Chính phủ và các thông tư của Bộ Y tế: Muối bổ sung i ốt; Bột mỳ bổ sung sắt và kẽm; Dầu ăn bổ sung vitamin A.
4. Đối với người cao tuổi, người mắc bệnh mạn tính - đối tượng nguy cơ cao nhất trong mùa dịch, cần được cung cấp đủ thực phẩm: Chế độ ăn đủ năng lượng, các chất dinh dưỡng, tránh sụt cân, suy dinh dưỡng và tuân thủ chế độ dinh dưỡng đã được chỉ định phù hợp tình trạng bệnh lý.
5. Uống nước đủ theo khuyến cáo của từng lứa tuổi, uống nước ấm và chia nhiều lần trong ngày.

6. Thực hiện các nguyên tắc vệ sinh an toàn thực phẩm, ăn chín uống nước đun sôi.
7. Tập thể dục đều đặn, ngay cả khi ở trong nhà.
8. Duy trì nếp sinh hoạt lành mạnh: ngủ đủ giấc, không lạm dụng rượu bia, không hút thuốc, tinh thần lạc quan.
9. Trong điều kiện giãn cách xã hội hiện nay, cần linh hoạt, khéo léo tổ chức bữa ăn gia đình để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, ngon miệng, vệ sinh, kết hợp với luyện tập thể lực hàng ngày tại nhà để nâng cao sức khỏe và sức đề kháng để chống dịch lâu dài.
10. Đối với các lực lượng ở tuyến đầu chống dịch (nhân viên y tế, bộ đội, công an...) thì càng cần có chế độ dinh dưỡng đầy đủ, ngon miệng để đảm bảo sức khỏe thực hiện nhiệm vụ.

VAI TRÒ CỦA DINH DƯỠNG VÀ NGUYÊN TẮC CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ TRONG DỰ PHÒNG COVID-19

1. Vai trò dinh dưỡng trong phòng chống COVID-19

Các chất dinh dưỡng trong thức ăn bao gồm Protein (chất đạm); Lipid (chất béo); Glucid (chất đường bột); Vitamin, chất khoáng; Nước và chất xơ. Các chất dinh dưỡng được cung cấp cho con người thông qua thực phẩm chúng ta ăn và uống. Khi ăn vào, thức ăn được tiêu hóa, hấp thu và chuyển hóa để sinh năng lượng cho cơ thể hoạt động và tái tạo cũng như tạo ra các yếu tố miễn dịch. Mỗi một loại thực phẩm chứa các chất dinh dưỡng khác nhau, có vai trò khác nhau đối với cơ thể và tùy từng đối tượng sẽ có những lựa chọn thực phẩm cũng như chế độ ăn khác nhau.

COVID-19 là bệnh do virus gây ra, lây lan rất nhanh trong cộng đồng và không có thuốc điều trị đặc hiệu. Những người khỏe mạnh, có sức đề kháng tốt sẽ ít bị lây nhiễm hơn và nếu có nhiễm virus thì biểu hiện bệnh cũng nhẹ hơn, nhanh hồi phục hơn những người có sức khỏe yếu, sức đề kháng kém. Việc lựa chọn thực phẩm có các chất dinh dưỡng phù hợp, tỷ lệ cân đối giúp cho cơ thể khỏe mạnh, tạo nhiều yếu tố miễn dịch để nâng cao sức chống đỡ của cơ thể con người với virus gây bệnh có vai trò quan trọng trong dự phòng và điều trị COVID-19.

2. Nguyên tắc chế độ dinh dưỡng hợp lý trong phòng chống COVID-19

Dinh dưỡng trong phòng chống COVID-19 chính là dinh dưỡng hợp lý theo nguyên tắc dinh dưỡng cho từng đối tượng (theo lứa tuổi, theo bệnh mạn tính hiện đang mắc). **Chế độ dinh dưỡng hợp**

lý là quan trọng nhất, ăn đa dạng thực phẩm giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng cường miễn dịch chứ không có một loại thực phẩm riêng biệt nào có tác dụng phòng ngừa COVID-19.

2.1. Dinh dưỡng hợp lý

- Ăn đủ số lượng thực phẩm theo tháp dinh dưỡng theo lứa tuổi của Viện Dinh dưỡng, Bộ Y tế đã ban hành, nhấn mạnh việc đa dạng thực phẩm trong bữa ăn.
- Bữa ăn: đủ 3 bữa chính, không bỏ bữa, có thể thêm 1-3 bữa phụ.
- Với người mắc bệnh: cần thực hiện đúng chế độ dinh dưỡng phù hợp bệnh lý theo sự tư vấn của cán bộ dinh dưỡng (tiết chế dinh dưỡng viên), hoặc bác sỹ.
- Uống đủ nước và thực hiện uống nước đúng cách: Cơ thể hàng ngày cần khoảng 2-2,5 lít nước từ thực phẩm và đồ uống để bù lại lượng nước mất qua các con đường khác nhau. Tỷ lệ 2/3 lượng nước do đồ uống cung cấp, phần còn lại do thực phẩm khác cung cấp. Nhu cầu này phụ thuộc vào trọng lượng cơ thể, hoạt động thể lực.

Nhóm tuổi và cân nặng		Nhu cầu nước/dịch (ml/kg)
<i>Theo nhóm tuổi</i>	Từ 10 - 30 tuổi	40
	Từ 19 - 55 tuổi (hoạt động thể lực trung bình)	35
	Người \geq 55 tuổi	30
<i>Theo cân nặng</i>	Trẻ em 1 - 10 kg	100
	Trẻ em 11 - 20 kg	1000 ml + 50 ml cho mỗi 1kg cân nặng tăng thêm từ cân thứ 11
	Từ 21 kg trở lên	1500 ml + 20 ml cho mỗi 1kg cân nặng tăng thêm từ cân thứ 21

Ví dụ: Một người 50 tuổi có cân nặng 63 kg. Tổng lượng nước là: $63 \times 35 = 2200$ ml/ngày và cần được cung cấp qua đồ ăn (nước canh, sữa...) và uống nước lọc.

Cần uống nước sạch (đun sôi hoặc đã tiệt trùng), uống từ từ, từng ngụm nhỏ và chia đều trong ngày, ngay cả khi không khát, không uống nước nhiều trước khi đi ngủ, không uống nước ngọt thay nước lọc.

- Hạn chế rượu bia: nhiều nhất cũng chỉ uống 1,5 lon bia (330ml/lon) với nam và 3/4 lon bia với nữ, hoặc 250ml rượu vang với nam và 125ml rượu vang với nữ, không nên uống rượu mạnh, có độ cồn cao.

2.2. Đa dạng thực phẩm để hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể

Tăng cường các thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng quan trọng giúp cải thiện và nâng cao hệ miễn dịch: Protein (chất đạm), Omega 3 (acid béo không no thiết yếu); vitamin A, vitamin C, vitamin E, vitamin D, selen, sắt và kẽm.

- + Protein (hay còn gọi là chất đạm) là thành phần nền tảng cơ bản, cấu tạo nên các tế bào và các mô của cơ thể (trong đó có các tế bào miễn dịch và các kháng thể), tham gia các phản ứng miễn dịch của cơ thể. Thiếu protein, sẽ bị ức chế việc hình thành kháng thể, dẫn đến lượng kháng thể giảm, khả năng tiêu diệt vi khuẩn, virus có hại cho cơ thể giảm. Các bữa ăn trong ngày (sáng, trưa, tối) đều cần có chất đạm. Cần ăn phối hợp cả thực phẩm giàu đạm động vật (như các loại cá, thịt gà, thịt bò, trứng, sữa...) và đạm thực vật (từ các loại đậu, đỗ...).
- + Vitamin A và Beta-caroten: vitamin A đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự toàn vẹn của niêm mạc đường hô hấp và

đường tiêu hóa. Việc sản xuất các kháng thể trên bề mặt niêm mạc có tác dụng trong việc chống lại sự tấn công của virus gây bệnh. Thực phẩm giàu vitamin A gồm: gan động vật, lòng đỏ trứng. Các loại rau và trái cây cũng chứa nhiều vitamin A dưới dạng Beta-caroten như: đu đủ, cà rốt, khoai lang, bí ngô, cam, xoài, gấc, bông cải xanh, rau cải bó xôi...

- + Vitamin C: là một loại vitamin thiết yếu cho hệ thống miễn dịch của cơ thể. Vitamin C hỗ trợ chức năng tế bào cho hệ thống đáp ứng miễn dịch, chức năng hàng rào nội mạc chống lại yếu tố gây bệnh, tăng cường hoạt động dọn dẹp chất gây oxy hóa bảo vệ cơ thể. Thiếu vitamin C làm suy giảm khả năng miễn dịch, dễ bị nhiễm trùng. Nguồn thực phẩm giàu vitamin C từ hoa quả, trái cây và rau tươi như: cam, quýt, bưởi, ổi, đu đủ, xoài, táo, nho, kiwi, cà chua, súp lơ, củ cải, rau ngót, ớt chuông, rau chân vịt...
- + Vitamin E: vitamin E có thể thúc đẩy sự phát triển của các cơ quan miễn dịch, sự phân hóa của các tế bào. Thực phẩm giàu vitamin E gồm các loại hạt như hạt hướng dương, các sản phẩm từ đậu nành, lúa mì, giá đỗ, rau mầm, rau chân vịt...
- + Vitamin D: vitamin D là một vitamin tan trong chất béo, có liên quan đến các chức năng khác nhau của hệ thống miễn dịch, tiêu hóa, tuần hoàn và thần kinh. Da cần tiếp xúc với ánh nắng mặt trời 15-30 phút mỗi ngày, tăng cường các thực phẩm giàu vitamin D như gan cá, lòng đỏ trứng, cá và các thực phẩm được bổ sung vitamin D (các loại sữa, ngũ cốc)...
- + Selen: nguyên tố vi lượng selen là một chất chống oxy hóa mạnh. Đủ lượng selen sẽ giúp tăng cường khả năng chống nhiễm trùng cho cơ thể. Nguồn cung cấp selen là các loại thực phẩm như gạo lức, gạo lật nảy mầm, gạo mầm, cá, tôm, rong biển...

- + Sắt và kẽm: sắt và kẽm giúp duy trì hoạt động bình thường của hệ thống miễn dịch. Các loại thịt gia cầm (gà...) và các loại động vật có vỏ và hải sản như: hào, cua, sò... là nguồn cung cấp kẽm vô cùng phong phú. Bên cạnh đó, gan động vật và thịt nạc cũng rất giàu sắt, cơ thể có thể dễ dàng hấp thu.
- + Omega 3: là 1 loại acid béo thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp được, có vai trò quan trọng trong chống viêm và cải thiện hệ miễn dịch. Omega 3 có nhiều trong các sản phẩm: dầu cá, dầu gan cá, cá mè, cá hồi, cá basa, cá bơn, cá trích, cá ngừ, hào và một số loại hạt...
- + Nhóm thực phẩm chứa Flavonoid cũng đóng vai trò quan trọng giúp tăng khả năng chống oxy hóa và tăng cường miễn dịch của cơ thể. Các thực phẩm giàu flavonoid như: các loại rau gia vị như các loại húng, tía tô, súp lơ xanh, cải xanh, táo, trà xanh, gừng, tỏi, nghệ, các loại rau lá màu xanh.
- + Các loại thực phẩm có các loại vi sinh vật sống có lợi cho sức khỏe (Probiotic) như các loại sữa chua, một số loại phô mai, đậu tương lên men (miso, natto)... có tác dụng hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể.
- + Sử dụng các thực phẩm bắt buộc bổ sung vi chất dinh dưỡng theo Nghị định 09/2016/NĐ-CP ngày 28/1/2016 của Chính phủ: muối được bổ sung i ốt, bột mì được bổ sung sắt và kẽm, dầu thực vật được bổ sung vitamin A.
- + Thực phẩm chức năng: các loại vi chất dinh dưỡng (viên đa vi chất dinh dưỡng, hoặc sản phẩm dinh dưỡng có chứa vi chất sắt, kẽm, vitamin A, D, E...), Omega 3 (viên dầu cá) cần bổ sung theo hướng dẫn của bác sĩ và cán bộ dinh dưỡng (tiết chế dinh dưỡng viên) khi khẩu phần ăn không cung cấp đủ.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO TRẺ DƯỚI 5 TUỔI TRONG DỰ PHÒNG COVID-19

1. Nguyên tắc chung

- Trẻ em trong những năm đầu hệ miễn dịch chưa hoàn thiện, nên có nguy cơ ảnh hưởng sức khỏe rất lớn nếu bị lây nhiễm bệnh, nhất là những trẻ cân nặng thấp, suy dinh dưỡng hay có bệnh nền, bệnh mạn tính.
- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng, các chất sinh năng lượng, vitamin và chất khoáng theo nhu cầu của mỗi lứa tuổi. Nhu cầu các chất dinh dưỡng tăng nếu trẻ có suy dinh dưỡng hay trong giai đoạn phục hồi của bệnh cấp tính. Dinh dưỡng phòng bệnh cho trẻ cần đáp ứng nhu cầu theo lứa tuổi và theo nguyên tắc dinh dưỡng nếu trẻ có bệnh nền (nhiễm khuẩn, rối loạn chuyển hóa...). Cần tư vấn cán bộ dinh dưỡng nếu trẻ có suy dinh dưỡng hoặc bệnh nền.
- Đa dạng thực phẩm, đảm bảo cung cấp đủ 4 nhóm (nhóm bột đường, nhóm chất đạm, nhóm chất béo, nhóm vitamin và chất khoáng). Lựa chọn thực phẩm tươi ngon, ăn chín, uống sôi, quá trình chế biến không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Chú ý thực hiện rửa tay thường xuyên, đúng theo hướng dẫn của Bộ Y tế, khi chế biến và cung cấp thức ăn, rửa tay trước khi ăn.
- Tăng cường bổ sung thực phẩm giàu đạm, vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, kẽm, sắt, selen, omega 3, probiotic... là những chất dinh dưỡng tham gia vào các hoạt động của hệ thống miễn dịch, tăng cường miễn dịch cho cơ thể.

- Cho trẻ uống đủ nước để đảm bảo hoạt động tốt nhất cho các hệ cơ quan. Nước giúp hệ thống nhầy ở đường hô hấp hoạt động tốt, bảo vệ được tế bào ở các niêm mạc không bị tổn thương, giảm khả năng kết dính của các tác nhân gây bệnh vào tế bào, giúp hạn chế các vi khuẩn và virus xâm nhập vào hệ hô hấp. Nước giúp các lông chuyển của đường hô hấp mềm mại, có khả năng đào thải bớt các tác nhân gây bệnh ra khỏi cơ thể, do đó rất quan trọng trong việc phòng lây nhiễm virus.
- Trẻ bị ốm phải được khám bệnh sớm và điều trị khỏi bệnh, tuân thủ hướng dẫn của bác sĩ. Tiêm chủng (chủng ngừa) đầy đủ theo lịch để phòng chống bệnh tật.

