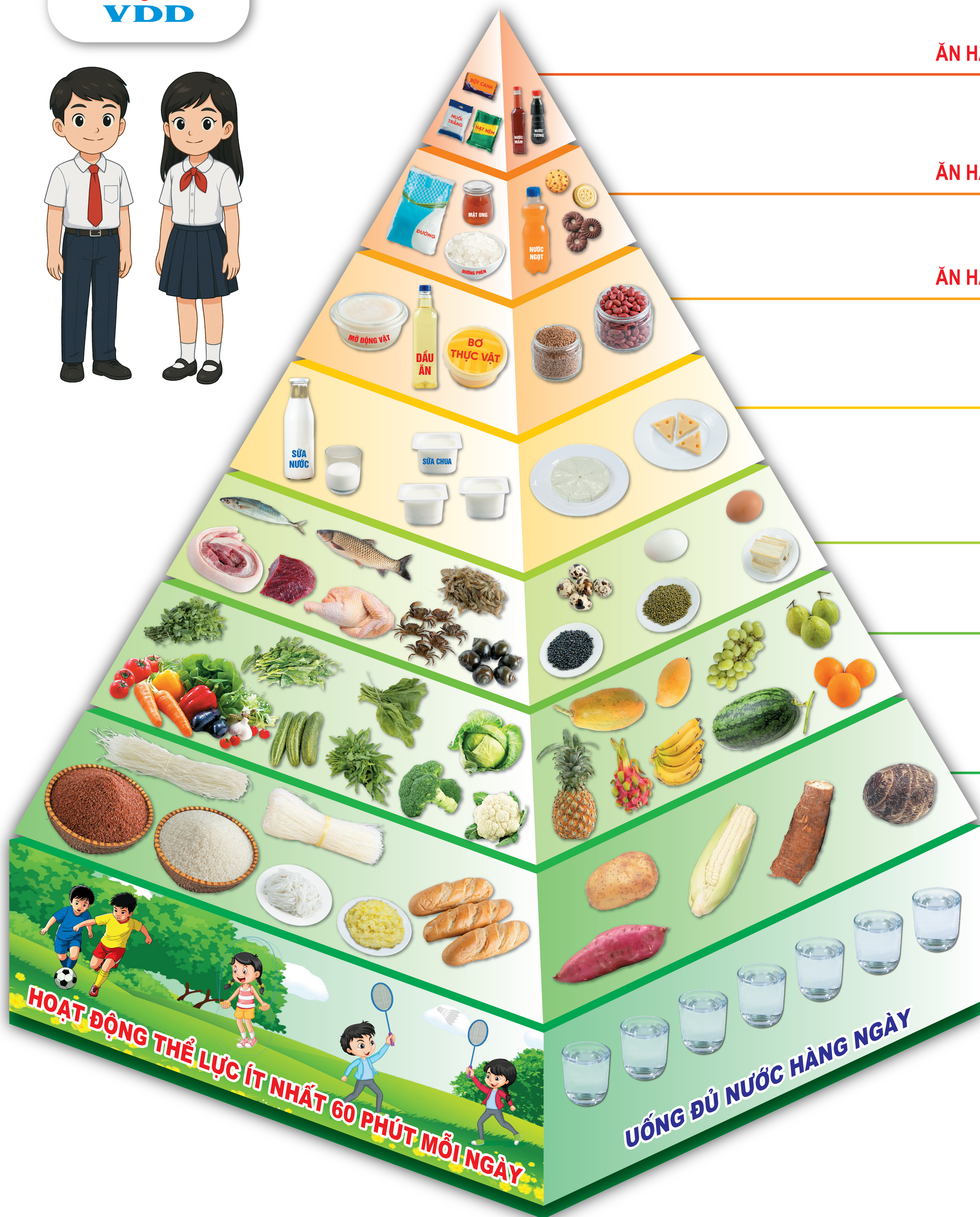
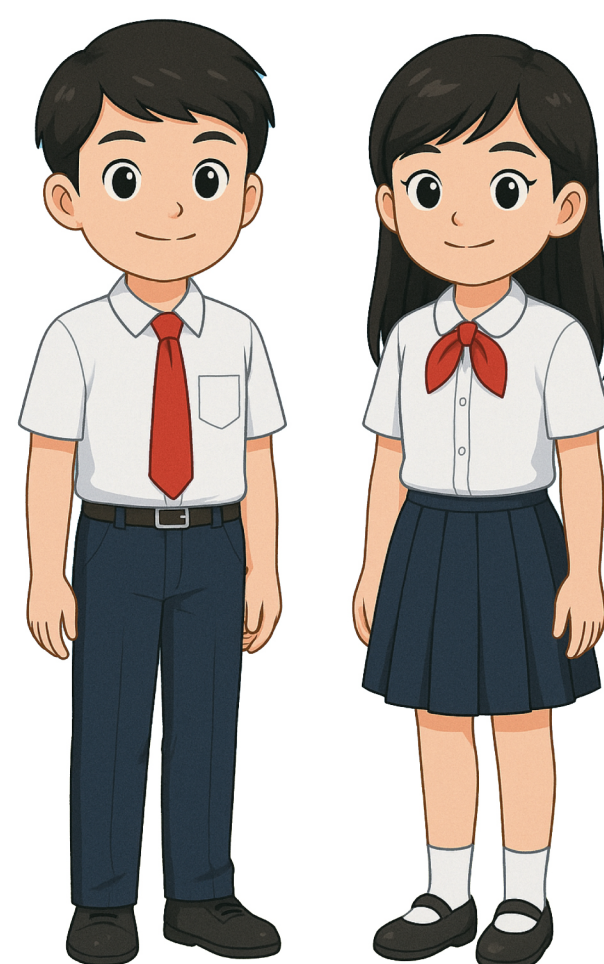


