



Số QĐ-BYT/Số Y tế Hà Tĩnh\_29/08/2021 10:02:22

**HƯỚNG DẪN CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO  
NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-BYT ngày tháng năm 2021  
của Bộ trưởng Bộ Y tế)*

**Hà Nội, 2021**

### **Chỉ đạo biên soạn**

PGS.TS. Nguyễn Trường Sơn, Thứ trưởng Bộ Y tế.

### **Chủ biên**

PGS.TS. Lương Ngọc Khuê, Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế.

### **Tham gia biên soạn và thẩm định**

1. TS. Vương Ánh Dương, Phó Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế.
2. TS. Chu Thị Tuyết, Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Hữu Nghị.
3. TS. Lưu Ngân Tâm, Trưởng khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Chợ Rẫy.
4. TS. Lưu Thị Mỹ Thục, Trưởng khoa Dinh dưỡng lâm sàng Bệnh viện Nhi Trung ương.
5. BSCK2. Nguyễn Thế Thanh, Phó Giám đốc Trung tâm dinh dưỡng Bệnh viện Bạch Mai.
6. TS. Nguyễn Thanh Hà, Trưởng khoa Dinh dưỡng, Bệnh viện Phổi Trung ương
7. TS. Nguyễn Thị Thùy Linh, Phó Trưởng khoa dinh dưỡng, Bệnh viện Đại học Y Hà Nội.
8. ThS. Hà Thị Kim Phượng, Trưởng phòng Điều dưỡng - Dinh dưỡng - Kiểm soát nhiễm khuẩn, Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế.
9. ThS. Hà Thanh Sơn, Chuyên viên Phòng Điều dưỡng - Dinh dưỡng - Kiểm soát nhiễm khuẩn, Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế.
- 10 ThS. Nguyễn Hồng Nhung, Chuyên viên Phòng Điều dưỡng - Dinh dưỡng - Kiểm soát nhiễm khuẩn, Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế.

## MỤC LỤC

	<b>Trang</b>
<b>Thông tin chung</b>	<b>1</b>
<b>VAI TRÒ VÀ NGUYÊN TẮC CHUNG VỀ DINH DƯỠNG TRONG ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ</b>	<b>1</b>
Vai trò của dinh dưỡng trong điều trị người bệnh nhiễm Covid 19	1
Nguyên tắc chung chung về chế độ dinh dưỡng cho F0	2
Lựa chọn thực phẩm	3
<b>CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ</b>	<b>6</b>
Nguyên tắc chế độ dinh dưỡng cho người trưởng thành	6
Nguyên tắc dinh dưỡng đối với trẻ em	6
Các thực hành nuôi dưỡng trẻ	7
<b>PHỤ LỤC 1. THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH</b>	<b>10</b>
<b>PHỤ LỤC 2. THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO TRẺ EM</b>	<b>22</b>
<b>PHỤ LỤC 3. MỘT SỐ HÌNH ẢNH MINH HỌA ƯỚC LƯỢNG LƯỢNG THỰC PHẨM</b>	<b>28</b>

## I. THÔNG TIN CHUNG

Đại dịch Covid-19 đang đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe người dân, cướp đi mạng sống của hàng triệu người trên khắp thế giới. COVID-19 là một căn bệnh truyền nhiễm cấp tính thuộc nhóm A do vi-rút SARS-CoV-2 gây ra. Người nhiễm Covid-19 thường có diễn biến thất thường và phức tạp. Ở giai đoạn đầu, bệnh diễn biến chậm và âm thầm không có triệu chứng, nhưng sau đó rất nhiều ca bệnh đột ngột diễn biến nặng, phải thở oxy, thở máy hoặc hỗ trợ tuần hoàn hô hấp, suy chức năng đa cơ quan và tử vong, đặc biệt ở những người cao tuổi, người có bệnh mạn tính hay suy giảm miễn dịch, hoặc có đồng nhiễm hay bội nhiễm các căn nguyên khác như vi khuẩn, nấm.

Để hạn chế diễn biến nặng, nguy kịch người bệnh cần được theo dõi thường xuyên và thực hiện chế độ dinh dưỡng đầy đủ. Những trường hợp người bệnh nhiễm COVID-19 không có triệu chứng hoặc thể nhẹ điều trị tại nhà, việc thực hiện, tuân thủ chế độ dinh dưỡng thật sự cần thiết, dinh dưỡng giúp hỗ trợ và cải thiện “hàng rào” bảo vệ cơ thể như tế bào miễn dịch, các kháng thể, da, niêm mạc hô hấp, niêm mạc dạ dày làm tăng sức đề kháng.

Khi bị nhiễm, người bệnh thường có dấu hiệu đột ngột bị mất vị giác hoặc khứu giác, làm giảm khả năng ăn uống do vậy cần bổ sung chế độ dinh dưỡng hợp lý để tránh thiếu hụt về dinh dưỡng dẫn tới suy dinh dưỡng.

Người bệnh nhiễm COVID-19 đều tăng nhu cầu dinh dưỡng do tăng tiêu hao năng lượng, nếu không bổ sung dinh dưỡng đầy đủ đúng cách người bệnh sẽ suy dinh dưỡng nặng. Suy dinh dưỡng làm tăng nguy cơ bội nhiễm, bệnh trở nặng, kéo dài thời gian thở máy, tăng chi phí điều trị.