2. Dinh dưỡng phòng bệnh cho trẻ dưới 6 tháng tuổi

- Bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu sau khi sinh, cho trẻ bú theo nhu cầu, không cho ăn uống bất kỳ loại thức ăn nào khác ngoài sữa mẹ. Cho trẻ bú mẹ trong vòng 1 giờ sau sinh, khi trẻ bị ốm hoặc tiêm chủng vẫn cho bú bình thường. Sữa mẹ là thức ăn dinh dưỡng miễn dịch tốt nhất đối với trẻ em vì trong sữa mẹ có kháng thể giúp trẻ phòng chống bệnh tật, đồng thời giúp hình thành và duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh của trẻ, đặc biệt là hệ miễn dịch tại đường tiêu hóa. Trẻ bú mẹ cũng ít bị các rối loạn chuyển hóa khi trưởng thành.
- Đối với trẻ sơ sinh thiếu tháng: Cần cho trẻ ăn càng sớm càng tốt vì khả năng mất nước, hạ đường huyết, hạ thân nhiệt lớn hơn trẻ đủ tháng. Trẻ càng có cân nặng thấp, ít ngày tuổi thì càng cho ăn nhiều bữa. Ưu tiên sử dụng sữa mẹ, nếu trẻ sinh quá non, cân nặng lúc sinh dưới 1800 g, nhẹ cân so với tuổi thai, hay tốc độ tăng cân không đủ, cần được tư vấn bởi cán bộ dinh dưỡng để làm

giàu các chất trong sữa mẹ cho phù hợp với nhu cầu cao hơn bình thường của trẻ sinh non.

- Chú ý chế độ dinh dưỡng đầy đủ, nghỉ ngơi hợp lý cho người mẹ khi nuôi con bằng sữa mẹ.

3. Dinh dưỡng phòng bệnh cho trẻ từ trên 6 tháng đến 36 tháng tuổi

- Là lứa tuổi mọc răng sữa và ăn mềm. Trẻ bắt đầu ăn bổ sung (ăn dặm, ăn sam) cùng với bú mẹ. Thức ăn bổ sung của trẻ sẽ tăng dần độ thô, độ cứng, độ đặc theo tuổi.
- Trẻ từ trên 6 tháng tuổi đến trên 7 tháng tuổi: sau khi trẻ tròn 6 tháng tuổi, bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn bổ sung, thường bắt đầu bằng bột lỏng. Cần tập cho trẻ ăn từ ít đến nhiều, ăn từ lỏng đến đặc. Bổ sung thêm 1-2 lần nước hoa quả và duy trì bú mẹ 6-8 lần/ngày.
- Trẻ từ 8-9 tháng: trẻ đã có răng, cần tập cho trẻ phản xạ nhai, vì vậy cần tập cho trẻ ăn bột đặc hơn và thô hơn. Trẻ cần được tập ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau, tuy nhiên các bữa bột cần được thay đổi thực phẩm thường xuyên. Thức ăn nên được ăn cả cái để đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng, đặc biệt là chất đạm, chất xơ, các vitamin và các chất khoáng có vai trò quan trọng trong hoạt động của hệ miễn dịch để bảo vệ cơ thể. Trẻ bú mẹ 5-6 lần/ngày, 2-3 bữa bột đặc 10% (200 ml/ bữa với cá/ thịt/ trứng: 20-25 g/ bữa; rau xanh: 10-20 g/ bữa, dầu/ mỡ: 7-10 ml/ bữa). Bổ sung thêm 1-2 bữa quả nghiền, sữa chua, phô mai.
- Trẻ từ 10-12 tháng: trẻ có thể ăn thô tốt hơn, chuyển sang chế độ cháo. Tiếp tục bú mẹ 4-5 lần/ ngày, 3-4 bữa cháo (cá, thịt, trứng:

20-25 g; rau xanh: 20g/ bữa, dầu, mỡ: 7-10 ml/bữa). Bổ sung 1-2 bữa quả chín, sữa chua, phô mai.

- Trẻ từ 13 đến 24 tháng tuổi: bú mẹ, 3-4 bữa cháo đặc (200-250 ml/ bữa), sau 18 tháng tuổi có thể tập ăn cơm nát. Bổ sung 1-2 bữa quả chín cắt lát mỏng, sữa chua, phô mai.
- Trẻ từ 24 đến 36 tháng: trẻ ăn 3 bữa cơm chính cùng gia đình, mỗi bữa ăn bao gồm 30-40 g thực phẩm giàu đạm, 25-30 g rau lá, rau củ quả. Bữa phụ trẻ có thể ăn trái cây/ quả chín, sữa và chế phẩm sữa.

4. Dinh dưỡng phòng bệnh cho trẻ từ 3 đến 5 tuổi

Trẻ ăn cùng với gia đình: 3 bữa chính và 1-2 bữa phụ. Theo Tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ từ 3-5 tuổi, số lượng thực phẩm khuyến nghị cho 1 ngày ăn của trẻ như sau:

- + Ngũ cốc, khoai củ và các sản phẩm chế biến: ăn trung bình 5-6 đơn vị ăn ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến trong một ngày. Đơn vị ăn thực phẩm tham khảo trong bài Hướng dẫn sử dụng các đơn vị ăn của tháp dinh dưỡng để ước lượng thực phẩm. Trong mỗi bữa ăn nên có sự phối hợp giữa ngũ cốc và khoai củ.
- + Rau lá, rau củ quả: ăn 2 đơn vị rau lá, rau củ quả một ngày. Cho trẻ ăn phối hợp nhiều loại rau củ quả để cung cấp đa dạng các loại vitamin và chất khoáng khác nhau.
- + Trái cây/quả chín: ăn 2 đơn vị trái cây/quả chín một ngày. Nên cho trẻ ăn đa dạng các loại trái cây, quả chín.
- + Thịt, thủy sản, trứng và các loại hạt giàu đạm: ăn 3,5 đơn vị thịt, thủy sản, trứng và các loại hạt giàu đạm một ngày. Cho trẻ ăn cần đa dạng các loại thực phẩm giàu đạm, cần cân đối giữa đạm động vật và đạm thực vật.

- + Sữa và chế phẩm sữa: có thể sử dụng 4 đơn vị sữa và chế phẩm sữa một ngày, tương đương 1 hộp sữa chua, 1 miếng phô mai và 200 ml sữa dạng lỏng. Nên phối hợp 3 loại sản phẩm sữa để tối ưu hóa thành phần dinh dưỡng trong sữa và chế phẩm sữa.
- + Dầu mỡ: sử dụng dưới 5 đơn vị ăn dầu/mỡ một ngày (dưới 25 ml dầu/mỡ một ngày).
- + Đường: sử dụng dưới 3 đơn vị 1 ngày (dưới 15 g đường).
- + Muối: Sử dụng dưới 3 g muối/ngày.
- + Nước: sử dụng 6 cốc nước và dịch lỏng (mỗi cốc nước tương đương với 200 ml nước). Không nên cho trẻ uống nước ngọt...
- + Tăng cường vận động: ở nhà cha mẹ nên khuyến khích trẻ tập làm việc nhà như sắp xếp đồ chơi sau khi chơi, quét nhà và tự gấp quần áo cho trẻ. Cần hạn chế thời gian ngồi, xem tivi và chơi game.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM TUỔI HỌC ĐƯỜNG DỰ PHÒNG COVID-19

1. Nguyên tắc chế độ dinh dưỡng cho trẻ em tuổi học đường

Trẻ em ở độ tuổi tiểu học (6-11 tuổi) là giai đoạn quyết định sự phát triển tối ưu các tiềm năng di truyền liên quan đến tầm vóc, thể lực và trí tuệ. Đây là giai đoạn trẻ tích lũy chất dinh dưỡng cần thiết chuẩn bị cho giai đoạn dậy thì, là giai đoạn có sự biến đổi nhanh cả về thể chất và tâm lý nhưng cũng là giai đoạn rất dễ bị tổn thương khi bị thiếu hụt về dinh dưỡng.

Giai đoạn trung học cơ sở và trung học phổ thông (12-18 tuổi), trẻ bắt đầu bước vào giai đoạn tiền dậy thì và dậy thì, giai đoạn này có nhiều sự thay đổi về thể chất, tâm sinh lý và ảnh hưởng đến thể lực, tầm vóc và trí tuệ khi trưởng thành.

Chế độ dinh dưỡng cho trẻ em lứa tuổi học đường rất quan trọng, vì lứa tuổi này có sự phát triển với tốc độ rất nhanh về chiều cao, các biến đổi về tâm lý, sinh lý và nội tiết... Đây là giai đoạn trẻ phát triển mạnh, nhanh về thể lực. Lứa tuổi này trẻ hoạt động nhiều, nên cần phải có một chế độ dinh dưỡng thật tốt để trẻ có thể phát triển hết tiềm năng.

Trẻ em lứa tuổi học đường cần có chế độ dinh dưỡng cân đối, hợp lý, phối hợp nhiều loại thực phẩm, vì không có một thức ăn nào là toàn diện và có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Một bữa ăn chính cần có trên 10 loại thực phẩm với số đơn vị theo khuyến cáo của các tầng của tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ em lứa tuổi học đường (bữa ăn chính nên có 2-3 loại thực phẩm cung cấp

đạm và 3-5 loại rau củ). Tỷ lệ các chất sinh năng lượng của khẩu phần như sau: protein cung cấp từ 13-20% tổng nhu cầu năng lượng, lipid cung cấp từ 20-30% tổng nhu cầu năng lượng, glucid cung cấp khoảng 55-65% tổng nhu cầu năng lượng.

Phân bố năng lượng của các bữa ăn trong ngày như sau: năng lượng của bữa sáng từ 25-30%, năng lượng của bữa trưa từ 30-40%, năng lượng của bữa phụ từ 5-10%, năng lượng của bữa tối từ 25-30% tổng nhu cầu năng lượng cả ngày.

Hạn chế sử dụng thực phẩm chế biến sẵn, thức ăn nhanh, thực phẩm nhiều đường và muối. Uống đủ nước sạch và sử dụng lượng đường và muối theo Tháp dinh dưỡng hợp lý.

Bên cạnh đó cần tăng cường hoạt động thể lực bởi vì hoạt động thể lực thường xuyên giúp cho hệ hô hấp và tuần hoàn của trẻ phát triển hoàn thiện hơn, khối cơ săn chắc hơn, khối xương khỏe mạnh và đạt mật độ xương tối đa khi trưởng thành. Ngoài ra, hoạt động thể lực còn giúp trẻ giảm chứng lo âu, trầm cảm...

2. Hướng dẫn dinh dưỡng cho trẻ em lứa tuổi học đường

Theo hướng dẫn của các tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ em tuổi học đường thì lượng tiêu thụ trung bình lương thực, thực phẩm cho trẻ lứa tuổi học đường được khuyến cáo theo đơn vị ăn của từng nhóm thực phẩm (xem bài: Hướng dẫn sử dụng các đơn vị ăn của tháp dinh dưỡng để ước lượng thực phẩm).

2.1. Tầng 1: ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến

Ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến là nguồn cung cấp glucid và năng lượng chủ yếu cho cơ thể. Ngoài ra, ngũ cốc còn là nguồn

cung cấp protein thực vật, vitamin nhóm B, nhất là vitamin B1, chất khoáng và chất xơ. Nếu chế độ ăn bị thiếu glucid, trẻ sẽ chậm tăng cân và mệt mỏi. Nếu trẻ ăn quá nhiều thực phẩm giàu glucid thì lượng glucid thừa sẽ được chuyển hoá thành lipid dự trữ trong cơ thể làm tăng nguy cơ thừa cân, béo phì của trẻ.

Trung bình số lượng đơn vị ăn theo độ tuổi như sau: Trẻ 6-7 tuổi: 8-9 đơn vị ăn. Trẻ 8-9 tuổi: 10-11 đơn vị ăn. Trẻ 10-11 tuổi: 12-13 đơn vị ăn. Trẻ 12-14 tuổi: 12-16 đơn vị ăn. Trẻ 15-19 tuổi: 14-17 đơn vị ăn. Trong mỗi bữa ăn nên có sự phối hợp giữa ngũ cốc và khoai củ.

2.2. Tầng 2: rau lá, rau củ quả và trái cây/quả chín

Đây là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng chính cho cơ thể. Vitamin và chất khoáng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng đối với cơ thể như tham gia vào xây dựng các tế bào, mô, hệ thống miễn dịch của cơ thể, chuyển hóa dinh dưỡng...

Nếu chế độ ăn không đa dạng, không đáp ứng đủ nhu cầu về vitamin và chất khoáng thì trẻ dễ có nguy cơ bị thiếu hụt vi chất, sự thiếu hụt xảy ra từ từ, tích lũy từ ngày này sang ngày khác ảnh hưởng tới sức đề kháng và sự tăng trưởng của cơ thể.

2.2.1. Rau lá, rau củ quả

Trẻ em lứa tuổi học đường nên ăn phối hợp nhiều loại rau lá, rau củ quả. Mỗi bữa ăn chính nên có từ 3-5 loại rau củ với số lượng đơn vị ăn như sau: trẻ 6-7 tuổi: 2 đơn vị ăn. Trẻ 8-9 tuổi: 2-2,5 đơn vị ăn. Trẻ 10-11 tuổi: 3 đơn vị ăn. Trẻ 12-14 tuổi: 3-4 đơn vị ăn. Trẻ 15-19 tuổi: 3-4 đơn vị ăn.

2.2.2. Trái cây/Quả chín

Trẻ em lứa tuổi học đường nên ăn phối hợp nhiều loại quả chín với số đơn vị như sau: Trẻ 6-7 tuổi: 2 đơn vị ăn. Trẻ 8-9 tuổi: 2-2,5 đơn vị ăn. Trẻ 10-11 tuổi: 3 đơn vị ăn. Trẻ 12-14 tuổi: 3 đơn vị ăn. Trẻ 15-19 tuổi: 3 đơn vị ăn.

2.3. Tầng 3: thịt, thủy sản, trứng và các hạt giàu đạm

Đây là nguồn cung cấp protein chính cho cơ thể. Protein là thành phần cơ bản của các vật chất sống. Protein tham gia vào thành phần cấu tạo tế bào. Protein là thành phần quan trọng của các hóc môn, các enzym (men), tham gia quá trình sản xuất kháng thể. Protein cũng tham gia vào hoạt động điều hòa chuyển hoá, duy trì cân bằng dịch thể. Ngoài ra, protein còn có vai trò quan trọng trong vận chuyển một số chất dinh dưỡng qua thành ruột vào máu và từ máu đến các mô của cơ thể và qua màng tế bào.