THÁP DINH DƯỠNG CHO TRẺ 6-11 TUỔI

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



ĂN HẠN CHẾ

Muối: < 4 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 1g muối



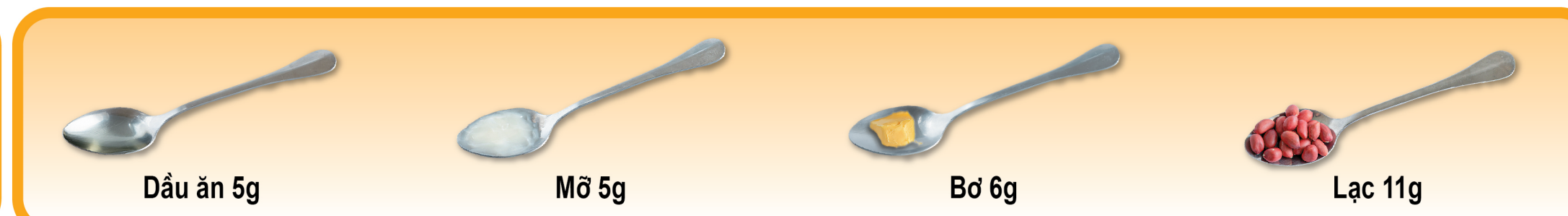
ĂN HẠN CHẾ

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



ĂN HẠN CHẾ

Dầu, mỡ, hạt có dầu:
5-6 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 5g dầu/mỡ