**Vì vậy, việc cung cấp dinh dưỡng cho người bệnh nhiễm COVID-19 nhẹ và không có triệu chứng tại nhà là rất cần thiết, giúp nâng cao thể trạng, tăng cường miễn dịch và hạn chế biến chứng.**

## II. VAI TRÒ VÀ NGUYÊN TẮC CHUNG VỀ DINH DƯỠNG TRONG ĐIỀU TRỊ COVID-19

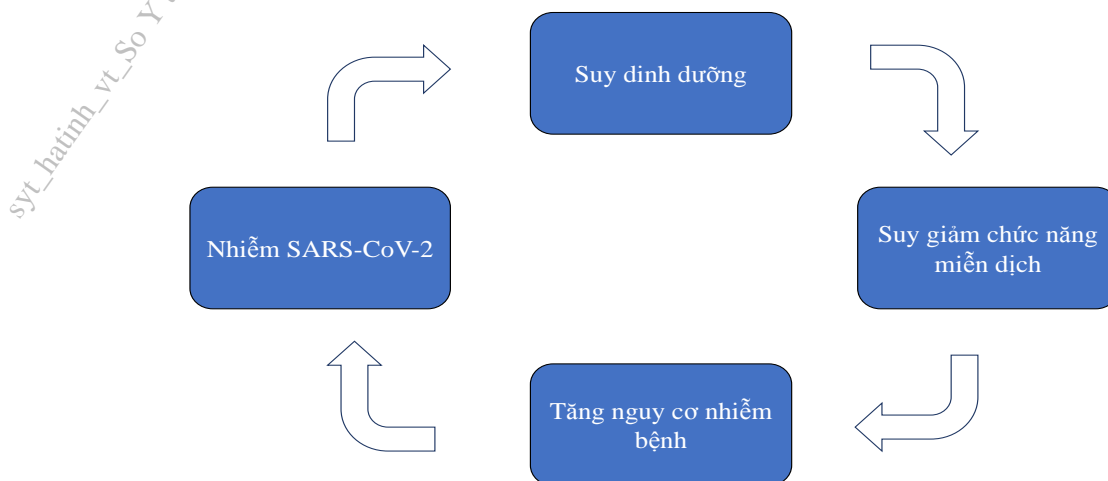
### 1. Vai trò của dinh dưỡng trong điều trị người nhiễm Covid 19 mức độ nhẹ và không có triệu chứng

- Suy dinh dưỡng ảnh hưởng tiêu cực đến chức năng của hệ miễn dịch, làm giảm khả năng bảo vệ của cơ thể khỏi nhiễm trùng. Suy dinh dưỡng ảnh hưởng đến mức độ nghiêm trọng của bệnh, thời gian phục hồi, tỷ lệ biến chứng và tỷ lệ tử vong.

- Chế độ dinh dưỡng tốt kết hợp với liệu pháp điều trị giúp ngăn ngừa, hỗ trợ và khắc phục tình trạng nhiễm trùng, góp phần chống lại đại dịch COVID-19, đồng thời góp phần tiết kiệm chi phí, nguồn lực cho hệ thống chăm sóc sức khỏe cũng như cho cá nhân và gia đình người bệnh.

Mục đích của giải pháp dinh dưỡng:

- Cung cấp chế độ dinh dưỡng đầy đủ và cân đối về cả năng lượng và các vi chất dinh theo nhu cầu của từng nhóm tuổi, tình trạng bệnh và khả năng dung nạp.
- Phòng ngừa teo cơ, suy dinh dưỡng.
- Đối với trẻ em, đảm bảo duy trì sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.



Hình 1. Vòng xoắn bệnh lý giữa suy dinh dưỡng với suy giảm hệ thống miễn dịch và tính nhạy cảm với nhiễm SARS-COV-2

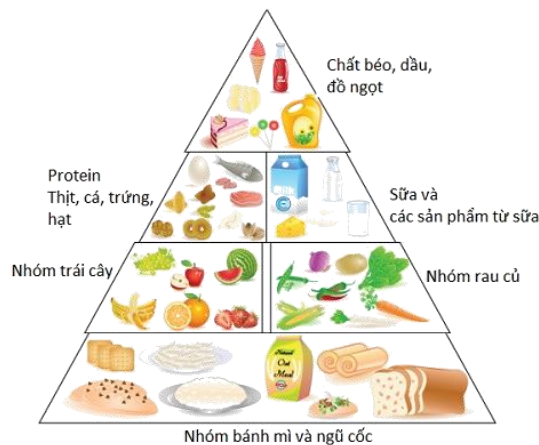
## 2. Nguyên tắc chung về chế độ dinh dưỡng cho người nhiễm COVID-19 mức độ nhẹ và không có triệu chứng

- Ăn bình thường với đầy đủ và cân đối các nhóm chất dinh dưỡng bằng đa dạng loại thực phẩm (nếu được) để duy trì thể trạng, thể chất bình thường
- Bổ sung thêm 1 đến 2 bữa phụ như sữa và các chế phẩm từ sữa, đặc biệt khi có ăn giảm sút do sốt, ho, mệt mỏi...
- Ăn tăng cường nhóm thực phẩm giàu protein (thịt, cá nạc..., đậu đỗ, hạt các loại) để ngăn ngừa teo cơ và tăng sức đề kháng.
- Ăn tăng cường trái cây tươi hoặc nước ép trái cây, rau xanh các loại, gia vị (như tỏi, gừng) để tăng cường sức đề kháng.
- Uống đủ nước (trung bình 2 lít/ ngày) hoặc nhiều hơn nếu có sốt, tiêu chảy.

### 2.1. Dinh dưỡng đầy đủ và cân đối

- Đảm bảo đủ các và đa dạng các nhóm thực phẩm bao gồm: nhóm tinh bột, nhóm sữa và chế phẩm sữa, nhóm dầu mỡ, nhóm rau củ, nhóm thịt cá, nhóm trứng, nhóm các loại hạt, nhóm rau củ màu vàng-xanh thẫm.
- Không bỏ bữa: Ăn đủ 3 bữa chính và tăng cường thêm các bữa phụ.