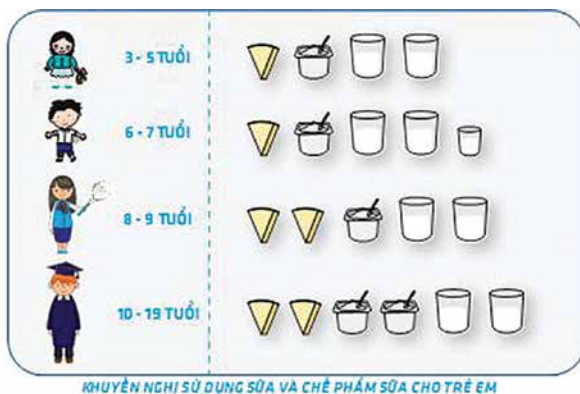
Chế độ ăn của trẻ cần cân đối giữa protein động vật và thực vật, sử dụng đa dạng các loại thực phẩm, mỗi bữa ăn chính nên phối hợp 2-3 loại thực phẩm cung cấp chất đạm với số đơn vị ăn như sau: trẻ 6-7 tuổi: 4 đơn vị ăn. Trẻ 8-9 tuổi: 5 đơn vị ăn. Trẻ 10-11 tuổi: 6 đơn vị ăn. Trẻ 12-14 tuổi: 5-7 đơn vị ăn. Trẻ 15-19 tuổi: 6-8 đơn vị ăn.

2.4. Tầng 4: sữa và chế phẩm sữa

Sữa và chế phẩm sữa là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng có giá trị sinh học cao, dễ hấp thu và chuyển hóa đối với cơ thể trẻ. Sữa và chế phẩm sữa là nguồn cung cấp canxi quan trọng cho trẻ em lứa tuổi học đường, đặc biệt trong giai đoạn dậy thì, xương phát triển nhanh, nhu cầu canxi và các chất dinh dưỡng tăng cao. Trẻ nên uống sữa, ăn sữa chua không đường hoặc ít đường, sữa chua và một số loại phô mai giúp tăng miễn dịch cho cơ thể vì chứa các vi sinh vật

có lợi. Với trẻ bị thừa cân, béo phì nên uống sữa tách béo. Ngoài ra tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng vẫn đang là vấn đề sức khỏe cộng đồng của trẻ học đường, vì vậy nên sử dụng sữa bổ sung vi chất.

Trẻ em lứa tuổi học đường có thể sử dụng 3 sản phẩm sữa một ngày để tối ưu hóa các thành phần dinh dưỡng của sữa và chế phẩm sữa với khuyến cáo như sau: trẻ 6-7 tuổi: 4,5 đơn vị ăn. Trẻ 8-9 tuổi: 5 đơn vị ăn. Trẻ 10-11 tuổi: 6 đơn vị ăn. Trẻ 12-14 tuổi: 6 đơn vị ăn. Trẻ 15-19 tuổi: 6 đơn vị ăn.



2.5. Tầng 5: dầu mỡ

Trẻ em tuổi học đường nên sử dụng dầu mỡ không vượt quá số lượng đơn vị ăn như sau: trẻ 6-7 tuổi: 5 đơn vị ăn. Trẻ 8-9 tuổi: 5,5 đơn vị ăn. Trẻ 10-11 tuổi: 6 đơn vị ăn. Trẻ 12-14: 5-6 đơn vị ăn. Trẻ 15-19 tuổi: 5-6 đơn vị ăn.

Với trẻ bị thừa cân béo phì nên hạn chế các món chiên rán hoặc thức ăn nhanh có nhiều dầu mỡ.

2.6. Tầng 6: đường và muối

2.6.1. Đường

Trẻ 6-11 tuổi: sử dụng dưới 3 đơn vị (15g đường) một ngày.

Trẻ 12-14 tuổi: sử dụng dưới 5 đơn vị (25g đường) một ngày.

Trẻ 15-19 tuổi: sử dụng dưới 5 đơn vị (25g đường) một ngày.

2.6.2. Muối

Nên sử dụng muối i ốt. Trẻ em tuổi học đường không nên sử dụng nhiều hơn số lượng đơn vị khuyến nghị muối như sau: trẻ 6-11 tuổi: sử dụng dưới 4g muối một ngày. Trẻ 12-14 tuổi: sử dụng dưới 5g muối một ngày. Trẻ 15-19 tuổi: sử dụng dưới 5g muối một ngày.

2.7. Uống đủ nước

Nhu cầu nước uống tùy theo cân nặng, tuổi và hoạt động thể lực của trẻ. Mỗi đơn vị nước tương đương với 200 ml nước. Trẻ 6-11 tuổi: uống trung bình 6-8 đơn vị nước mỗi ngày. Trẻ 12-14 tuổi: uống trung bình 8-10 đơn vị nước mỗi ngày. Trẻ 15-19 tuổi: uống trung bình 8-12 đơn vị nước mỗi ngày.

2.8. Tăng cường hoạt động thể lực

Tăng cường hoạt động thể lực giúp tiêu hao năng lượng, đồng thời giúp trẻ có hệ hô hấp, hệ tuần hoàn và hệ xương khỏe mạnh khi trưởng thành. Trẻ em và thanh thiếu niên nên hoạt động thể lực tối thiểu 60 phút mỗi ngày, có thể thực hiện cả hình thức vận động mức độ vừa và nặng. Có thể chia thành nhiều lần tập luyện với thời lượng ngắn hơn trong ngày, mỗi lần ít nhất trên 10 phút. Nên đa dạng hóa tối đa các hình thức tập luyện để cải thiện về độ bền, độ mềm dẻo, tốc độ, sự phản ứng nhanh và khả năng phối hợp. Trong mùa dịch cần hạn chế ra ngoài, ở trong nhà trẻ có thể nhảy dây, tập xà, chống đẩy, đạp xe hoặc đi bộ và chạy bằng máy tập.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH DỰ PHÒNG COVID-19

Người trưởng thành là những đối tượng ở độ tuổi lao động (18 - 60 tuổi), không mắc các bệnh kèm theo. Đây là lực lượng lao động chính của xã hội, đặc biệt là những người ở tuyến đầu chống dịch COVID-19 (nhân viên y tế, bộ đội, công an...), hàng ngày phải làm việc rất vất vả và có nguy cơ lây nhiễm cao. Vì vậy, người trưởng thành cần có chế độ dinh dưỡng hợp lý để nâng cao sức khỏe và tăng cường miễn dịch để đảm bảo sức khỏe thực hiện các công việc và các nhiệm vụ trong mùa dịch. Chế độ dinh dưỡng của người trưởng thành cần đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng, chất đạm, vitamin và chất khoáng để duy trì và đảm bảo cho các hoạt động bình thường của cơ thể và hệ thống miễn dịch. Ngoài ra cần uống đủ nước và tăng cường hoạt động thể lực để giúp cho các hoạt động trao đổi chất của cơ thể hoạt động tốt và tăng cường sức khỏe. Số lượng lương thực, thực phẩm sử dụng cho một ngày được khuyến nghị theo Tháp dinh dưỡng hợp lý cho người trưởng thành, mỗi bữa ăn cần có trên 10 loại thực phẩm để cung cấp đa dạng các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

1. Chế độ dinh dưỡng hợp lý

1.1. *Cung cấp đủ năng lượng:*

Chế độ ăn đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết giúp cho con người tồn tại, phát triển và duy trì các hoạt động thể chất hàng ngày. Thiếu năng lượng thì cơ thể sẽ gầy sút, suy giảm miễn dịch, dẫn đến giảm sức đề kháng chống đỡ với COVID-19 và các bệnh tật khác. Nếu điều kiện làm việc khẩn cấp, đột xuất, quá bữa, không ăn đủ, có thể sử dụng các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng giàu năng

lượng, không nên bỏ bữa ăn. Nên duy trì BMI (chỉ số khối cơ thể) ở mức bình thường (BMI: 18,5 – 24,9 kg/m²).

1.2. Hàng ngày, bữa ăn phải đa dạng, cân đối và phối hợp nhiều loại thực phẩm

- * Nhóm cung cấp chất bột đường: gạo, bún, phở, bánh mì, ngô, khoai và các sản phẩm chế biến. Đây là nhóm thực phẩm cung cấp nguồn năng lượng chủ yếu cho cơ thể.

Trung bình một ngày người trưởng thành sử dụng 12-15 đơn vị ngũ cốc tùy theo cân nặng và mức độ hoạt động thể lực. Đơn vị ăn thực phẩm tham khảo trong bài Hướng dẫn sử dụng các đơn vị ăn của tháp dinh dưỡng để ước lượng thực phẩm. Người trưởng thành có MBI bình thường và mức lao động nhẹ có thể sử dụng 12 đơn vị ngũ cốc, với mức lao động nặng có thể sử dụng 15 đơn vị ngũ cốc, khoai củ và các sản phẩm chế biến một ngày.

- * Nhóm cung cấp chất đạm: thịt, cá, các loại thủy hải sản, trứng, sữa, các loại đậu hạt và các sản phẩm chế biến. Hàng ngày, nên ăn ít nhất 2 loại thực phẩm trong nhóm này. Trong 1 tuần nên ăn thay đổi các loại thực phẩm nói trên, 1 tuần nên ăn ít nhất 3 bữa cá.

Trung bình người trưởng thành nên ăn 5-6 đơn vị ăn của nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm. Theo khuyến nghị sử dụng sữa và chế phẩm sữa cho người Việt Nam, người trưởng thành nên sử dụng 3-4 đơn vị sữa và chế phẩm sữa một ngày tương đương với 1 miếng phô mai 15 g, 1 hộp sữa chua và 100 ml-200 ml sữa dạng lỏng. Nên sử dụng sữa và sữa chua ít đường và ít béo.

- * Nhóm cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ: rau lá, rau củ quả, trái cây/quả chín là nguồn cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ quan trọng cho cơ thể. Nên chọn rau, củ, quả tươi,

theo mùa, không ăn rau quả khô, hoặc bảo quản lâu vì sẽ mất các vitamin chứa trong rau quả. Nên ăn đa dạng, phối hợp các loại rau quả và thay đổi trong tuần.

Rau lá, rau củ quả: người trưởng thành nên sử dụng 3-4 đơn vị ăn rau lá, rau củ quả một ngày.

Trái cây/quả chín: người trưởng thành nên sử dụng 3 đơn vị trái cây/quả chín một ngày.

- * Nhóm cung cấp chất béo: dầu, mỡ, các loại hạt có dầu (lạc, vừng...). Nên ăn dầu thực vật, dầu cá, hạn chế mỡ động vật. Người trưởng thành nên sử dụng 5-6 đơn vị ăn dầu, mỡ một ngày.

1.3. Uống đủ nước hàng ngày: không uống quá nhiều nước một lần, mà nên uống từng ngụm nhỏ, nhiều lần trong ngày để giữ cổ họng luôn ẩm, hạn chế sự bám dính của virus sẽ xâm nhập vào cơ thể.

Mỗi ngày, người trưởng thành cần khoảng 40 ml nước/ kg cân nặng (bao gồm: canh, súp, sữa, nước uống...). Ví dụ: người 50 kg cần khoảng 2 lít nước mỗi ngày. Người lao động nặng, ra mồ hôi nhiều cần tăng lượng nước đưa vào cơ thể. Trung bình người trưởng thành sử dụng 8-12 đơn vị nước một ngày (1 đơn vị nước tương đương 1 ly 200 ml nước).

1.4. Muối: không nên ăn mặn. Một ngày chỉ nên ăn dưới 5 g muối (1g muối tương đương 1 gạt thìa ăn sữa chua muối, hoặc 1 thìa nước mắm 5ml, 7 ml xì dầu, 1,5 g bột canh và 2,2 g bột nêm). Các món ăn khi chế biến đều đã nêm gia vị mặn (muối, hạt nêm, nước mắm, nước tương...) nên cần hạn chế chấm thêm nước mắm hay gia vị trên bàn ăn.

1.5. Số bữa ăn: cần ăn đầy đủ 3 bữa: sáng, trưa, chiều tối và 1-2 bữa phụ.

2. Bổ sung thực phẩm tăng cường miễn dịch

Các chất dinh dưỡng có vai trò quan trọng với hệ miễn dịch của cơ thể là: chất đạm, vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, selen, sắt, kẽm, thực phẩm chứa flavonoid và omega 3.

- * **Chất đạm:** cần phối hợp cả thức ăn cung cấp đạm động vật và thực vật (các loại đậu, đỗ hạt).
- * **Vitamin A và Beta-caroten:** có nhiều trong thịt, cá, trứng, gan, sữa, súp lơ xanh, rau chân vịt, khoai lang nghệ, bí ngô, cà rốt, cam, xoài chín, gấc...
- * **Vitamin C:** có trong các loại rau và trái cây tươi: súp lơ, ớt ngọt, cà chua, bưởi, cam, quýt, kiwi, táo, nho...
- * **Vitamin E:** có trong giá đỗ, rau mầm, hạt hướng dương, sản phẩm từ đậu nành, lúa mì...
- * **Vitamin D:** có trong gan cá, lòng đỏ trứng, cá, hải sản...
- * **Selen:** có trong gạo nâu, gạo lứt nảy mầm, gạo mầm, rong biển, cá, tôm, hải sản...
- * **Sắt:** có trong thịt, cá, gan, trứng, rau xanh, đậu đỗ... Sắt từ nguồn động vật sẽ dễ hấp thu hơn sắt nguồn thực vật.
- * **Kẽm:** có nhiều trong hàu, cá, hải sản, thịt gia cầm...
- * **Các flavonoid:** cần tăng cường ăn các loại rau gia vị, súp lơ xanh, cải xanh, nho, táo, cherry, black beri; quả mâm xôi, dâu tây, trà xanh, rượu vang đỏ...

- * Omega 3: có trong cá biển sâu, dầu gan cá, quả óc chó...
- * Bổ sung thêm các viên đa vi chất, dầu cá (omega 3) nếu cần.
- * Probiotic: có trong các loại sữa chua, một số loại phô mai, đậu tương lên men (natto, miso)...

3. Hạn chế

- Rượu, bia: nên hạn chế, có thể dùng rượu vang đỏ 100-150 ml/ngày (nữ) và 200-300 ml (nam). Không dùng rượu mạnh.
- Không hút thuốc lá, thuốc lào.

4. Ngủ đủ giấc, thường xuyên vận động

Giấc ngủ giúp cơ thể hồi phục sau thời gian làm việc căng thẳng. Ngủ không đủ giấc cơ thể sẽ bị giảm sức đề kháng và dễ mắc bệnh như cảm cúm. Nên dành thời gian nghỉ ngơi, thư giãn, ngủ đủ 6-8 tiếng mỗi ngày. Tránh căng thẳng quá mức.