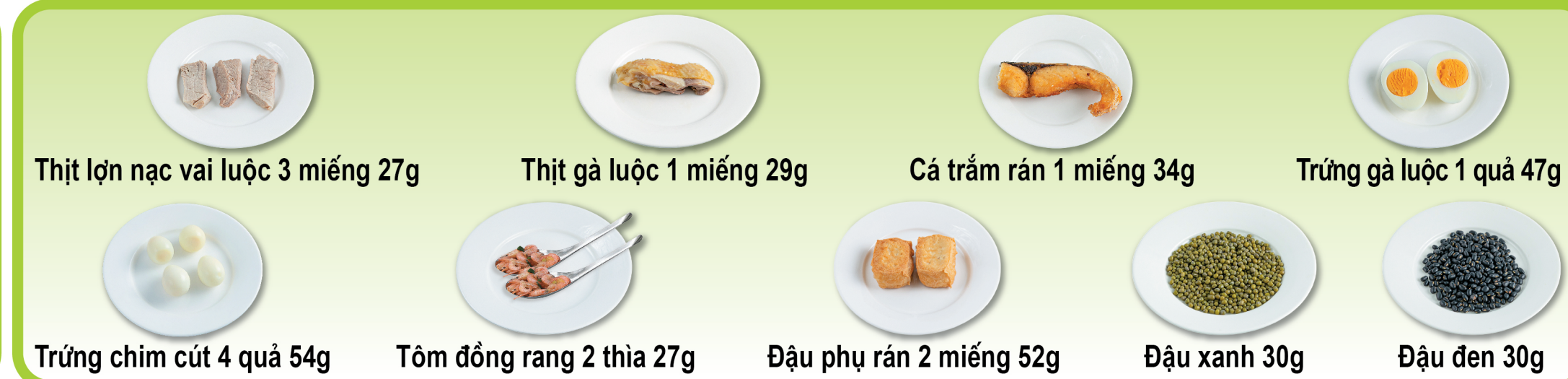
ĂN ĐỦ

Sữa và chế phẩm sữa:
4-6 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 100mg canxi



ĂN ĐỦ

Thịt, thủy sản, trứng và hạt giàu đạm:
4-6 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 7g protein



ĂN ĐỦ

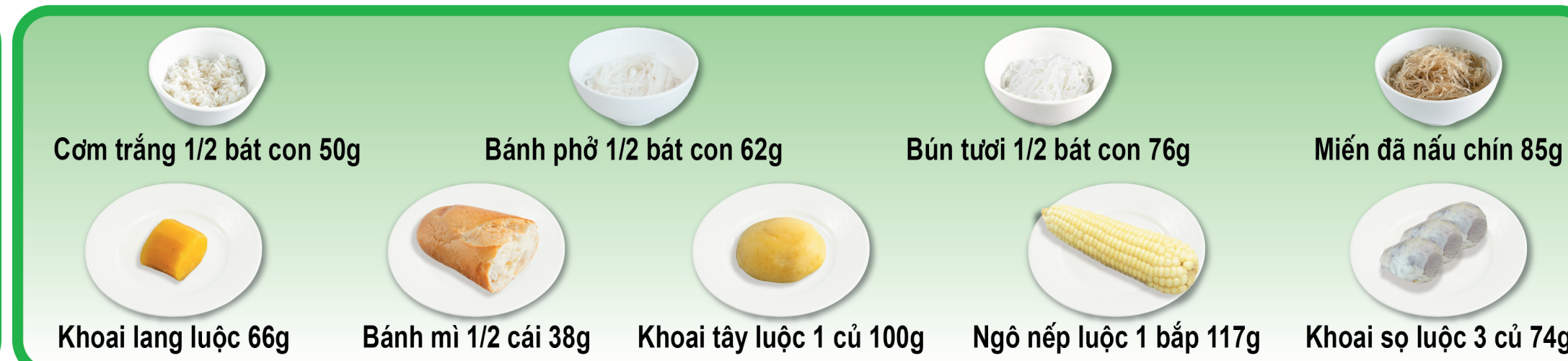
Rau lá, rau củ sống sạch:
2-3 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 80g
(hoặc quy đổi tương đương sau chế biến)

Trái cây/quả chín:
2-3 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 80g



ĂN ĐỦ

Ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến:
8-13 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 20g glucid



UỐNG ĐỦ NƯỚC

Nước uống:
6,5-7,5 đơn vị uống
1 đơn vị uống = 200ml



DINH DƯỠNG HỢP LÝ LÀ NỀN TẢNG CỦA SỨC KHỎE, PHÁT TRIỂN TÂM VÓC VÀ TRÍ TUỆ