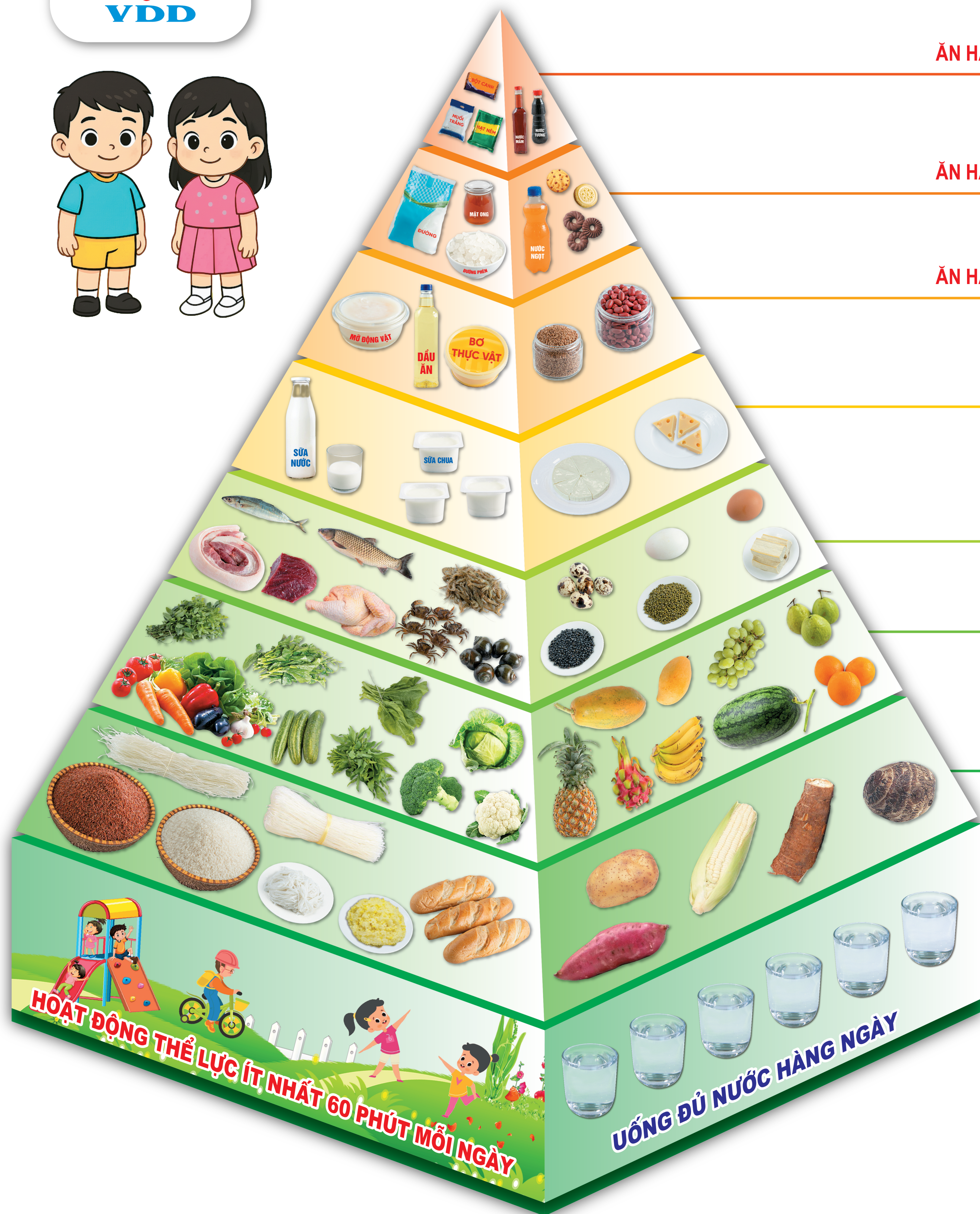
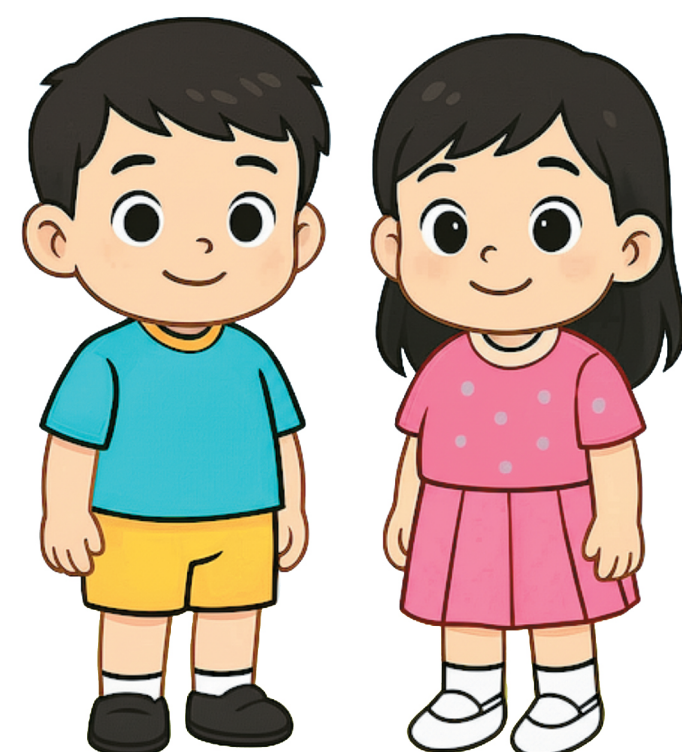