Hoạt động thể lực cường độ vừa (đi bộ nhanh, chạy bộ chậm, yoga, đạp xe tại chỗ...) ít nhất 30 phút/ngày, trong 5-7 ngày mỗi tuần.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ MANG THAI DỰ PHÒNG COVID-19

1. Nguyên tắc xây dựng chế độ dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai

- Tùy theo tình trạng sức khỏe và cân nặng trước khi có thai, trung bình người mẹ (phụ nữ mang thai, thai phụ) nên tăng từ 10-12 kg trong cả thai kỳ. Dinh dưỡng cho thai nhi (con) phụ thuộc rất nhiều vào dự trữ dinh dưỡng của mẹ cũng như các chất dinh dưỡng mẹ ăn vào, qua nhau thai sẽ nuôi dưỡng thai nhi phát triển từng ngày. Chế độ dinh dưỡng đủ, đúng sẽ giúp mẹ có sức đề kháng tốt, tránh mắc bệnh, bảo vệ con, giúp con phát triển tối ưu nhất, là nền tảng cho sức khỏe sau khi sinh ra. Thức ăn giàu đạm, vitamin và chất khoáng giúp hệ miễn dịch hoạt động tốt, cơ thể khỏe mạnh và phòng chống các bệnh nhiễm trùng.
- Phụ nữ mang thai nên ăn đầy đủ các thực phẩm giàu đạm (thịt, cá, trứng, hải sản, sữa, các loại đậu đỗ...), nên chọn nguyên liệu tươi ngon và nấu chín kỹ. Protein rất cần cho cấu trúc các cơ quan của thai nhi cũng như cần cho miễn dịch của mẹ. Thức ăn giàu đạm cũng thường giàu sắt, kẽm, vitamin B12, selen là những chất dinh dưỡng có vai trò quan trọng trong hoạt động của tế bào miễn dịch.
- Mẹ cần được cung cấp đầy đủ canxi, phospho để giúp hình thành bộ xương chắc khỏe cho thai nhi và tránh mất xương cho mẹ. Sữa, chế phẩm sữa, cua đồng, hải sản là những thực phẩm giàu canxi, đồng thời cũng giàu đạm và các chất dinh dưỡng khác, nên được sử dụng thường xuyên trong suốt thai kỳ.

- Rau tươi, trái cây tươi cũng là nguồn vitamin C, Beta-caroten và chất xơ dồi dào giúp duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh.
- Nên thay thế các thức ăn trong cùng 1 nhóm chất dinh dưỡng để đa dạng khẩu phần ăn, nhất là khi bị nghén. Mỗi bữa ăn nên có khoảng 10 loại thực phẩm khác nhau và trong ngày nên có 20-25 loại thực phẩm khác nhau.
- Cung cấp đầy đủ nước cho cơ thể. Các hoạt động trong cơ thể, các phản ứng chuyển hóa các chất đều cần có nước. Hệ thống lông chuyển hô hấp và lớp màng nhầy hô hấp cũng cần có đầy đủ nước mới hoạt động hiệu quả và là chốt chặn đầu tiên giúp bắt giữ và thải loại virus, vi khuẩn ngay khi chúng xâm nhập vào đường hô hấp.
- Để bảo vệ sức khỏe trong thai kỳ, mẹ cần hạn chế và tránh ăn:
 - ✓ Thực phẩm không an toàn, có nguy cơ nhiễm trùng, nhiễm độc tiêu hóa.
 - ✓ Thực phẩm tái sống, có nguy cơ nhiễm ký sinh trùng.
 - ✓ Cá biển loại lớn hoặc các loại cá, lươn sống trong bùn do nguy cơ nhiễm độc kim loại nặng (thủy ngân, chì...).
 - ✓ Thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
 - ✓ Thực phẩm đóng gói sẵn, có chất bảo quản hoặc tẩm ướp màu không đảm bảo.
 - ✓ Rượu, bia và các chất kích thích khác...
 - ✓ Thức ăn có quá nhiều đường và muối.
- Một số thói quen lành mạnh trong thai kỳ cần duy trì để giúp mẹ khỏe mạnh và tăng cường miễn dịch phòng chống bệnh tật là: Mẹ

nên thường xuyên tắm nắng mỗi ngày để giúp cơ thể tổng hợp vitamin D hỗ trợ sự phát triển hệ xương cho thai nhi. Mẹ nên vận động nhẹ nhàng như đi bộ mỗi ngày, tập thở đúng cách để sinh nở dễ dàng hơn, không nên làm việc quá sức hoặc thức quá khuya cũng ảnh hưởng đến cân nặng và trí não của thai nhi. Giữ tinh thần thoải mái, không căng thẳng, áp lực hay cáu gắt...

2. Dinh dưỡng 3 tháng đầu thai kỳ

- 3 tháng đầu thai kỳ là giai đoạn hình thành các cơ quan quan trọng như tủy sống, não, tim, phổi, gan..., tạo tiền đề cho sự phát triển của thai nhi trong 6 tháng tiếp theo. Nhiễm virus và các rối loạn ảnh hưởng đến thai nhi trong giai đoạn này có thể gây ra những bất thường nặng nề về nhiễm sắc thể, gen hay cấu trúc các cơ quan quan trọng, nếu nặng có thể gây sảy thai.
- Phụ nữ mang thai 3 tháng đầu cần được đánh giá tình trạng dinh dưỡng cẩn thận, theo dõi cân nặng, uống bổ sung sắt, đa vi chất, đặc biệt là acid folic, theo chỉ định.
- Dinh dưỡng hợp lý, tăng cường khả năng chống bệnh, khắc phục tối đa tình trạng nghén cũng là điều cần làm để đạt được mục tiêu tăng 1-2 kg trong 3 tháng đầu.
- Khẩu phần ăn tương tự như khi chưa mang thai, cần đa dạng, cân đối và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, cần chia nhỏ bữa ăn và tránh các mùi vị gắt để giảm cảm giác nghén.
- Nên chú trọng các thực phẩm giàu acid folic như gan, thịt gia cầm, ngũ cốc, rau xanh, đậu nành, cà chua, cam... để tránh dị tật ống thần kinh do thiếu acid folic (vitamin B9).

Lượng lương thực, thực phẩm trung bình một ngày khuyến cáo cho phụ nữ có thai 3 tháng đầu như sau:

- Ngũ cốc và các sản phẩm chế biến: trung bình mỗi ngày cần ăn khoảng 12 đơn vị ngũ cốc.
- Chất đạm: mỗi ngày cần ăn khoảng 5 đơn vị thức ăn giàu đạm.
- Rau lá, rau củ: sử dụng 3 đơn vị rau một ngày để cung cấp đủ vitamin, chất khoáng và chất xơ.
- Trái cây: sử dụng 3 đơn vị trái cây/quả chín mỗi ngày.
- Sữa và chế phẩm sữa: sử dụng 3 đơn vị sữa và chế phẩm sữa mỗi ngày. Ăn phối hợp cả 3 sản phẩm sữa.
- Dầu mỡ: sử dụng 5 đơn vị dầu, mỡ một ngày.
- Đường: sử dụng dưới 5 đơn vị đường một ngày.
- Muối: sử dụng dưới 5g muối/ngày.
- Nước: sử dụng 8 đơn vị nước/ngày. Mỗi đơn vị tương đương với 200 ml nước.

Ngoài việc đảm bảo đầy đủ các chất dinh dưỡng trong chế độ ăn, bà mẹ cần uống bổ sung sắt và acid folic hoặc đa vi chất theo hướng dẫn của nhân viên y tế, cán bộ dinh dưỡng.

3. Dinh dưỡng 3 tháng giữa thai kỳ

Giai đoạn này thai phát triển nhanh, mẹ hết nghén, chưa mệt mỏi nhiều do thai chèn ép. Đây là lúc có thể tăng năng lượng cho khẩu phần ăn của bà mẹ để cân nặng tăng khoảng 4-5 kg/3 tháng giữa. Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng, Bộ Y tế năm 2016, mức năng lượng khuyến nghị hàng ngày khi có thai

3 tháng giữa thai kỳ tăng thêm 250 kcal/ngày (tương đương với một bát cơm và thức ăn hợp lý).

Giai đoạn 3 tháng giữa của thai kỳ là giai đoạn phát triển về khung xương, chiều cao của trẻ, vì vậy bà mẹ cần chú ý ăn các thực phẩm giàu canxi, kẽm như tôm, cua, trứng, sữa, thủy sản...

Lượng lương thực, thực phẩm trung bình một ngày khuyến cáo cho phụ nữ có thai 3 tháng giữa như sau:

- Ngũ cốc: tăng thêm 1 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 13 đơn vị ngũ cốc/ ngày. Nếu bà mẹ có rối loạn dung nạp đường huyết hoặc đái tháo đường thai kỳ nên sử dụng gạo lứt hoặc gạo lật nảy mầm.
- Thịt/ thủy sản/ trứng/ đậu đỗ: tăng thêm 1 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 6 đơn vị thực phẩm cung cấp chất đạm/ ngày.
- Rau lá, rau củ: tăng thêm 1 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 4 đơn vị/ ngày. Nếu có rối loạn dung nạp đường huyết hoặc đái tháo đường thai kỳ, nên tăng sử dụng rau lá, rau củ.
- Quả chín: tăng thêm 1 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 4 đơn vị/ ngày. Nếu có rối loạn dung nạp đường huyết hoặc đái tháo đường thai kỳ, nên sử dụng quả chín ít ngọt như bưởi, thanh long, ổi...
- Sữa và chế phẩm sữa: tăng thêm 2 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 5 đơn vị/ ngày. Nếu có rối loạn dung nạp đường huyết hoặc đái tháo đường thai kỳ nên sử dụng sữa và chế phẩm sữa không đường hoặc sử dụng sản phẩm sữa đặc hiệu cho bệnh nhân đái tháo đường theo sự chỉ dẫn của bác sỹ, cán bộ dinh dưỡng.
- Dầu mỡ: không thay đổi so với 3 tháng đầu, sử dụng 5 đơn vị/ ngày.
- Đường: không thay đổi so với 3 tháng đầu, sử dụng dưới 5 đơn vị/ ngày. Nếu có rối loạn dung nạp đường huyết hoặc đái tháo đường thai kỳ cần hạn chế sử dụng đường.

- Muối: không thay đổi so với 3 tháng đầu. Sử dụng dưới 5 g muối/ngày.
- Nước: tăng thêm 1 đơn vị so với 3 tháng đầu. Sử dụng 9 đơn vị/ ngày.
- Thai phụ tiếp tục uống bổ sung viên sắt/ acid folic hoặc viên đa vi chất theo chỉ định.

4. Dinh dưỡng 3 tháng cuối thai kỳ

Giai đoạn 3 tháng cuối thai kỳ là giai đoạn tốc độ phát triển cân nặng của thai nhi nhanh nhất, vì vậy chế độ dinh dưỡng cho thai phụ cần đảm bảo đầy đủ, đa dạng đáp ứng nhu cầu của thai nhi. Năng lượng khẩu phần tăng thêm 450 kcal/ ngày (tương đương 2 miệng bát cơm và thức ăn hợp lý) để cân nặng của mẹ tăng khoảng 5-6 kg trong 3 tháng này. Về tính cân đối của khẩu phần cần đảm bảo số lượng chất béo và chất lượng chất béo (cân đối giữa chất béo động vật và thực vật, đủ các acid béo không no cần thiết). Cần ăn đa dạng các loại thực phẩm để bổ sung các chất dinh dưỡng cho bà mẹ và thai nhi:

Lượng lương thực, thực phẩm trung bình một ngày khuyến cáo cho phụ nữ có thai 3 tháng cuối như sau:

- Ngũ cốc: tăng thêm 1,5 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 13,5 đơn vị ngũ cốc/ ngày. Đối với những thai phụ bị rối loạn dung nạp đường huyết hoặc đái tháo đường thai kỳ nên thay thế gạo trắng bằng gạo lứt hoặc gạo lật nảy mầm để hạn chế tăng đường máu sau ăn.
- Thịt/ thủy sản/ trứng/ đậu đỗ: tăng thêm 3 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 8 đơn vị thực phẩm cung cấp chất đạm/ ngày.
- Rau lá, rau củ: tăng thêm 1 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 4 đơn vị/ ngày. Đối với những thai phụ bị rối loạn dung nạp đường huyết hoặc đái tháo đường thai kỳ nên tăng sử dụng rau lá, rau củ.

- Quả chín: tăng thêm 1 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 4 đơn vị/ ngày. Đối với những thai phụ bị rối loạn dung nạp đường huyết hoặc đái tháo đường thai kỳ nên sử dụng quả chín ít ngọt như bưởi, thanh long, ổi...
- Sữa và chế phẩm sữa: tăng thêm 3 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 6 đơn vị/ ngày. Nên sử dụng phối hợp cả 3 sản phẩm sữa. Đối với những thai phụ bị rối loạn dung nạp đường huyết hoặc đái tháo đường thai kỳ nên sử dụng sữa và chế phẩm sữa không đường hoặc sử dụng sản phẩm sữa đặc hiệu cho bệnh nhân đái tháo đường theo sự chỉ dẫn của bác sỹ, cán bộ dinh dưỡng.
- Dầu mỡ: tăng thêm 1 đơn vị so với 3 tháng đầu, sử dụng 6 đơn vị/ ngày.
- Đường: không thay đổi so với 3 tháng đầu và 3 tháng giữa. Sử dụng dưới 5 đơn vị/ ngày. Đối với những thai phụ bị rối loạn dung nạp đường huyết hoặc đái tháo đường thai kỳ cần hạn chế sử dụng đường.
- Muối: không thay đổi so với 3 tháng đầu và 3 tháng giữa. Sử dụng dưới 5g muối/ngày.
- Nước: tăng thêm 2 đơn vị so với 3 tháng đầu. Sử dụng 10 đơn vị/ ngày.
- Thai phụ tiếp tục uống bổ sung viên sắt/acid folic hoặc viên đa vi chất theo chỉ định.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI CAO TUỔI DỰ PHÒNG COVID-19

Người cao tuổi có sức đề kháng yếu hơn, dễ bị bệnh và khi đã bị bệnh thường mắc nặng hơn, làm quá trình điều trị khó khăn, tỷ lệ tử vong tăng cao. **Chế độ dinh dưỡng phòng chống COVID-19 là chế độ ăn đủ các chất dinh dưỡng giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng cường miễn dịch và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.** Người cao tuổi có thể cần được trợ giúp để đảm bảo được cung cấp đủ thực phẩm, đặc biệt trong điều kiện giãn cách, cách ly xã hội hiện nay.

1. Nguyên tắc chế độ ăn uống

- Người cao tuổi cần được cung cấp đủ thực phẩm, ăn đủ, đa dạng thực phẩm để phòng tránh suy dinh dưỡng, sụt cân. Chế độ ăn cần đủ các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng như thịt bò, thịt gà, thịt lợn, cá, tôm, trứng và có thể phối hợp các loại đậu đỗ như đậu tương, đỗ xanh và đỗ đen... Lưu ý chế biến hợp khẩu vị, sớ thích và khả năng nhai nuốt thức ăn để có thể ăn đủ số lượng. Nếu không thể ăn đủ lượng thực phẩm cần thiết, hoặc người gầy, bị sụt cân nên uống thêm các loại sữa bổ sung dinh dưỡng từ 1-2 cốc mỗi ngày.
- Nếu người cao tuổi có mắc bệnh tăng huyết áp, rối loạn mỡ máu, hay suy thận, suy tim thì thực hiện chế độ ăn điều trị các bệnh này như bác sĩ đã hướng dẫn.
- Để tăng cường miễn dịch, bữa ăn cần đa dạng thực phẩm. Khi chế độ ăn không đủ, nên bổ sung viên đa vi chất dinh dưỡng theo chỉ định.

- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

2. Lượng thực phẩm trong ngày

- Nhóm cung cấp chất đường bột: gạo tẻ, gạo nếp, bún, miến, phở... Các loại thực phẩm như gạo lứt, gạo lật nảy mầm, yến mạch cung cấp nhiều các vitamin và chất khoáng hơn các loại gạo thông thường. Ăn khoảng 9-12 đơn vị ăn theo Tháp dinh dưỡng, tương đương khoảng 250-300 g gạo (xem bài: Hướng dẫn sử dụng các đơn vị ăn của tháp dinh dưỡng để ước lượng thực phẩm).
- Thực phẩm giàu đạm: thịt, cá, tôm, trứng, 4-5 đơn vị ăn theo Tháp dinh dưỡng, tương đương 150-200 g thịt.
- Sữa tươi, hoặc phô mai, hoặc sữa chua các loại có probiotic tăng cường miễn dịch cho cơ thể. Lượng dùng 400 ml sữa các loại (4 đơn vị ăn). Khi người cao tuổi không ăn đủ lượng thực phẩm theo nhu cầu, hoặc bị suy dinh dưỡng, gầy mòn, cần uống các loại sữa bổ sung dinh dưỡng giàu năng lượng, chất đạm và vi chất dinh dưỡng từ 1-2 cốc mỗi ngày.
- Thực phẩm giàu béo: cung cấp năng lượng và chất béo bao gồm các loại hạt: lạc, điều, hoặc cacao, các loại dầu thực vật từ 4-5 đơn vị ăn tương đương 20-25 g dầu.
- Các loại rau: 200-300 g (3-4 đơn vị ăn) và quả chín 200-300 g (3 đơn vị ăn).
- Sử dụng một số gia vị/ thực phẩm chứa các hoạt chất đặc biệt giúp tăng cường miễn dịch như: tỏi, nghệ, sả, nấm, tảo biển, trà xanh.
- Hạn chế muối ăn, gia vị mặn có muối: dưới 5 g muối/ ngày (tương đương dưới 8 g bột canh, 25 ml nước mắm). Lượng đường kính ăn dưới 25 g (dưới 5 đơn vị ăn đường).

3. Uống nước đủ, đúng cách: góp phần phòng chống dịch COVID-19 người cao tuổi nên uống từ 6-9 cốc (tương đương 1200 ml - 1800 ml). Người chăm sóc cần chú ý để các cụ uống đủ nước vì nhiều người già không cảm thấy khát nước. Cần uống nước sạch, ấm, uống từng ngụm nhỏ và chia đều trong ngày để giữ ẩm cổ họng, không uống nước nhiều trước khi đi ngủ và không uống nước ngọt thay nước lọc. Hạn chế những đồ uống chứa cồn (bia, rượu).

4. Duy trì hoạt động thể lực phù hợp, ngủ đủ, ngủ sâu giấc

5. Giữ tinh thần lạc quan, làm các công việc, các hoạt động yêu thích tại nhà, giữ liên lạc thường xuyên bạn bè, người thân bằng điện thoại.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI MẮC BỆNH MẠN TÍNH DỰ PHÒNG COVID-19

Theo số liệu của Tổ chức Y tế Thế giới, phần lớn những người tử vong khi mắc COVID-19 là người cao tuổi hoặc có sẵn bệnh mạn tính (đái tháo đường, tăng huyết áp, bệnh tim mạch, bệnh hô hấp, ung thư...). Do đó, dinh dưỡng điều trị bệnh mạn tính, nâng cao thể trạng, tăng cường miễn dịch cho cơ thể là hết sức quan trọng để dự phòng COVID-19 đối với những người mắc bệnh mạn tính.

Những điều cần lưu ý đối với người bệnh mạn tính:

- Tuân thủ phác đồ điều trị bệnh: dùng thuốc đúng theo đơn bác sĩ, thực hiện chế độ ăn phù hợp bệnh lý, tập luyện vừa sức và các phương pháp điều trị khác.
- Hạn chế di chuyển, tiếp xúc nơi công cộng, chỗ đông người, những người có nguy cơ lây nhiễm cao, từ nơi có dịch.
- Thực hiện tốt hướng dẫn vệ sinh: rửa tay đúng cách, đeo khẩu trang khi tiếp xúc. Dụng cụ ăn uống (bát, đĩa, cốc, thìa, đũa...) cần được rửa sạch sẽ và sử dụng riêng. Thực hiện ăn chín, uống sôi.
- Chế độ ăn uống: theo chế độ ăn phù hợp bệnh lý đã được cán bộ dinh dưỡng (tiết chế dinh dưỡng viên) chỉ định.
- Giữ cân nặng hợp lý không bị gầy, suy dinh dưỡng và cũng không bị thừa cân, béo phì.

1. Dinh dưỡng dự phòng COVID-19 cho người bệnh đái tháo đường

- Ăn đúng giờ, đủ 3 bữa chính và thêm 1-2 bữa phụ.

- Ăn điều độ, chậm rãi, không ăn quá no, cũng không để quá đói. Có thể chia năng lượng trong các bữa ăn như sau:

Nếu ăn 4 bữa/ngày:

+ Bữa sáng: 20 - 25%

+ Bữa phụ: 10 - 15%

+ Bữa trưa: 30 - 35 %

+ Bữa tối: 30 - 35%

Nếu ăn 5 bữa/ngày:

+ Bữa sáng: 15 - 20%

+ Bữa phụ 1: 10 - 15%

+ Bữa trưa: 30 - 35%

+ Bữa phụ 2: 10 - 15%

+ Bữa tối: 30 - 35%

- Lựa chọn thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp, giàu chất chống oxy hóa, tăng cường miễn dịch cho cơ thể. Sử dụng đa dạng thực phẩm trong bữa ăn, phối hợp các thực phẩm có nhiều chất xơ.

+ *Nhóm thực phẩm giàu bột đường:*

Nên chọn các loại thực phẩm tự nhiên, chưa qua tinh chế: gạo còn nguyên cám (gạo lứt, gạo lật nảy mầm), bánh mì làm từ bột mỳ/ngũ cốc toàn phần, khoai củ, ngô... Đây là thực phẩm cung cấp năng lượng chính cho cơ thể và cũng là thực phẩm khi ăn vào sẽ chuyển hóa thành đường nên lượng ăn tùy thể trạng của từng người và không nên ăn nhiều vì sẽ làm tăng đường huyết. Ví dụ người 50 kg, không thừa cân béo phì thì có thể ăn khoảng 1 bát cơm mỗi bữa.

Ăn ít các thực phẩm ngũ cốc tinh chế, xay xát quá kỹ và có chỉ

số đường huyết cao (bánh mì trắng, miến dong, khoai củ nướng...). Nên ăn kèm nhiều rau xanh để làm chậm sự hấp thu đường vào máu. Nếu không ăn đủ rau thì cần bổ sung thêm chất xơ hòa tan.

Hạn chế bánh kẹo ngọt và đường kính, trừ khi đang bị hạ đường huyết. Khi bị hạ đường huyết thì có thể dùng đường glucose, đường kính: uống 200 ml nước ngọt, hoặc ly nước đường (2 thìa đường), hoặc 5 chiếc kẹo nhỏ, hoặc 1 chiếc bánh chocopie... Sau đó cần ăn một bữa ăn đầy đủ để tránh bị hạ đường huyết trở lại.

+ *Nhóm thực phẩm giàu đạm:*

Sử dụng các thực phẩm giàu đạm cả nguồn động vật và thực vật. Ưu tiên dùng thực phẩm nguồn thực vật (đậu tương, đậu hạt các loại). Nguồn động vật nên chọn các loại thịt nạc, tối thiểu 3 bữa cá mỗi tuần và xen kẽ các thủy hải sản khác.

Hạn chế thịt mỡ, da, phủ tạng động vật.

+ *Nhóm rau, củ:* ăn đa dạng các loại rau. Ưu tiên các loại rau xanh thẫm, củ quả vàng cam, đỏ (súp lơ xanh, rau chân vịt, rau muống, rau ngót, cà rốt, cà chua...). Nên ăn khoảng 300-500 g rau mỗi ngày (khoảng 1 bát đầy rau chín mỗi bữa).

+ *Nhóm quả:*

Chọn các loại quả ít ngọt: ôi, bưởi, cam, thanh long... Ăn khoảng 200 g/ngày hoặc 2 phần quả/ngày (1 phần tương đương 1 trái cam cỡ vừa, hoặc 1/2 trái thanh long, 2-3 múi bưởi...). Nên ăn cả quả (chỉ bỏ vỏ, hạt) hơn là ép lấy nước hoặc xay sinh tố. Hạn chế các loại quả ngọt như vải, nhãn, mít, chuối, na... và các loại quả sấy khô.

+ *Nhóm chất béo:* chọn dầu thực vật, dầu cá, các loại hạt có dầu. Hạn chế mỡ động vật, bơ, sữa béo, chất béo dạng trans (thực phẩm chiên, rán, thực phẩm chế biến công nghiệp).

+ *Sữa và chế phẩm sữa*: mỗi ngày nên uống 1 ly 200 ml sữa không đường, ít béo và 1 hộp sữa chua không đường (hoặc ít đường).

+ Uống 2-2,5 lít nước mỗi ngày, bao gồm cả nước trong bữa ăn, nước uống thuốc, các loại nước uống (ngoại trừ người bệnh có biến chứng suy thận mạn cần kiểm soát lượng nước ăn uống tùy trường hợp cụ thể).

+ Hạn chế uống rượu bia, nước ngọt.

+ Không hút thuốc lá.

+ Tăng cường hoạt động thể lực: 30-45 phút mỗi ngày

2. Dinh dưỡng dự phòng COVID-19 cho người bệnh tăng huyết áp

- *Giảm muối ăn*: ăn không quá 5 g muối/ngày, với người tăng huyết áp, tai biến mạch máu não cần ăn nhạt bằng một nửa hoặc 2/3 so với người bình thường (\approx 3-4 g/ngày)

Cần hạn chế thực phẩm nhiều muối bao gồm muối và các gia vị mặn như: nước mắm, bột gia vị, bột nêm, mì chính (3 g mì chính \approx 1 g muối), xì dầu, tương, các loại mắm, chượp, thực phẩm muối mặn, dưa muối chua (dưa, cà,...), thịt cá hộp, thịt xông khói.

1 g muối \approx 5 ml nước mắm (1 thìa cà phê)

\approx 7 ml xì dầu

\approx 1 gạt thìa bột canh/bột gia vị (thìa ăn sữa chua); 1,5 g bột canh

- *Ăn vừa đủ năng lượng*: theo Tháp dinh dưỡng của Viện Dinh dưỡng. Những người thừa cân, béo phì cần ăn giảm hơn, giảm cân có tác dụng tốt đối với kiểm soát huyết áp.

- *Ăn chế độ ăn tốt cho tim mạch:* ăn nhiều loại rau quả, các loại gạo xay xát không kỹ, gạo lứt, gạo lật nảy mầm, thực phẩm ít chất béo từ động vật.
- *Ăn nhiều rau xanh và trái cây tươi:* vì chứa nhiều kali, canxi, magie và các vitamin, nhất là các loại rau quả nhiều vitamin C, E, Beta-caroten... Chọn các loại rau có lá màu thẫm: súp lơ, rau ngót, rau cải chân vịt, rau muống, tăng cường ăn các loại rau thơm gia vị, tỏi, hành. Đa dạng các loại quả: chuối, đu đủ, cam, táo, nho, ôi, xoài.
- *Chất béo:* nên dùng chất béo từ thực vật (dầu thực vật, các loại hạt có dầu), cá và dầu cá. Hạn chế mỡ động vật có trong thịt mỡ, da, bơ, sữa béo. Một ngày có thể ăn khoảng 20 g dầu ăn.
- *Chất bột đường:* nên chọn các loại ngũ cốc nguyên hạt, không xay xát kỹ: gạo lứt, gạo lật nảy mầm, gạo xát dối, khoai củ, lúa mạch...
- *Chất đạm:* ăn ở mức trung bình so với khuyến nghị người bình thường cùng lứa tuổi, ăn cả chất đạm nguồn gốc động vật và thực vật, tuy nhiên ưu tiên đạm có nguồn gốc thực vật hơn, nhất là đậu tương và sản phẩm chế biến từ đậu tương. Hạn chế ăn thịt mỡ, da động vật, nước xương ninh, phủ tạng (thận, óc, tim, gan, lòng)...
- *Sữa:* hàng ngày nên uống 1 ly sữa tách béo (hoặc sữa đậu nành) và 1 cốc sữa chua ít đường.
- Hạn chế các món xào, rán, thức ăn nhanh, chế biến sẵn.
- *Nước uống theo nhu cầu khuyến nghị:* nên uống chè sen, chè hoa hòe, nước râu ngô, nước rau luộc. Uống nước ấm, chia nhiều lần trong ngày, không uống một lúc quá nhiều.

- Hạn chế uống rượu bia.
- Hạn chế chè, cà phê ở người có huyết áp dao động.
- Không hút thuốc lá.
- Duy trì hoạt động thể lực: 30-45 phút mỗi ngày

3. Dinh dưỡng phòng ngừa COVID-19 cho người bệnh ung thư

Những bệnh nhân ung thư có nguy cơ nhiễm virus và tiến triển nặng bao gồm các loại ung thư liên quan huyết học như bạch cầu cấp, bệnh nhân ghép tủy, đang điều trị tích cực (hóa trị, xạ trị...), đang sử dụng corticoid, bệnh nhân ung thư bị suy dinh dưỡng, có số lượng tế bào lympho thấp hơn bình thường. Chế độ dinh dưỡng để phòng chống COVID-19 bao gồm:

- Ăn đủ năng lượng theo khuyến nghị. Duy trì cân nặng hợp lý, tránh sụt cân, suy dinh dưỡng.
- Tăng cường chất đạm, ăn phối hợp cả nguồn thức ăn cung cấp đạm động vật (thịt, cá, trứng, sữa, thủy hải sản) và đạm thực vật (đậu tương và sản phẩm, các loại đậu, đỗ khác). Không nên kiêng đạm động vật. Tỷ lệ đạm động vật và thực vật nên đạt 50-50.
- Với bệnh nhân ung thư bị suy dinh dưỡng hoặc ăn không đủ, nên bổ sung các sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt cho người bệnh ung thư giàu năng lượng, đạm, omega 3, arginin, kẽm, các vitamin và vi chất.
- Chất bột đường: gạo (gạo xay dổi, gạo lứt, gạo lật nảy mầm), ngũ cốc, khoai củ, miến, bún, phở... là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng cho bệnh nhân ung thư.