- Hạn chế ăn quá nhiều đồ ngọt (khuyến nghị lượng đường <10% tổng năng lượng ăn vào).
- Không kiêng khem thực phẩm nếu không có dị ứng thực phẩm hoặc theo lời khuyên riêng của bác sỹ.
- Người có thể trạng gầy, trẻ em cần bổ sung thêm các thực phẩm có nhiều năng lượng và protein như sữa và các sản phẩm từ sữa.



Hình 2. Tháp cân đối thành phần dinh dưỡng

## 2.2. Dinh dưỡng an toàn

- Tránh đồ ăn, uống có nhiều đường, nhiều muối, rượu, bia.
- Thực phẩm phải bảo đảm an toàn, vệ sinh. Không dùng thực phẩm ôi, thiu, quá hạn sử dụng.
- Bảo đảm vệ sinh khi chế biến thực phẩm. Luôn rửa tay trước và sau khi chế biến thực phẩm.
- Sử dụng các sản phẩm dinh dưỡng bổ sung cần theo hướng dẫn của chuyên gia dinh dưỡng.

## 3. Lựa chọn thực phẩm

### 3.1. Thực phẩm nên dùng

- Gạo, mỳ, ngô, khoai, sắn,...
- Các loại hạt: đậu đỗ, vừng, lạc...
- Sữa và các sản phẩm từ sữa: sữa bột, sữa tươi, sữa chua...
- Thịt các loại, cá, tôm...
- Trứng và các sản phẩm từ trứng: trứng gà, trứng vịt, trứng chim cút...
- Dầu thực vật, dầu oliu, dầu cá,...
- Các loại rau: đa dạng các loại rau.
- Quả tươi: ăn đa dạng các loại quả

### 3.2. Thực phẩm hạn chế dùng

- Mỡ động vật, phủ tạng động vật.
- Các thực phẩm chứa nhiều muối (đồ hộp, dưa muối, cà muối...).
- Các loại nước ngọt có ga, bánh kẹo ngọt.
- Các chất kích thích như: rượu, bia, cà phê, thuốc lá.

### 3.3. Một số thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất giúp nâng cao thể trạng

Vitamin và khoáng chất	Vai trò	Nhu cầu/ngày	Thực phẩm (hàm lượng/100g thực phẩm)
<b>Vitamin A</b>	Duy trì sự toàn vẹn của niêm mạc đường hô hấp và tiêu hóa, tạo kháng thể trên bề mặt niêm mạc.	Nam: 650mcg Nữ: 500mcg	Gan (6500mcg), lòng đỏ trứng (140mcg). Vitamin A dưới dạng Beta-caroten như: cà rốt (835mcg), khoai lang (709mcg), bí ngô (369mcg), đu đủ (55mcg), xoài (38mcg), bông cải xanh (800mcg), rau cải bó xôi (681mcg), ... (Lưu ý thực phẩm thông thường trong khẩu phần ăn hàng ngày có thể cung cấp đủ lượng vitamin A)
<b>Vitamin C</b>	Tăng cường miễn dịch, hạn chế sự tiến triển của viêm phổi do virus, cải thiện chức năng hô hấp	85mg	Hoa quả, trái cây và rau tươi như: Bưởi (95mg), chanh (77mg), kiwi (93mg), ổi (62mg), dâu tây (60mg), đu đủ (54mg), cam (40mg), ớt chuông (103-250mg),...
<b>Vitamin D</b>	Tăng cường hệ thống miễn dịch, hệ tiêu hóa, tuần hoàn và thần kinh.	15mcg	Bệnh nhân nên tiếp xúc với ánh nắng 15-30 phút mỗi ngày (phòng thoáng, có cửa sổ có ánh nắng mặt trời) Bổ sung các thực phẩm giàu vitamin D như cá chép, trắm cỏ (24,7mcg); lươn, trạch (23,3mcg); sữa (7,8 – 8,3mcg); lòng đỏ trứng (2,68mcg); và các thực phẩm được bổ sung vitamin D (các loại sữa, ngũ cốc)...

<b>Vitamin E</b>	Thúc đẩy sự phát triển của các cơ quan miễn dịch.	Nam 6,5mg Nữ 6,0mg	Các sản phẩm từ đậu nành, giá đỗ, rau mầm...
<b>Selen</b>	Chất chống oxy hóa mạnh, tăng cường khả năng chống nhiễm trùng.	Nam 34mcg Nữ 26mcg	Gạo lứt, gạo lật nảy mầm, gạo mầm, cá, tôm, rong biển...
<b>Kẽm</b>	Điều hoà miễn dịch, điều hoà các phản ứng viêm	Nam 10mg Nữ 8mg	Các loại thịt gia cầm, các loại động vật có vỏ và hải sản như: hào (31mg); sò (13,4mg); thịt bò (4,05mg); lòng đỏ trứng (3,7mg); sữa bột (3,34-4,08mg); cua ghe 3,54mg;... Các loại hạt: hạt đậu (3,8 -4,0mg); hạt vừng (7,75mg);...
<b>Omega 3</b>	Cải thiện hệ miễn dịch. Chống viêm	2g	Cá mòi, cá hồi, cá basa, cá bơn, cá trích, cá ngừ, hào, dầu gan cá, hạt macca, hạt óc chó, hạt chia
<b>Flavonoid</b>	Chống oxy hóa, tăng cường miễn dịch của cơ thể.		Các loại rau gia vị như: húng, tía tô, súp lơ xanh, cải xanh, táo, trà xanh, gừng, tỏi, nghệ, các loại rau lá màu xanh.
<b>Bổ sung lợi khuẩn (Probiotic)</b>	Tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể.		Phô mai, sữa chua...