THÁP DINH DƯỠNG CHO TRẺ 3-5 TUỔI

KHUYẾN NGHỊ MỨC TIÊU THỤ THỰC PHẨM TRUNG BÌNH CHO 1 TRẺ TRONG 1 NGÀY



ĂN HẠN CHẾ

Muối: < 3 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 1g muối

Muối 1g

Bột canh 1,5g

Nước mắm 5ml

ĂN HẠN CHẾ

Đường/Đồ ngọt:
< 3 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 5g đường

Đường 5g

Mật ong 6g

ĂN HẠN CHẾ

Dầu, mỡ, hạt có dầu:
5 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 5g dầu/mỡ

Dầu ăn 5g

Mỡ 5g

Bơ 6g

Lạc 11g

ĂN ĐỦ

Sữa và chế phẩm sữa:
4 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 100mg canxi

Sữa 100ml

Sữa chua 100g

Phô mai 15g

ĂN ĐỦ

Thịt, thủy sản, trứng và hạt giàu đạm:
3,5 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 7g protein

Thịt lợn nạc vai luộc 3 miếng 27g

Thịt gà luộc 1 miếng 29g

Cá trắm rần 1 miếng 34g

Trứng gà luộc 1 quả 47g

Trứng chim cút 4 quả 54g

Tôm đồng rang 2 thìa 27g

Đậu phụ rán 2 miếng 52g

Đậu xanh 30g

Đậu đen 30g

ĂN ĐỦ

Rau lá, rau củ sống sạch:
2 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 80g
(hoặc quy đổi tương đương sau chế biến)

Cà chua luộc 1 quả 80g

Bí xanh luộc 5 miếng 85g

Rau lá luộc 1/2 bát con 70g

Rau củ luộc 1/2 bát con 85g

Chuối tây 1 quả bóc vỏ 80g

Táo tây 1 quả gọt vỏ 80g

Đu đủ 1 miếng 80g

Bưởi 1 múi 80g

Xoài 2 miếng 80g

ĂN ĐỦ

Ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến:
5-6 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 20g glucid

Cơm trắng 1/2 bát con 50g

Bánh phở 1/2 bát con 62g

Bún tươi 1/2 bát con 76g

Miến đã nấu chín 85g

Khoai lang luộc 66g

Bánh mì 1/2 cái 38g

Khoai tây luộc 1 củ 100g

Ngô nếp luộc 1 bắp 117g

Khoai sọ luộc 3 củ 74g

UỐNG ĐỦ NƯỚC

Nước uống:
6 đơn vị uống
1 đơn vị uống = 200ml

1 đơn vị = 200ml

UỐNG ĐỦ NƯỚC HÀNG NGÀY

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC ÍT NHẤT 60 PHÚT MỖI NGÀY

DINH DƯỠNG VÀ VẬN ĐỘNG LÀ NỀN TẢNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN CỦA TRẺ NHỎ