- **Chất béo:** nên chọn chất béo nguồn gốc thực vật: dầu, các loại hạt có dầu (hạt điều, lạc, vừng, hạnh nhân, mắc ca...) và dầu cá. Hạn chế ăn nhiều mỡ động vật.
- **Đủ vitamin, khoáng chất và chất xơ:** Ăn đầy đủ, đa dạng các loại rau, củ quả đủ màu sắc. Một ngày ăn từ 200-300 g rau củ (1 miếng bát con rau, củ chín mỗi bữa) và 300-400 g quả chín.
- Lựa chọn các thực phẩm hỗ trợ tăng cường miễn dịch như sữa chua và một số loại rau gia vị (xem thêm bài Vai trò của dinh dưỡng và nguyên tắc chế độ dinh dưỡng hợp lý trong dự phòng COVID-19).
- **Lượng nước:** uống đủ nước theo nhu cầu khuyến nghị. Những trường hợp có nôn, dò dịch, tiêu chảy cần bù thêm lượng dịch mất. Uống nước ấm, nước sạch, vô khuẩn.
- **Số bữa ăn trong ngày:** Bệnh nhân ung thư thường rất mệt mỏi, ăn uống kém hoặc không ăn được, thay đổi vị giác, viêm niêm mạc miệng, nôn, buồn nôn, tiêu chảy và táo bón. Do đó, số bữa ăn cần chia nhỏ nhiều bữa trong ngày, có thể từ 4 - 8 bữa/ ngày tùy từng cá thể, dạng chế biến thức ăn cũng thay đổi, có thể ăn cơm, cháo, phở, súp hoặc phải nghiền nhỏ và lỏng. Mùi vị món ăn cũng phải thay đổi tùy từng bệnh.
- Hạn chế bia, rượu. Không hút thuốc lá.
- Khi ăn không đủ, có thể bổ sung viên đa viên chất và omega-3 theo liều chỉ định của bác sĩ hoặc cán bộ dinh dưỡng (tiết chế dinh dưỡng viên).
- Duy trì vận động, hoạt động thể lực theo khả năng.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG CÁC ĐƠN VỊ ĂN CỦA THÁP DINH DƯỠNG ĐỂ ƯỚC LƯỢNG THỰC PHẨM

Để giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng sức đề kháng giúp phòng chống dịch bệnh đặc biệt là dịch COVID-19 thì cần có chế độ ăn cung cấp đủ năng lượng, protein, vitamin và chất khoáng, uống đủ nước, hoạt động thể lực hợp lý. Viện Dinh dưỡng đã xây dựng Tháp dinh dưỡng hợp lý cho từng lứa tuổi với mục đích hướng dẫn cho người dân lượng thực phẩm cần sử dụng trong một ngày để có thể cung cấp đủ chất dinh dưỡng và các vi chất dinh dưỡng cho cơ thể như sau: Tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ từ 3-5 tuổi; Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 6-11 tuổi; Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 12-14 tuổi; Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 15-19 tuổi; Tháp dinh dưỡng cho người trưởng thành; Tháp dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú.

Tháp dinh dưỡng có 6 tầng từ trên xuống (từ đỉnh tháp xuống đáy tháp), mỗi bữa ăn cần có trên 10 loại thực phẩm từ các tầng của tháp. Các thực phẩm ở tầng càng cao thì càng cần hạn chế ăn, tuy vậy không phải cứ thực phẩm ở tầng dưới là có thể ăn thoải mái mà chỉ nên ăn theo mức đã được khuyến cáo. Để cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết với tỷ lệ cân đối phù hợp với nhu cầu khuyến nghị cần ăn theo đúng số lượng đơn vị ăn tương ứng với mỗi nhóm thực phẩm được thể hiện trên tháp. Đi kèm với Tháp dinh dưỡng là Hình ảnh minh họa kích cỡ đơn vị ăn của một số thực phẩm.

1. Tầng 1: ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến



Một đơn vị ngũ cốc cung cấp 20 g glucid và tương đương với khối lượng của một trong những loại thực phẩm dưới đây: 1/2 lưng bát cơm 55 g (tương đương 26 g gạo); 1/2 bát con bánh phở 60 g; 1/2 bát con bún 80 g; 1/2 bát con miến đã nấu chín 71 g; 1/2 cái bánh mỳ 38 g; 1 bắp ngô nếp luộc cỡ nhỏ 122 g; 1 củ khoai sọ cỡ trung bình 90 g; 1 củ khoai lang cỡ nhỏ 84 g; 1 củ khoai tây cỡ nhỏ 100 g.

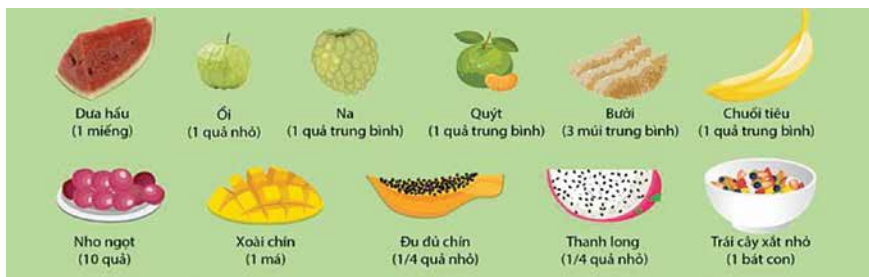
2. Tầng 2: rau lá, rau củ quả và trái cây/quả chín

2.1. Rau lá, rau củ quả



Một đơn vị rau lá, rau củ bằng 80 g rau, củ và tương đương với: 80 g rau lá (rau muống, rau dền, rau mùng tơi, rau bắp cải...); 80g củ quả; 1/2 bát rau lá đã nấu chín; 1/3 bát rau củ đã nấu chín; 10 miếng bí xanh hoặc 1/2 quả cà chua.

2.2. Trái cây/Quả chín



Một đơn vị ăn trái cây/ quả chín bằng 80 g trái cây/ quả chín tương đương với: 1 miếng dưa hấu; 1 quả ổi cỡ nhỏ; 1 quả na; 1 quả quýt; 1 quả chuối tiêu cỡ trung bình; 3 múi bưởi cỡ trung bình; 8 quả nho ngọt; 1 má xoài chín; 1/4 quả đu đủ chín; 1/4 quả thanh long cỡ nhỏ.

3. Tầng 3: thịt, thủy sản, trứng và các hạt giàu đạm



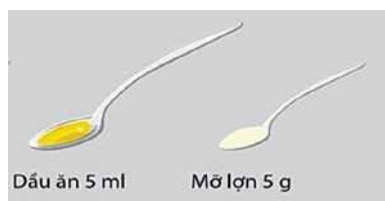
Mỗi đơn vị thịt, thủy sản, trứng, đậu đỗ cung cấp 7 g protein và tương đương với: 4 miếng thịt lợn nạc 38 g; 8 miếng thịt bò thái mỏng 34 g; thịt gà cả xương 71 g; 3 con tôm biển sống 87 g; cá đã bỏ xương 44 g; 1 quả trứng gà 55 g; 1 quả trứng vịt cỡ trung bình 60 g; 5 quả trứng chim cút 60 g; 1 bìa đậu phụ 65 g; 5 thìa cà phê đầy muối vừng 30 g.

4. Tầng 4: sữa và chế phẩm sữa



Một đơn vị ăn sữa và chế phẩm sữa cung cấp 100 mg canxi tương đương với: 1 miếng phô mai 15 g hoặc 1/2 cốc sữa dạng lỏng 100 ml hoặc 1 hộp sữa chua 100 g.

5. Tầng 5: dầu mỡ



Một đơn vị ăn dầu mỡ tương đương với 5 g mỡ (1 thìa 2,5 ml mỡ đầy) hoặc tương đương với 5 ml dầu ăn.

6. Tầng 6: đường và muối

6.1. Đường



Đường: Một đơn vị ăn đường tương đương với 5 g đường (1 thìa 2,5 ml đường đầy), kẹo lạc (8 g), mật ong (6 g).

6.2. Muối



Cách tính một đơn vị ăn muối: một đơn vị ăn muối tương đương với 1 g muối: 1 thìa nhỏ 1 g muối; 1 thìa nhỏ 1,5 g bột canh hoặc 1 thìa 5ml nước mắm. Nên sử dụng muối i ốt.

7. Uống đủ nước

Nhu cầu nước uống tùy theo cân nặng, tuổi và hoạt động thể lực. Một đơn vị nước tương đương với 200 ml nước.

HƯỚNG DẪN LUYỆN TẬP NÂNG CAO SỨC KHOẺ TRONG MÙA DỊCH COVID-19

Để có cơ thể khỏe mạnh và hệ miễn dịch tốt ngoài ăn uống hợp lý còn cần có chế độ luyện tập thích hợp. Cần duy trì tập luyện hàng ngày vừa giúp cơ thể khỏe mạnh và phòng chống bệnh tật. Tuy nhiên, hiện nay đang có dịch COVID-19 cần thực hiện giãn cách xã hội, vì vậy mọi người có thể áp dụng 1 số bài tập trong nhà để nâng cao sức khỏe.

1. Lợi ích đối với việc tập luyện

- Hoạt động thể lực giúp cho hệ hô hấp và tuần hoàn khỏe mạnh.
- Hoạt động thể lực giúp tăng cường hệ miễn dịch, phòng các bệnh nhiễm trùng.
- Giúp giảm căng thẳng đặc biệt đối với trẻ em và người cao tuổi khi phải ở nhà trong thời gian dài.
- Giúp cho trẻ tăng trưởng chiều cao.
- Phòng chống thừa cân béo phì cho mọi lứa tuổi.
- Giúp kiểm soát đường máu và mỡ máu với những người mắc bệnh chuyển hóa.
- Giúp cho cơ thể mềm dẻo, linh hoạt, tăng khả năng giữ thăng bằng.
- Hoạt động thể lực giúp cải thiện giấc ngủ, đặc biệt ở người cao tuổi.

2. Nên luyện tập tại nhà như thế nào?

2.1. Trẻ dưới 5 tuổi

Nên tạo nhiều cơ hội cho trẻ được vận động như chạy nhảy, chơi trò chơi, giúp bố mẹ dọn nhà, gấp quần áo, sắp xếp đồ chơi...

2.2. Trẻ em lứa tuổi học đường

Giai đoạn này là giai đoạn trẻ có sự tăng trưởng nhanh về chiều cao, đặc biệt là giai đoạn dậy thì và tiền dậy thì vì vậy hoạt động thể lực rất quan trọng. Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới trẻ cần vận động tối thiểu 60 phút một ngày. Tuy nhiên ở thời điểm này đang có dịch nên cần hạn chế ra ngoài, trẻ có thể áp dụng một số hình thức luyện tập tại nhà như sau: tham gia các lớp tập thể dục trực tuyến, tự nhún nhảy theo nhạc tại nhà, tập các bài luyện cơ bắp và thăng bằng. Ở vùng thành phố trẻ có thể nhảy dây, tập xà, bóng rổ, chông đẩy, đạp xe và chạy tại chỗ sử dụng các dụng cụ hỗ trợ... Ở vùng ngoại ô và nông thôn có sân vườn, trẻ có thể nhảy dây, tập xà, chạy, chông đẩy trong sân và tham gia làm vườn cùng bố mẹ. Ngoài ra trẻ nên giúp bố mẹ dọn dẹp nhà cửa, lau nhà, nấu cơm...

Nếu trẻ chưa quen hoặc chưa từng tập luyện, nên khuyến khích trẻ bắt đầu tập ít và tăng dần về thời gian, cường độ và tần suất tập luyện. Nên tạo niềm vui thích trong vận động cho trẻ.

2.3. Đối với người trưởng thành

Người trưởng thành nên tập luyện ít nhất 30 phút một ngày ở cường độ trung bình. Nên phối hợp nhiều động tác tập luyện: leo cầu thang, tập các bài tập co duỗi chân tay, tập aerobic, tập chông đẩy, tập tạ, tập yoga, tập gym, đạp xe và chạy tại chỗ với các dụng cụ hỗ trợ. Hạn chế ngồi lâu khoảng 45-60 phút cần đứng dậy, vận động 5-10 phút.

Đối với người chưa quen vận động, hãy bắt đầu bằng vận động đơn giản như đi bộ, đi cầu thang bộ ở trong nhà.

2.4. Đối với người cao tuổi (từ 65 tuổi trở lên)

Người cao tuổi nên tập các bài có lợi cho sức khỏe như dưỡng sinh, thái cực quyền, yoga, tập tạ, đứng lên ngồi xuống, tập các bài tập thăng bằng, đạp xe đạp và đi bộ tại chỗ với các dụng cụ hỗ trợ. Người cao tuổi nên tập luyện hàng ngày, mỗi ngày tối thiểu 30 phút.

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN CHO NGƯỜI CAO TUỔI

Làm tạ tay bằng các lọ nước, lọ cho gạo, đỗ, ngô, nặng từ 0,5 kg - 2 kg



Nâng tạ với các động tác gập/ duỗi khuỷu tay, dạng vai từ 7-15 lần cho mỗi động tác, lặp lại 3 lần.



Đứng lên ngồi xuống 7-15 lần tùy theo sức khỏe, đứng trên mũi chân, đứng trên gót chân, có ghế/ thanh vịn phía trước để đảm bảo an toàn.



Tập 15-30 phút/ ngày, 3 ngày/ tuần tùy theo sức khỏe.

Các bài tập duy trì sức bền: đạp xe lực kè, bước tại chỗ.



Các bài tập thăng bằng: đứng mũi chân này chạm gót chân kia, đứng chụm chân, đứng trên 1 chân hoặc tập thái cực quyền.

Tập 15-30 phút/ ngày, 5 ngày/tuần tùy theo sức của mình.



Khi tập các cụ vẫn có thể vừa tập vừa nói chuyện được là mức độ tập vừa với sức.

Lưu ý không tập khi: Đau ngực, tăng huyết áp chưa kiểm soát được, hoa mắt, chóng mặt, khó thở, tim đập nhanh (trống ngực), bệnh nhiễm khuẩn kèm có sốt, sưng đau khớp, đang có vấn đề về bệnh võng mạc (bong võng mạc, sau hoặc đang điều trị laser bệnh võng mạc), sau thay thủy tinh thể.

ĐẢM BẢO VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG PHÒNG DỊCH

Tuân thủ chặt chẽ các hướng dẫn phòng dịch COVID-19 do Bộ Y tế ban hành, đồng thời cần đảm bảo vệ sinh thực phẩm, sử dụng nước sạch và thực phẩm an toàn để tổ chức bữa ăn an toàn, đủ chất dinh dưỡng.

1. Tại hộ gia đình

1.1. Khi mua thực phẩm ngoài chợ:

- Đeo khẩu trang, giữ khoảng cách với người bán, và với người mua khi giao tiếp hoặc xếp hàng.
- Với thực phẩm sống: chọn thực phẩm tươi, ngon đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Với thực phẩm khô, chế biến sẵn: chọn thực phẩm không mốc, trong thời hạn sử dụng.
- Rửa tay sạch bằng xà phòng sau khi tiếp xúc với gia súc, gia cầm và các loại thịt sống để tránh mang mầm bệnh về nhà.
- Trong điều kiện giãn cách xã hội, có thể cân nhắc mua các loại thực phẩm đồ khô, dễ bảo quản, đảm bảo dinh dưỡng.
- Không tiếp xúc với vật nuôi lang thang, gia súc, gia cầm bị bệnh hay thịt vật nuôi bị ôi, hỏng, chất thải và nước thải trong chợ. Không sử dụng thịt động vật chết do bị bệnh vì đây có thể là những nguồn lây bệnh.