### 3.4. Thực phẩm thay thế tương đương

Thay thế thực phẩm tương đương để đa dạng bữa ăn

#### 3.4.1. Nhóm chất đạm: 100g thịt lợn nạc tương đương với

- 100g thịt bò nạc, thịt gà nạc bỏ da	- 80g sườn (bỏ xương)	- 2 quả trứng vịt, 3 quả trứng gà hoặc 8 quả trứng chim cút
- 120g cá nạc, tôm	- 200g ốc, sò	- 65g thịt lợn ba chỉ
- 200g đậu phụ	- 400g hến, trai	
- 150g cua đồng, cua ghe	- 40g ruốc thịt	



**3.4.2. Nhóm chất bột đường:** 100g gạo tương đương với

- 400g khoai củ tươi (khoai tây, khoai lang, khoai sọ, sắn)
- 100g bánh phở khô, bún khô, miến dong, mỳ sợi, ngô hạt tươi, bột mỳ
- 170g bánh mì
- 250g bún tươi, bánh phở tươi
- 200g ngô tươi

**3.4.3. Nhóm chất béo:** 1 thìa dầu ăn (5ml) tương đương 8g lạc hạt, 8g vừng.

**3.4.4. Nhóm hoa quả:** 200g đu đủ tương đương 200g bưởi, 200g ổi, 160g kiwi, 400ml cam tươi, 200g quýt, 150g dứa, 200 xoài, 130g quả hồng; giới (mận thái) 300 gam, na (mãng cầu) 200g

**3.4.5. Muối:** 1g muối ăn tương đương 1 thìa sữa chua muối gạt ngang; 1,5 thìa bột canh; 5ml nước mắm; 7,5ml xì dầu.

### III. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19 NHẸ VÀ KHÔNG CÓ TRIỆU CHỨNG

#### 1. Nguyên tắc chế độ dinh dưỡng cho người trưởng thành

- Năng lượng 30- 35 kcal/kg cân nặng/ngày, chất đạm 15-20% tổng năng lượng, nhu cầu chất béo 20-25% tổng năng lượng, chất đường bột 50 -65% tổng năng lượng.

- Cung cấp đầy đủ vitamin và khoáng chất theo lứa tuổi. Đặc biệt tăng cường các thực phẩm giàu vitamin A, C, D, E; các thực phẩm giàu kẽm và selen. Rau xanh 300g/ngày, hoa quả 200g/ngày.

- Chất xơ cung cấp 18-20g/ ngày.

- Muối 5g/ngày.

- Uống nhiều nước (40-45ml/kg cân nặng/ngày), nên uống nước ấm và rải rác trong ngày, tránh tình trạng chỉ uống khi thấy khát, nên uống nước lọc, nước ép hoa quả. Người bệnh có sốt nên uống Orezol để bù nước và điện giải.

#### 2. Nguyên tắc dinh dưỡng đối với trẻ em

- Định kỳ theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ bằng cân nặng và lượng thức ăn trẻ ăn vào.

- Chế độ ăn cân đối hàng ngày với 4 yếu tố chính: lipid (lipid động vật và lipid thực vật), vitamin và khoáng chất, thành phần các chất sinh năng lượng (protein, lipid, carbohydrate), protein (protein động vật và thực vật). Trẻ phải ít nhất có 1 bữa ăn trong ngày có cân đối khẩu phần.

- Hàng ngày phải ăn ít nhất là 5 trong 8 nhóm thực phẩm (nhóm tinh bột, nhóm sữa và chế phẩm sữa, nhóm dầu mỡ, nhóm rau củ, nhóm thịt cá, nhóm trứng, nhóm các loại hạt, nhóm rau củ màu vàng-xanh thẫm).

- Hạn chế ăn quá nhiều đồ ngọt (khuyến nghị lượng đường <5% tổng năng lượng ăn vào).

- Hạn chế ăn quá mặn.

- Cung cấp đủ nước, đặc biệt nước trái cây tươi, tránh uống nước ngọt công nghiệp.

- Khuyến khích trẻ 1-2 tuổi sữa công thức tối thiểu 600ml/ngày (trẻ không có sữa mẹ) và trẻ >2 tuổi 500 ml/ngày sữa công thức theo tuổi/ngày đủ đáp ứng dinh dưỡng cho tăng trưởng và cân bằng dinh dưỡng (không cần bổ sung đa vi chất). Trường hợp trẻ kém ăn, ăn không đủ lượng theo khuyến nghị thì phải dùng công thức hỗ trợ dinh dưỡng đường uống có đậm độ năng lượng cao (1Kcal/ml) thay thế hoàn toàn hay một phần cho sữa công thức thông thường.

- Tránh thức ăn gây nôn và buồn nôn bằng những khẩu vị trẻ thích, thức ăn dễ tiêu hóa và có giá trị dinh dưỡng cao.

### 3. Các thực hành nuôi dưỡng trẻ

#### 3.1. Theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ định kỳ để xác định xem trẻ có khả năng sẽ bị suy dinh dưỡng cấp nặng không

- Theo dõi cân nặng định kỳ cho trẻ, nếu có thể được 3-5 ngày/lần. Nếu trẻ có sụt cân từ 1-2%/1 tuần cần thông báo ngay cho nhân viên y tế để được hướng dẫn thích hợp.

- Đánh giá biểu hiện đường tiêu hóa hàng ngày như chán ăn, tiêu chảy, buồn nôn, nôn, đau bụng bởi chúng sẽ làm suy giảm lượng thức ăn và giảm hấp thụ.

