

PHỤ LỤC



Hình 1. Tháp dinh dưỡng

Bảng 1. Loại thực phẩm và lượng khuyến nghị cho từng lứa tuổi

STT	Loại thực phẩm trong tháp dinh dưỡng	Lượng khuyến nghị cho từng lứa tuổi (đơn vị/ngày)				
		3 – 5 tuổi	6 – 11 tuổi	12 – 14 tuổi	15 – 19 tuổi	Người trưởng thành
1	Muối	< 3 g	< 4 g	< 5 g	< 5 g	< 5 g
2	Đường	< 15 g	< 15 g	< 5	< 5	< 5
3	Dầu, mỡ	5	5 – 6	5 – 6	5 – 6	5 – 6
4	Sữa	4	4 – 6	6	6	3 – 4
5	Thịt/trứng/thủy sản/hải sản	3 – 5	4 – 6	5 – 7	6 – 8	5 – 6
6	Rau	2	2 – 3	3 – 4	3 – 4	3 – 4
7	Quả	2	1,5 – 2,5	3	3	3
8	Ngũ cốc	5 – 6	8 – 13	12 – 16	14 – 17	12 – 15

ĐƯỜNG MUỐI	<p>1 đơn vị = Đường 5 g = Kẹo lạc 8 g = Mật ong 6 g</p> <p>5 g = Muối 5 g = Bột canh 8 g = Hạt nêm 11 g = Nước mắm 25 g = Xi dầu 35 g</p>
DẦU MỠ	<p>1 đơn vị = Dầu 5 g = Mỡ 5 g = Bơ 6 g</p>
SỮA	<p>1 đơn vị = Sữa nước 100 ml = Sữa chua 100 g = Phomat 15 g</p>
THỊT/THỦY SẢN/TRỨNG ĐẬU, ĐỒ	<p>1 đơn vị = Thịt lợn 31 g = Thịt gà 42 g = Trứng gà 47 g = Cá 35 g = Tôm 30 g = Đậu phụ 58 g</p>
RAU QUẢ	<p>1 đơn vị = 80 g</p> <p>1 đơn vị = 80 g</p>
NGŨ CỐC	<p>1 đơn vị = Cơm 55 g = Bánh mì 27 g = Khoai tây 95 g = Khoai lang 84 g</p> <p>2 đơn vị = Cơm 110 g = Bánh phở 120 g = Ngô 120 g = Bánh mì 76 g</p>
NƯỚC	<p>1 đơn vị = 200 ml</p>

Hình 2. Hướng dẫn quy đổi đơn vị trong bảng 1 theo khối lượng thức ăn

Nguồn: Lê Danh Tuyên, *Hướng dẫn dinh dưỡng dự phòng COVID-19*, Nhà xuất bản Lao động, 2020.

Bảng 2. Thành phần dinh dưỡng chính và năng lượng của các nguyên liệu sử dụng để chế biến món rau trộn (trong 100 g ăn được)

STT	Nguyên liệu	Năng lượng (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Glucid (g)	Cellulose (g)	Khoáng (g)
1	Dưa chuột	16,0	0,8	0,1	2,9	0,7	0,5
2	Cà chua	20,0	0,6	0,2	4,0	0,8	0,4
3	Củ đậu	28,0	1,0	–	6,0	0,7	0,3
4	Xà lách	17,0	1,5	0,4	1,8	0,5	0,8
5	Muối Iodine	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	99,0
6	Đường	397,0	0,0	0,0	99,3	0,0	0,2
7	Dầu	900,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
8	Ót	23,0	1,0	0,3	4,0	2,0	0,5
9	Giấm	21,0	0,0	0,0	0,93	0,0	–
10	Rau mùi	16,0	2,6	0,5	0,2	1,8	1,6
11	Tỏi	121,0	6,0	0,5	23,0	1,5	1,3
12	Tiêu	231,0	7,0	7,4	34,1	33,5	4,5

Nguồn: Bộ Y tế, *Bảng Thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam*, Nhà xuất bản Y học, 2016.

Ghi chú: "–" chưa phân tích, không có số liệu tham khảo.