1.2. Khi bảo quản thực phẩm tại nhà:

- + Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh, đảm bảo nhiệt độ ngăn lạnh, ngăn đông đá, bảo quản trong túi sạch chuyên dùng đựng thực phẩm (không bảo quản bằng túi nilong mua từ chợ), bảo quản trong thời gian thích hợp (nên ghi thời gian mua trên túi đựng thực phẩm).
- + Với thực phẩm đồ khô, đồ chế biến sẵn: cần sắp xếp gọn gàng, tránh ẩm, mốc, và chú ý hạn sử dụng.
- + Thường xuyên vệ sinh sạch sẽ tủ lạnh, tủ đựng thực phẩm.

1.3. Khi chế biến thực phẩm tại nhà:

- + Sử dụng tạp dề, găng tay, khẩu trang khi chế biến các sản phẩm thịt, trứng gia cầm.
- + Sử dụng dao và thớt riêng khi nấu ăn để tránh nhiễm chéo từ thực phẩm sống vào đồ ăn chín.
- + Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch để loại bỏ các mầm bệnh sau khi tiếp xúc với thực phẩm sống hoặc trước khi tiếp xúc với thực phẩm chín.
- + Nấu chín kỹ các loại thịt, trứng gia cầm trước khi ăn để đảm bảo tiêu diệt virus, vi khuẩn.
- + Vệ sinh sạch sẽ khu vực chế biến, bàn, bếp, chậu rửa, tủ lạnh... sau khi nấu ăn.

1.4. Có thói quen ăn uống, sinh hoạt đảm bảo vệ sinh:

- + Luôn ăn chín, uống sôi để hạn chế nguy cơ lây bệnh qua thực phẩm.
- + Không nên sử dụng đũa, thìa cá nhân gắp các món chung để hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn qua đường ăn uống.

Ngoài ra, cần có thói quen sinh hoạt nhằm giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm mầm bệnh:

- **Không dùng chung đồ dùng cá nhân:** không dùng chung khăn mặt, bàn chải răng, cốc uống nước. Giặt khăn thường xuyên, giữ khăn luôn khô, sạch, không treo khăn mặt và khăn tắm ướt trong nhà tắm.
- **Cẩn thận khi chạm vào các đồ vật:** nên chú ý đến tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, máy tính để bàn, điện thoại di động, đồ chơi, máy tính cá nhân hay bất kỳ đồ vật nào có bề mặt tiếp xúc với tay, hãy lau sạch các vật dụng này thường xuyên bằng dung dịch sát khuẩn.

2. Với người làm việc trong khu chợ, cửa hàng bán thực phẩm tươi sống

- Giữ khoảng cách với mọi người theo khuyến cáo.
- Mang trang phục bảo hộ: quần áo bảo hộ, găng tay, khẩu trang khi xử lý động vật và các sản phẩm động vật.
- Thay trang phục bảo hộ sau khi làm việc, giặt hàng ngày và để trang phục bảo hộ tại nơi làm việc.
- Tránh để các thành viên trong gia đình tiếp xúc với trang phục, ủng bẩn.
- Không buôn bán động vật hoang dã.
- Theo dõi, chăm sóc sức khỏe bản thân và khai báo y tế.

3. Một số lưu ý trong đảm bảo vệ sinh phòng dịch của các cơ sở cung cấp dịch vụ ăn uống tập thể

Ngoài việc thực hiện thường quy các bước trong quy trình đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, cần một số lưu ý để phòng dịch như sau:

3.1. Đối với nhân viên làm việc tại bếp

- Thực hiện khai báo y tế theo quy định của đơn vị. Nếu nhân viên có vấn đề sức khỏe cần báo ngay với đơn vị chủ quản.
- Rửa tay, thay trang phục trước khi vào bếp và khi ra khỏi đơn vị. Đeo khẩu trang và đội mũ trong quá trình làm việc.
- Giảm tối thiểu tiếp xúc gần giữa các nhân viên với nhau trong quá trình làm việc, trong sinh hoạt (ăn, nghỉ). Khi tới giờ ăn, cần chia suất riêng, ngồi cách xa, tránh ngồi ăn chung với nhau. Thực hiện lối sống vệ sinh, nâng cao tinh thần phòng chống dịch.

3.2. Quá trình sản xuất cung cấp suất ăn

3.2.1. Nhập thực phẩm: người giao thực phẩm cần thực hiện khai báo y tế, tại bếp có khu vực nhập thực phẩm riêng biệt, giữ khoảng cách tiếp xúc > 2 m với người giao thực phẩm, đeo khẩu trang và mũ khi nhận thực phẩm.

3.2.2. Chia suất ăn: nhân viên chia suất phải đội mũ, đeo khẩu trang và găng tay.

3.2.3. Giao suất ăn và thu dụng cụ ăn uống

- Nhân viên giao suất ăn phải đội mũ, khẩu trang. Xe đựng suất ăn được vệ sinh bằng các dung dịch khử khuẩn ngay trước khi xếp các suất ăn vào xe.
- Tại địa điểm giao suất ăn: nhân viên giao suất ăn đặt xe tại khu vực an toàn theo quy định, sau đó đứng cách xa xe chia suất ăn 2 m. Người nhận lấy suất ăn tại xe đẩy để tránh tiếp xúc gần. Sau khi đã lấy suất ăn, người nhận rời khỏi vị trí đặt xe tối thiểu 2 m, người tiếp theo vào lấy suất ăn, quy trình tiếp tục cho đến khi xuất ăn được giao hết, nhân viên giao suất ăn đẩy xe về bếp.

3.2.4. Vệ sinh dụng cụ, bề mặt tại khu vực bếp

Thực hiện vệ sinh thường quy, tăng cường vệ sinh với khu vực chia suất ăn, bề mặt khu vực bếp, vệ sinh xe đẩy thực phẩm: trước khi xếp suất ăn vào, lau rửa và vệ sinh xe đẩy suất ăn sau khi phát xong.

3.2.5. Vệ sinh dụng cụ ăn uống (tại các cơ sở y tế, hoặc nơi có đối tượng nghi nhiễm)

- Đối với dụng cụ sử dụng 1 lần: đặt dụng cụ, thực phẩm thừa vào trong túi đựng chất thải lây nhiễm trong phòng cách ly. Nhân viên vệ sinh thu gom, xử lý chất thải này như chất thải y tế lây nhiễm.
- Đối với dụng cụ tái sử dụng: thu gom dụng cụ tái sử dụng vào thùng kín có dán nhãn dụng cụ ăn uống của người nhiễm hoặc nghi ngờ nhiễm COVID-19. Thức ăn thừa cho vào thùng đựng chất thải lây nhiễm.
- Nhân viên nhà ăn lấy thùng chứa dụng cụ đã đậy kín, dán nhãn tại vị trí quy định, sau đó vận chuyển bằng xe có nắp kín về khu vực xử lý riêng, tuân thủ theo quy trình xử lý dụng cụ ăn uống theo Quyết định số 468/QĐ - BHYT ngày 19 tháng 2 năm 2020 của Bộ Y tế về “Hướng dẫn phòng và kiểm soát bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút Corona 2019 (COVID-19) trong cơ sở khám bệnh, chữa bệnh”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO



1. Viện Dinh dưỡng. *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*. Nhà xuất bản Y học. Hà nội. 2016.
2. Viện Dinh dưỡng. *Tháp dinh dưỡng hợp lý cho trẻ 3-5 tuổi*.
3. Viện Dinh dưỡng. *Hướng dẫn sử dụng tháp dinh dưỡng cho trẻ 6-11 tuổi, 12-14 tuổi và 15-19 tuổi*.
4. Viện Dinh dưỡng. *Tháp dinh dưỡng hợp lý cho người trưởng thành*.
5. Viện Dinh dưỡng. *Tháp dinh dưỡng hợp lý cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú*.
6. Viện Dinh dưỡng. *Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam*. Nhà xuất bản Y học. Hà Nội. 2016
7. <https://www.eatright.org/coronavirus> Access date: 03/4/2020
8. <https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-corona-virus-advice-for-the-general-public.html> Access date: 03/4/2020
9. Bộ Y tế. Bệnh viện Lão khoa Trung ương. *Tài liệu hướng dẫn quản lý và chăm sóc sức khỏe người cao tuổi, người mắc bệnh mạn tính tại tuyến y tế cơ sở trong bối cảnh dịch COVID-19*. Hà Nội. 2020
10. Viện Dinh dưỡng. *Dinh dưỡng lâm sàng*. Nhà xuất bản Y học. Hà Nội. 2019.
11. Barazzoni R, Bischoff SC, Krznaric Z, Pirlich M, Singer P, endorsed by the ESPEN Council, Espen expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with sars-cov-2 infection, *Clinical Nutrition*. March 2020
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>.
12. <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19> Access date: 03/4/2020
13. <https://www.cdc.gov/foodsafety/newsletter/food-safety-and-Coronavirus.html> Access date: 03/4/2020
14. Bộ Y tế. *Hướng dẫn phòng và kiểm soát bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút Corona 2019 (COVID-19) trong cơ sở khám bệnh, chữa bệnh*. Hà Nội. 2020.

THỰC ĐƠN THAM KHẢO








Thực đơn cho người bệnh đái tháo đường








Năng lượng: 1500-1600 kcal/ ngày, áp dụng cho người nặng 50-55 kg

Các món ăn	Hình ảnh minh họa
Bữa sáng (7 giờ): phở bò Bánh phở: 130 g, thịt bò: 35 g; Hành lá, (rau sà lách và giá đỗ trần: 100 g tương đương khoảng 1 nửa bát con)	
Bữa trưa (11 giờ): cơm, cá trích xốt cà chua, lạc rang, rau muống luộc, cam Gạo lật nảy mầm: 75 g (cơm 150 g tương đương 1 miệng bát); Cá trích: 70 g (1 nửa khúc trung bình); Dầu ăn: 5 ml; Cà chua: 30 g (1/4 quả to); Hành lá, rau gia vị; Lạc rang: 15 g (miếng thìa cán ngắn); Rau muống: 150 g (1/2 đĩa nhỏ hay 1 miệng bát con); Tráng miệng: cam 200 g (1 quả trung bình)	
Bữa phụ chiều (15 giờ): Thanh long 130 g (1 miếng)	

Các món ăn	Hình ảnh minh họa
<p>Tối (18 giờ): cơm, thịt lợn kho trứng cút, đậu phụ rán, su su luộc, canh mồng tơi, táo tây</p> <p>Gạo lật nảy mầm: 75 g (cơm 150 g tương đương 1 miệng bát); Thịt lợn: 70 g (5 miếng); Trứng cút: 2 quả; Đậu phụ rán: 30 g (1/2 bìa); Dầu ăn: 2 ml; Su su: 100 g (1 lưng bát con hay 1/3 đĩa nhỏ); Canh mồng tơi (mồng tơi: 50 g tương đương 3 gấp nhỏ); Tráng miệng: táo tây 100 g (1/2 quả trung bình)</p>	
<p>Bữa phụ tối (21 giờ):</p> <p>1 cốc sữa không đường 180 ml hoặc sữa dành cho bệnh nhân đái tháo đường 100 ml</p>	



Thực đơn cho người bệnh ung thư

Các món ăn	Hình ảnh minh họa
<p>7 giờ: cháo thịt nấu trứng Gạo: 20 g Trứng gà (1/2 quả) Thịt lợn: 30 g Nấm rơm: 20 g, cà rốt: 10 g</p>	
<p>9 giờ: sữa dành cho bệnh nhân ung thư 1 cốc (200 ml)</p>	
<p>Bữa trưa: cơm, mực xào nghệ, canh cải xanh nấu thịt lợn, bông cải xanh, cà rốt luộc, chuối</p>	
<p>Gạo tẻ: 75 g 1 miệng bát con cơm</p>	
<p>Mực xào nghệ Mực tươi: 140 g, hành tây: 60 g Bột nghệ: 3 g, sả băm: 3 g</p>	
<p>Canh cải xanh nấu thịt lợn Rau cải: 140 g, thịt lợn: 10 g</p>	
<p>Bông cải xanh, cà rốt luộc Bông cải: 100 g, cà rốt: 30 g</p>	
<p>Tráng miệng: chuối</p>	

Các món ăn	Hình ảnh minh họa
<p>Bữa phụ chiều Sữa chua</p>	
<p>Bữa tối: cơm, tôm rim ba rọi, canh khoai mỡ tôm thịt, đậu cove xào cà rốt, đu đủ</p>	
<p>Gạo lứt nảy mầm: 75 g 1 miếng bát con cơm</p>	
<p>Tôm rim ba rọi Thịt heo ba chỉ: 70 g Tôm tươi: 53 g</p>	
<p>Canh khoai mỡ tôm thịt Khoai mỡ: 60 g Tôm tươi: 10 g Thịt heo xay: 10 g Ngò gai: 2 g, ngò ôm: 2 g</p>	
<p>Đậu cove xào cà rốt Đậu cove: 60 g, cà rốt: 12 g, tỏi: 3 g Hành lá: 2 g</p>	
<p>Tráng miệng: 1 miếng đu đủ</p>	
<p>Bữa phụ tối Sữa dành cho bệnh nhân ung thư 200 ml</p>	

Thực đơn cho người cao tuổi (ăn cơm)

Năng lượng: 1600-1700 kcal, áp dụng cho người nặng 50-55 kg

Các món ăn	Hình ảnh minh họa
<p>Bữa sáng (7 giờ): bún cua Bún: 180 g, cua đồng: 30 g, hành lá, rau thơm (tía tô, kinh giới)</p>	
<p>Bữa phụ sáng (9 giờ): 1 hộp sữa chua</p>	
<p>Bữa trưa (11 giờ): cơm, thịt gà rang, su hào luộc, canh rau dền, bưởi</p>  <p>Gạo tẻ: 50 g, thịt gà: 100 g, su hào luộc: 200 g, muối vừng lạc 10 g, canh rau dền (rau dền 50 g, dầu ăn 2 ml), tráng miệng: bưởi 2-3 múi</p>	
<p>Bữa phụ chiều (15 giờ): Sữa bổ sung dinh dưỡng (200 ml pha theo hướng dẫn)</p>	

Các món ăn	Hình ảnh minh họa
<p>Tối (18 giờ): cơm, thịt bò xào bí đỏ, đậu phụ rán, canh rau cải, chuối tiêu</p>  <p>Gạo tẻ: 50 g, thịt bò nạc: 70 g, bí ngô: 200 g, dầu ăn: 5 ml, đậu phụ: 50 g, canh rau cải (cải xanh: 50 g). Tráng miệng: chuối tiêu</p>	

Thực đơn cho người cao tuổi (ăn cháo và sữa)

Các món ăn	Hình ảnh minh họa
<p>Bữa sáng (6 giờ) Cháo gà bí đỏ: gạo tẻ: 35 g, thịt gà: 35 g, đậu xanh: 10 g, bí đỏ: 50 g, nấm hương: 10 g, dầu ăn: 5 ml. Tráng miệng: dưa hấu 100g</p>	
<p>Bữa phụ sáng (9 giờ) Sữa bổ sung dinh dưỡng 200 ml</p>	