- Theo dõi lượng thức ăn trẻ ăn vào/ngày. Nếu lượng thức ăn trẻ ăn vào <70% nhu cầu bình thường so với tuổi, cần được tư vấn cụ thể bởi nhân viên y tế.

#### 3.2. Nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ theo lứa tuổi

**Bảng 1. Tổng nhu cầu nước cho trẻ**

Độ tuổi	Nhu cầu nước, chất dịch, ml/kg
Trẻ từ 11-20kg	1000 ml+50ml/kg cho mỗi cân nặng tăng sau 10kg
Trẻ em từ 21kg trở lên	1500 ml+20ml/kg cho mỗi cân nặng tăng lên sau 20kg
Vị thành niên	40 ml/kg cân nặng

**Bảng 2. Lượng rau và trái cây trẻ cần ăn/ngày**

<b>Độ tuổi</b>	<b>Nhu cầu</b>
<i><b>Nhu cầu trái cây</b></i>	
<b>12-24 tháng</b>	60ml hoa quả nghiền
<b>2-3 tuổi</b>	130g
<b>&gt; 4 tuổi</b>	200g
<i><b>Nước ép trái cây nguyên chất (không pha đường)</b></i>	
<b>2-3 tuổi</b>	200ml / ngày (1 cốc)
<b>4-13 tuổi</b>	355 ml/ngày (1,5 cốc)
<b>14-18 tuổi</b>	Trẻ gái: 1,5 cốc Trẻ trai: 2 cốc.
<i><b>Nhu cầu rau xanh</b></i>	
<b>2-3 tuổi</b>	130g
<b>4-8 tuổi</b>	200g
<b>Trẻ gái 9-13 tuổi</b>	260g
<b>Trẻ trai 9-13 tuổi</b>	320g
<b>Trẻ gái 14-18 tuổi</b>	320g
<b>Trẻ trai 14-18 tuổi</b>	400g

**3.3. Thực hành dinh dưỡng cho trẻ theo các lứa tuổi**

Chú ý: Quy đổi “định lượng chín” và tương đương mang tính chất tham khảo, có khác nhau giữa các thực phẩm và dụng cụ đựng như bát, đĩa, thìa,...

**Trẻ từ 12-24 tháng tuổi:** vẫn tiếp bú mẹ hoặc dùng sữa công thức theo đúng lứa tuổi khi không có sữa mẹ và ngày ăn 3 bữa cháo đặc, mỗi bữa 250ml + hoa quả nghiền: 60ml -100ml.

**Công thức cháo 250ml (1,5 bát ăn cơm)**

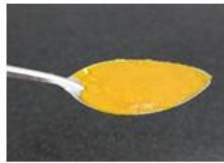
(Năng lượng: 240 Kcal    P:L:G= 10.3g:8.7g:30g)

Thực phẩm	Định lượng	Tương đương
<b>Gạo tẻ</b>	35g	35g thịt, cá = 1 quả trứng gà trung bình = 2/3 quả trứng vịt trung bình = 4 quả trứng chim cút
<b>Rau xanh (bí đỏ, rau ngót, cà rốt, cải xanh, súp lơ,...)</b>	30g	
<b>Thịt (lợn, bò, gà, tôm, cá,...)</b>	35g	
<b>Dầu ăn</b>	7ml (1 thìa nhỏ đầy)	
<b>Nước mắm</b>	5ml	

**Ghi chú:** Nếu không có cân thì có thể dùng muỗng ăn cơm thông thường với phần mức thức ăn có chiều dài 6cm, chiều ngang 4cm để đong thực phẩm



Một muỗng  
gạt bột: 5g



Một muỗng  
gạt rau: 10g



Một muỗng  
gạt thịt: 10g



Một muỗng dầu  
ăn: 5g

## PHỤ LỤC 1. THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

### PL 1.1. THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI CÂN NẶNG 45 – 50 kg

Mức năng lượng 1350-1450 kcal

Thực đơn 1	CHẾ ĐỘ CƠM	
	Thực phẩm	Đơn vị thường dùng
<b>Bữa sáng</b>	<i>Phở thịt gà</i>	
	Bánh phở 120g	2 lưng bát con bánh phở
	Thịt gà ta 30g	8-10 miếng xé nhỏ
	Dầu ăn 4ml	
<b>Phụ sáng</b>	<i>Sữa và chế phẩm từ sữa</i>	
	Sữa chua/ sữa tươi	1 hộp 100g/1 hộp 180ml
<b>Bữa trưa</b>	<i>Cơm, thịt bò xào hành tây, đậu phụ sốt cà chua, rau củ luộc, canh rau theo mùa</i>	
	Cơm 120g (Gạo tẻ máy 60g)	1 lưng bát con cơm
	Thịt bò băm xào 60g, hành tây 25g	9-11 miếng vừa
	Đậu phụ trắng sốt cà chua 60g, Cà chua 30g	2/3 bìa đậu nhỏ
	Rau củ luộc 100g	1/2 bát con rau
	Rau mồng tơi 30g	1 bát con canh rau
	Dầu ăn 7ml	
<b>Phụ chiều</b>	<i>Trái cây</i>	
	Táo tây 100g	1/2 quả kích thước trung bình (7x4cm)
<b>Bữa tối</b>	<i>Cơm, Cá trắm sốt cà chua, trứng gà ốp lết, rau củ luộc, canh rau theo mùa, trái cây</i>	
	Cơm 120g (Gạo tẻ máy 60g)	1 lưng bát con cơm
	Cá sốt cà chua 70g	1/2 miếng cá kích thước trung bình
	Trứng gà ốp lết 1 quả	1 quả trứng gà
	Rau củ luộc chấm muối vừng 100g	1/2 bát con rau
	Bí xanh 30g	1 bát con canh rau
	Dầu ăn 7ml	1,5 thìa cà phê 5ml
	Quả gioi 120g	2 quả kích thước trung bình