Các món ăn	Hình ảnh minh họa
<p>Bữa trưa (11 giờ) Cháo thịt bò rau ngót: gạo: 35 g, thịt bò: 35 g, rau ngót: 50 g, dầu ăn: 5 ml.</p> <p>Tráng miệng: đu đủ chín 100 g</p>	
<p>Bữa phụ chiều (15 giờ) Sữa bổ sung dinh dưỡng 200 ml</p>	
<p>Bữa tối (18 giờ) Cháo cá: gạo: 35 g, cá: 35 g, cà rốt: 30 g, hành, thì là: 30 g, dầu ăn: 5ml.</p> <p>Tráng miệng: xoài 100g</p>	
<p>Bữa phụ tối Sữa bổ sung dinh dưỡng 200 ml</p>	



DƯỠNG HỢP LÝ

Đạt tiêu thụ trung bình cho một trẻ trong một ngày



World Health
Organization

HÀNG NGÀY

ĐƯỜNG : < 3 đơn vị

MUỐI : < 3g



DẦU MỠ: 5 đơn vị



SỮA: 4 đơn vị

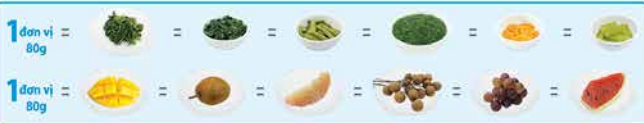


**THỊT/THỦY SẢN/TRỨNG
ĐẬU, ĐỒ: 3,5 đơn vị**



RAU : 2 đơn vị

QUẢ : 2 đơn vị



NGŨ CỐC:

5-6 đơn vị



NƯỚC:

1,3 Lít (6 cốc)



THÁP DINH DƯỠNG CHO TRẺ 6 - 11 TUỔI

Trung bình cho 1 trẻ trong 1 ngày

MUỐI (ăn hạn chế)
Dưới 4g

DẦU MỠ
5-6 đơn vị ăn

THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ
HẠT GIÀU ĐẠM
4-6 đơn vị ăn

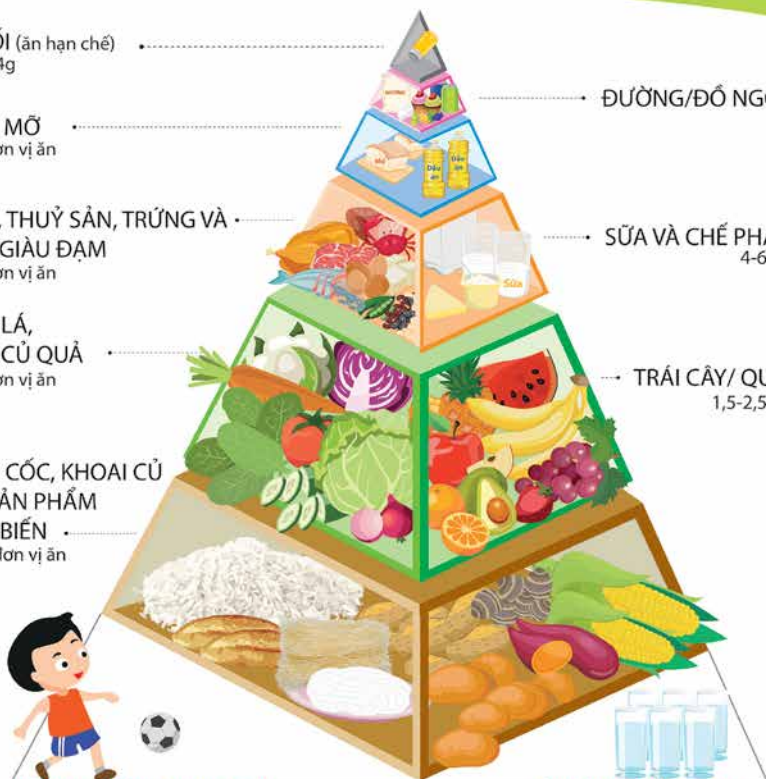
RAU LÁ,
RAU CỦ QUẢ
2-3 đơn vị ăn

NGŨ CỐC, KHOAI CŨ
VÀ SẢN PHẨM
CHẾ BIẾN
8-13 đơn vị ăn

ĐƯỜNG/ĐỒ NGỌT (ăn ít)
Dưới 15g

SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA
4-6 đơn vị ăn

TRÁI CÂY/ QUẢ CHÍN
1,5-2,5 đơn vị ăn

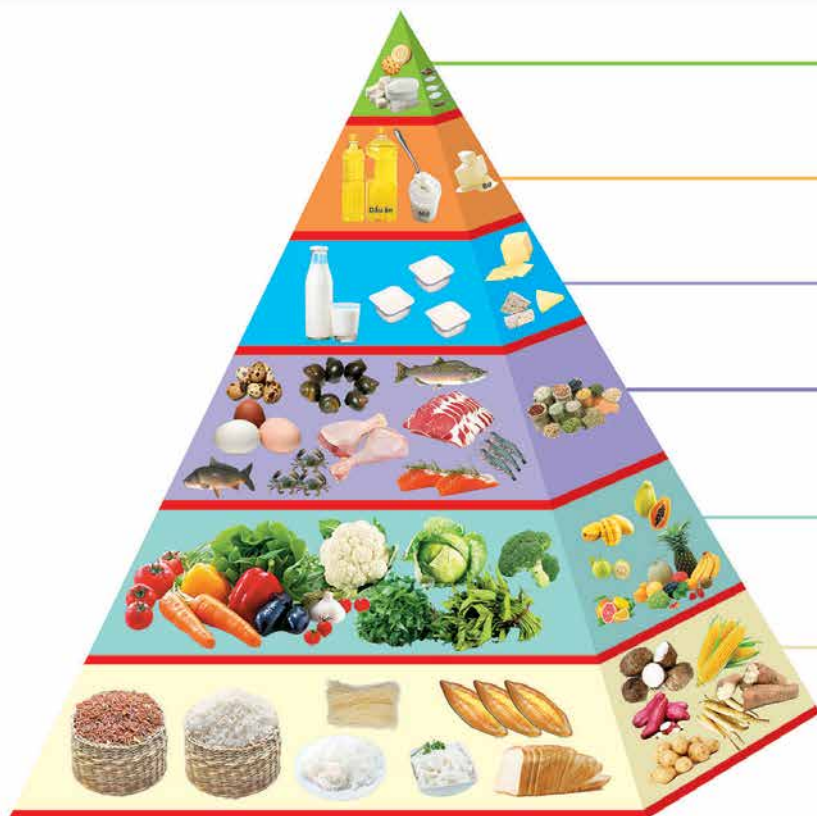


HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC 60 PHÚT/ NGÀY

UỐNG ĐỦ NƯỚC HÀNG NGÀY



CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG GIAI ĐOẠN 2011-2020 VÀ TẦM NHÌN ĐẾN NĂM 2030
BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA



HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC 60 PHÚT / NGÀY - UỐNG ĐỦ NƯỚC HÀNG NGÀY

YÊU CẦU CHO TRẺ 12 - 14 TUỔI

Trung bình cho một trẻ trong một ngày

ĐƯỜNG: < 5 đơn vị ăn
MUỐI: < 5g

1 đơn vị ăn = Đũa 5g = Múc ong 5g
5g = Muối 5g = Bát canh 5g = muỗng 25ml

DẦU, MỠ: 5-6 đơn vị ăn

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

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 cá xương 71g = Trứng gà 55g = Cá hồi xương 44g = Tôm biển sống 87g = Đậu phụ 65g
Hạt lạc 30g

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

1 đơn vị ăn = Rau lá cải nấu chín (1/2 bát con) = Rau củ nấu chín (1/2 bát con) = Bơ 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) = Nha đam (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 55g (1/2 bát con) = Bánh phở 60g (1/2 bát con) = Bún tươi 80g (1/2 bát con) = Mì ăn liền nấu chín 71g (1/2 bát con)
Bánh mì 38g (1/2 cái trung bình) = Ngô nếp luộc 125g (1 bắp nhỏ) = Khoai sọ 90g (1 củ trung bình) = Khoai lang 84g (1 củ nhỏ) = Khoai tây 106g (1 củ nhỏ)

NƯỚC: 8-10 đơn vị

1 đơn vị = 200ml 





HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC 60 PHÚT / NGÀY - UỐNG ĐỦ NƯỚC HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ ĂN CHO TRẺ 15 - 19 TUỔI

Trung bình cho một trẻ trong một ngày

ĐƯỜNG: < 5 đơn vị ăn
MUỐI: < 5g



DẦU, MỠ: 5-6 đơn vị ăn



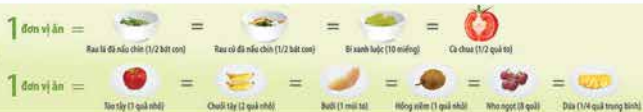
SỮA VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN: 6 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 100mg canxi



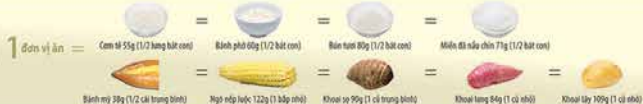
THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ HẠT GIÀU ĐAM: 6-8 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 7g protein



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



NGŨ CỐC, KHOAI CŨ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN: 14-17 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 20g glucid



NƯỚC: 8-12 đơn vị





PHƯƠNG DẪN DINH DƯỠNG HỢP LÝ

(2010-2020) - Mức tiêu thụ trung bình cho một người trong một ngày

HÀNG NGÀY

ĐƯỜNG: < 5 đơn vị

MUỐI: < 5g



DẦU MỠ: 5-6 đơn vị



SỮA: 3-4 đơn vị



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



RAU: 3-4 đơn vị

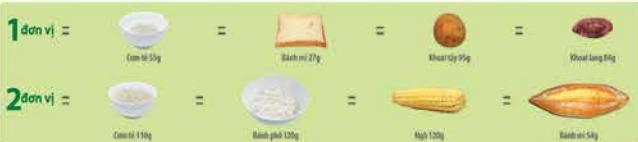


QUẢ: 3 đơn vị



NGŨ CỐC:

12-15 đơn vị



NƯỚC:

8-12 đơn vị





THÁP DINH DƯỠNG

Cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú (giai đoạn 2016-2020)



Phụ nữ không có thai

ĐƯỜNG: < 5 đơn vị

MUỐI: < 5g

ĐẦU MỎ: 5 đơn vị

SỮA: 3 đơn vị

THỊT/THỦY SẢN/TRỨNG ĐẪU, ĐÓ: 5 đơn vị

RAU: 3 đơn vị

QUẢ: 3 đơn vị

NGŨ CỐC: 12 đơn vị

NƯỚC: 8 đơn vị

DƯỠNG HỢP LÝ

(2020) - Mức tiêu thụ trung bình cho một người trong một ngày



World Health
Organization

Phụ nữ có thai			Bà mẹ cho con bú
3 THÁNG ĐẦU	3 THÁNG GIỮA	3 THÁNG CUỐI	
+ 0 đơn vị + 0 đơn vị	+ 0 đơn vị + 0 đơn vị	+ 0 đơn vị + 0 đơn vị	1 đơn vị = Kẹo ngọt 15g = Mứt 15g = Kem béo 15g = Bơ thực vật 15g 5g = Muối 5g = Dầu thực vật 5g = Hạt nêm 15g = Tiêu xay 15g = Hạt nêm 15g = 3 hạt tiêu
+ 0 đơn vị	+ 1 đơn vị	+ 2 đơn vị	1 đơn vị = Đường 5g = Bơ thực vật 5g = Bơ 5g
+ 2 đơn vị	+ 3 đơn vị	+ 3,5 đơn vị	1 đơn vị = Cà phê 100ml = Sữa chua 100g = Phô mai 15g = Phô mai 15g
+ 1 đơn vị	+ 3 đơn vị	+ 2 đơn vị	1 đơn vị = Thịt lợn 30g = Thịt gà 40g = Thịt gà 40g = Gà 30g = Tôm 10g = Bún chả 20g
+ 1 đơn vị + 1 đơn vị	+ 1 đơn vị + 1 đơn vị	+ 1 đơn vị + 1 đơn vị	1 đơn vị = Súp lơ xanh 80g = Súp lơ xanh 80g = Đậu bắp 80g = Đậu bắp 80g = Cà rốt 80g = Cà rốt 80g 1 đơn vị = Chuối 80g = Chuối 80g = Chuối 80g = Hạnh nhân 80g = Hạnh nhân 80g = Hạnh nhân 80g
+ 1 đơn vị	+ 1,5 đơn vị	+ 2,5 đơn vị	1 đơn vị = Cơm trắng 50g = Bánh mì 20g = Bơ thực vật 10g = Bơ thực vật 10g 2 đơn vị = Cơm trắng 100g = Bánh mì 40g = Ngô 120g = Bánh mì 70g
+ 1 đơn vị	+ 2 đơn vị	+ 3 đơn vị	1 đơn vị = 200ml nước



Phụ nữ có thai cần uống bổ sung viên sắt và acid folic hàng ngày cho đến 1 tháng sau đẻ.

Bà mẹ cho con bú cần uống bổ sung 1 viên vitamin A 200.000 IU trong vòng 1 tháng sau đẻ.



HƯỚNG DẪN DINH DƯỠNG DỰ PHÒNG
COVID-19

-----*-----

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Địa chỉ: Số 175 Giảng Võ - Hà Nội
Điện thoại: 02438515380; Fax: 02438515381
Email: info@nxblaodong.com.vn
Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam

Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Quận 1, Tp Hồ Chí Minh
ĐT: 02838390970; Fax: 02839257205

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Mai Thị Thanh Hằng

Biên tập: Phan Thị Ánh Tuyết

Trình bày: Hoàng Minh

Bìa: Hoàng Minh

Sửa bản in: Hồng Nhung

LIÊN KẾT XUẤT BẢN

GS. TS. LÊ DANH TUYẾN

48B Tầng Bạt Hồ - Hai Bà Trưng – Hà Nội

In 1.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm, tại Công ty TNHH In Thương mại Đức Huy
Địa chỉ trụ sở: Số 34C, tập thể Dệt Kim Đông Xuân, P. Đồng Nhân, Hai Bà Trưng, Hà Nội
Xưởng in: Số 17/32 An Dương, P. Yên Phụ, Q. Tây Hồ, Hà Nội
Số xác nhận ĐKXB: 1208-2020/CXBIPH/03-68/LĐ
Số quyết định: 356/QĐ-NXBLĐ ngày 10 tháng 4 năm 2020
Mã ISBN: 978-604-9945-58-8
In xong và nộp lưu chiểu năm 2020

Yakult

Sách được hỗ trợ xuất bản bởi
Công ty TNHH Yakult Việt Nam

ISBN: 978-604-9945-58-8



9 786049 945588

SÁCH KHÔNG BÁN