Thực đơn 2	CHẾ ĐỘ CƠM	
	THỰC ĐƠN MẪU	ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG
<b>Bữa sáng</b>	<i>Cháo tôm</i>	
	Gạo tẻ máy 40g	Tô cháo 500ml
	Gạo nếp 10g	
	Tôm 30g	
	Đỗ xanh 5g	
	Dầu ăn 4ml	
<b>Phụ sáng</b>	<i>Sữa và chế phẩm từ sữa</i>	
	Sữa chua/ sữa tươi	1 hộp 100g/1 hộp 180ml
<b>Bữa trưa</b>	<i>Cơm, thịt lợn kho trứng cút, chả cá sốt cà chua, rau củ luộc, canh rau theo mùa</i>	
	Gạo tẻ máy 80g	1,5 lưng bát con cơm
	Thịt lợn 60g, trứng cút 20g	5 miếng thịt vừa và 02 quả trứng cút
	Chả cá 30g, cà chua 30g	2 miếng nhỏ
	Súp lơ, cà rốt, củ cải trắng luộc 100g	1/2 bát con rau
	Cải xanh 20g	1 bát con canh rau
	Dầu ăn 7ml	
<b>Phụ chiều</b>	<i>Trái cây</i>	
	Đu đủ 130g	1 miếng quả kích thước nhỏ
<b>Bữa tối</b>	<i>Cơm, gà hấp lá chanh, chả lá lốt, rau xào, canh rau theo mùa, trái cây</i>	
	Gạo tẻ máy 80g	1,5 lưng bát con cơm
	Gà hấp lá chanh 60g	2 miếng cá kích thước trung bình
	Chả lát lốt 1 chiếc (20g thịt lợn)	1 chiếc
	Giá đỗ xào hành 100g	1/2 bát con rau
	Rau ngót 20g	1 bát con canh rau
	Dầu ăn 7ml	1,5 thìa cà phê 5ml
	Cam/quýt 120g	1/2 quả kích thước to (9,5x7cm)

<b>Thực đơn 3</b>	<b>THỰC ĐƠN MỀM KÈM SỮA</b>	
	<b>THỰC ĐƠN MẪU</b>	<b>ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG</b>
<b>Bữa sáng</b>	<i><b>Bún mọc</b></i>	
	Bún 170g	1,5 lưng bát con
	Mọc (mộc nhĩ, nấm hương) 50g thịt	5-6 viên mọc
	Rau thơm, hành lá	
	Dầu ăn 5ml	1 thìa cà phê 5ml
<b>Phụ sáng</b>	<i><b>Trái cây và sữa chua</b></i>	
	Sữa chua	01 hộp 100g
	Kiwi 70g	1 quả vừa
<b>Bữa trưa</b>	<i><b>Phở bò</b></i>	
	Phở 170g	1,5 lưng bát con
	Thịt bò 50g	8-10 miếng
	Rau thơm, hành lá	
	Dầu ăn 5ml	1 thìa cà phê 5ml
<b>Phụ chiều</b>	<i><b>Trái cây</b></i>	
	Ôi 140g	2 quả kích thước trung bình
<b>Bữa tối</b>	<i><b>Cháo gà bí ngô</b></i>	
	Gà 40g	1 tô cháo 500ml đặc
	Gạo tẻ 40g	
	Gạo nếp 10g	
	Bí ngô 10g	
	Dầu ăn 5ml	
<b>Phụ tối</b>	<i><b>Sữa và chế phẩm từ sữa</b></i>	
	Sữa bột 200ml (1 kcal/1ml)	1 ly sữa 200ml

**PL 1.2. THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH CÓ CÂN NẶNG 50-55 kg****Mức năng lượng 1500- 1600 kcal/ngày**

Thực đơn 1	CHẾ ĐỘ CƠM	
	THỰC ĐƠN MẪU	ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG
<b>Bữa sáng</b>	<b>Phở thịt gà</b>	
	Bánh phở 150g	1 miệng bát con đầy
	Thịt gà 30g	8-10 miếng xé nhỏ
	Dầu ăn 5ml	1 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ sáng</b>	Quả lê 110g	½ quả nhỏ
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm, thịt gà rang gừng, mọc xốt, rau xào</b>	
	Cơm 240g (gạo tẻ 120g)	2 lưng bát con
	Thịt gà 70g	4 miếng (cả xương)
	Thịt lợn 30 g	1 thìa đầy 15ml (2 viên mọc trung bình)
	Rau 150g	1 lưng bát con
	Dầu ăn 7ml	1,5 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ chiều</b>	Quả Na 103g	½ quả trung bình
<b>Bữa tối</b>	<b>Cơm, cá phi lê chiên xù, thịt lợn luộc, rau luộc</b>	
	Cơm 240g (gạo tẻ 120g)	2 lưng bát con
	Cá rô phi 50g	3 miếng trung bình
	Thịt lợn 40g	4-6 miếng nhỏ
	Rau 150g	1 lưng bát con
	Dầu ăn 7ml	1,5 thìa cafe 5ml
<i>Trường hợp người bệnh bổ sung thêm 1 cốc sữa 250 ml (sữa năng lượng chuẩn 1ml/1 kcal) thì ăn giảm: nửa bát con cơm, 5-6 miếng thịt lợn nhỏ và 1 thìa cafe dầu ăn 5ml</i>		



<b>Thực đơn 2</b>	<b>CHẾ ĐỘ CƠM</b>	
	<b>THỰC ĐƠN MẪU</b>	<b>ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG</b>
<b>Bữa sáng</b>	<b>Phở thịt bò</b>	
	Bánh phở 150g	1 miệng bát con đầy
	Thịt bò 30g	5-6 miếng
	Dầu ăn 5ml	1 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ sáng</b>	<b>Trái cây và sữa chua</b>	
	Sữa chua	01 hộp 100g
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm, thịt lợn chiên vàng, giò lợn, rau luộc, canh rau theo mùa</b>	
	Cơm 240g (gạo tẻ 120g)	2 lưng bát con
	Thịt lợn 70g	7-8 miếng
	Giò lợn 30 g	2 miếng tam giác mỏng
	Rau cải ngọt luộc 150g	1 lưng bát con
	Dầu ăn 7ml	1,5 thìa cafe 5ml
<b>Phụ chiều</b>	<b>Trái cây</b>	
	Cam/quýt 120g	1/2 quả kích thước to (9,5x7cm)
<b>Bữa tối</b>	<b>Cơm, Tôm hấp gừng xả, trứng ốp, bí ngô xào tỏi, xanh rau theo mùa</b>	
	Cơm 240g (gạo tẻ 120g)	2 lưng bát con
	Tôm biển 60g	4-5 con kích thước vừa
	Trứng ốp 01 quả	1 quả trứng
	Bí ngô 150g, tỏi 2-3 tép	1 lưng bát con
	Dầu ăn 7ml	1,5 thìa cafe 5ml

<b>Thực đơn 3</b>	<b>CHẾ ĐỘ MỀM KÈM SỮA</b>	
	<b>THỰC ĐƠN MẪU</b>	<b>ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG</b>
<b>Bữa sáng</b>	<b>Cháo thịt lợn 500ml</b>	
	Gạo tẻ 30g	
	Thịt lợn 40g	2 thìa đầy 10ml
	Rau xay 20g	
	Dầu ăn 10ml	2 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ sáng</b>	Quả bưởi 180g	3 múi kích thước trung bình (9x3,5x2cm)
<b>Bữa trưa</b>	<b>Bún thịt gà</b>	
	Bún 200g	2 miếng bát con
	Thịt gà 70g	20-22 miếng xé nhỏ
	Rau 50g (giá đỗ)	1/3 bát con
	Dầu ăn 5ml	1 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ chiều</b>	Quả ổi 130g	2 quả kích thước trung bình
<b>Bữa tối</b>	<b>Phở thịt bò</b>	
	Bánh phở 200g	2 miếng bát con
	Thịt bò 60g	10-12 miếng thái mỏng
	Rau xanh 50g	1/3 bát con
	Dầu ăn 5ml	1 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ tối</b>	Sữa công thức năng lượng chuẩn 1 kcal/ml	1 cốc 240ml

**PL 1.3. THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH CÓ CN 60- 70 kg****Mức năng lượng 1800 – 2000 kcal/ngày**

Thực đơn 1	CHẾ ĐỘ CƠM	
	THỰC ĐƠN MẪU	ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG
<b>Bữa sáng</b>	<b>Bún thịt nạc</b>	
	Bún 150g	2 lưng bát con
	Thịt nạc 40g	4-6 miếng nhỏ
	Dầu ăn 5ml	1 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ sáng</b>	Quả táo tây 100g	½ quả kích thước trung bình (7x4cm)
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm, cá trắm kho, chả lá lốt, rau luộc</b>	
	Cơm 240g (gạo tẻ 120g)	2 lưng bát con cơm
	Cá trắm 70g	1 khúc trung bình
	Thịt 40g	2 thìa đầy 10ml
	Rau 150g	1 lưng bát con
	Dầu ăn 7ml	1,5 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ chiều</b>	Quả dưa hấu 110g	2 miếng tam giác kích thước vừa
<b>Bữa tối</b>	<b>Cơm, thịt ba chỉ kho, đậu luộc, rau xào</b>	
	Cơm 280g (Gạo tẻ 140g)	2 lưng bát con
	Thịt ba chỉ 60g	8-10 miếng nhỏ
	Đậu phụ 70g	1 bìa
	Rau 150g	1 lưng bát con
	Dầu ăn 7ml	1,5 thìa cafe 5ml
<i>Trường hợp người bệnh bổ sung thêm 1 cốc sữa 250 ml (sữa năng lượng chuẩn 1ml/1 kcal) thì ăn giảm: nửa bát con cơm, 5-6 miếng thịt lợn nhỏ và 1 thìa cafe dầu ăn 5ml</i>		

<b>Thực đơn 2</b>	<b>CHẾ ĐỘ CƠM</b>	
	<b>THỰC ĐƠN MẪU</b>	<b>ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG</b>
<b>Bữa sáng</b>	<b>Phở gà</b>	
	Bánh phở 200g	2 miệng bát con
	Thịt gà 50g	12-15 miêng xé nhỏ
	Dầu ăn 5ml	1 thìa cà phê
	Rau thơm, hành lá	
<b>Bữa phụ sáng</b>	<b>Sữa bột/sữa tươi</b>	
	Sữa bột/sữa tươi	1 ly sữa 200ml
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm, thịt bò xào ớt chuông, trứng ốp, rau cải ngọt luộc, canh theo mùa</b>	
	Cơm 120g (gạo tẻ 60g)	1 lưng bát con cơm
	Thịt bò 100g, ớt chuông 70g, dầu ăn 1 thìa cà phê (5ml)	1 đĩa nhỏ xào thập cẩm (15-18 miêng)
	Trứng ốp lết 1 quả	1 quả
	Rau cải ngọt 200g	1 miệng bát con rau
	Rau dền 20g	1 bát con canh
<b>Bữa phụ chiều</b>	<b>Sữa chua và trái cây</b>	
	Sữa chua 01 hộp	1 hộp
	Đu đủ 200g	1,5 miêng kích thước nhỏ
<b>Bữa tối</b>	<b>Cơm, cá thu sốt cà chua, rau muống xào, trái cây tráng miêng, canh theo mùa</b>	
	Cơm 120g (gạo tẻ 60g)	1 lưng bát con cơm
	Cá thu 150g, cà chua 100g, dầu ăn 1 thìa cà phê (5ml)	2 khúc cá thu vừa
	Rau muống 100g, tỏi 2-3 tép, dầu ăn 1 thìa cà phê (5ml)	1/2 bát con rau
	Quả ổi 100g	2/3 quả kích thước to
	Rau cải bắp 20g	1 bát con canh

<b>Thực đơn 3</b>	<b>CHẾ ĐỘ MỀM KÈM SỮA</b>	
	<b>THỰC ĐƠN MẪU</b>	<b>ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG</b>
<b>Bữa sáng</b>	<b>Cháo thịt nạc</b>	
	Gạo tẻ 30g	
	Thịt lợn 40g	2 thìa đầy 10ml
	Rau xay 20g	
	Dầu ăn 10ml	2 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ sáng</b>	Quả cam 200g	1 quả to (9,5 x 7 cm)
<b>Bữa trưa</b>	<b>Phở thịt gà</b>	
	Bánh phở 210g	2 miếng bát con
	Thịt gà 80g	20-24 miếng xé nhỏ
	Rau xanh 50g	1/3 bát con
	Dầu ăn 10ml	2 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ chiều</b>	Sữa công thức năng lượng chuẩn 1kcal/ml	260ml
<b>Bữa tối</b>	<b>Bún thịt lợn</b>	
	Bún 200g	2 miếng bát con
	Thịt lợn 70g	10-12 miếng nhỏ
	Rau xanh 50g	1/3 bát con
	Dầu ăn 10ml	2 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ tối</b>	Sữa công thức năng lượng chuẩn 1kcal/ml	260ml

**PL 1.4. THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH CÓ CN 70-75 kg****Mức năng lượng 2000 - 2200 kcal/ngày**

Thực đơn 1	<b>CHẾ ĐỘ CƠM</b>	
	<b>THỰC ĐƠN MẪU</b>	<b>ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG</b>
<b>Bữa sáng</b>	<b>Bún thịt nạc</b>	
	Bún 180g	1,5 lưng bát con
	Thịt nạc 50g	6-8 miếng nhỏ
	Nước xương, hành lá	
	Dầu ăn 5ml	1 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ sáng</b>	Quả chuối 130g	1 quả kích thước trung bình (17 x 3 cm)
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm, cá trắm rón, chả lá lốt, rau xào</b>	
	Cơm 160g (gạo tẻ 80g)	1,5 lưng bát con cơm
	Cá trắm 70g	1 khúc trung bình
	Thịt lợn 60g	3 miếng trung bình
	Rau 150g	1 lưng bát con
	Dầu ăn 7ml	1,5 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ chiều</b>	Quả kiwi 70g	1 quả kích thước trung bình
<b>Bữa tối</b>	<b>Cơm, thịt ba chỉ kho trứng, đậu sốt cà chua, rau luộc</b>	
	Cơm 160g (gạo tẻ 80g)	1,5 lưng bát con cơm
	Thịt ba chỉ 80g	12-14 miếng nhỏ
	Trứng gà	1 quả
	Đậu phụ 60g	1 bìa
	Rau 150g	1 lưng bát con
	Dầu ăn 7ml	1,5 thìa cafe 5ml
<i>Trường hợp người bệnh bổ sung thêm 1 cốc sữa 250 ml (sữa năng lượng chuẩn 1ml/1 kcal) thì ăn giảm: nửa bát con cơm, 5-6 miếng thịt lợn nhỏ và 1 thìa cafe dầu ăn 5ml</i>		

<b>Thực đơn 2</b>	<b>CHẾ ĐỘ CƠM</b>	
	<b>THỰC ĐƠN MẪU</b>	<b>ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG</b>
<b>Bữa sáng</b>	<b>Bún mọc</b>	
	Bánh phở 200g	2 miệng bát con
	Thịt gà 50g	12-15 miếng xé nhỏ
	Dầu ăn 5ml	1 thìa cà phê
	Rau thơm, hành lá	
<b>Bữa phụ sáng</b>	<b>Sữa bột/sữa tươi</b>	
	Sữa bột 200ml (1kcal/1ml)	1 ly sữa 200ml
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm, thịt gà rang gừng, đậu phụ luộc, củ cải xào, canh theo mùa</b>	
	Cơm 160g (gạo tẻ 80g)	1,5 lưng bát con
	Thịt gà 120g, gừng 1 nhánh nhỏ, dầu ăn 1 thìa cà phê (5ml)	5 miếng vừa
	Đậu phụ 90g	1 bìa đậu kích thước vừa
	Củ cải 150g, cà rốt 50g, dầu ăn 5ml	1 miệng bát con rau
	Rau ngót 20g	1 bát con canh
<b>Bữa phụ chiều</b>	<b>Sữa chua và trái cây</b>	
	Sữa chua 01 hộp	1 hộp
	Thanh long 200g	3 miếng kích thước trung bình
<b>Bữa tối</b>	<b>Cơm, cá hồi sốt bơ tỏi, rau củ luộc, trái cây tráng miệng</b>	
	Cơm 160g (gạo tẻ 80g)	1,5 lưng bát con
	Cá hồi 130g, tỏi 2-3 tép, dầu ăn 1 thìa cà phê (5ml), bơ 5g	1 khúc cá kích thước trung bình
	Súp lơ trắng/xanh luộc 200g	1 miệng bát con rau
	Quả ổi 100g	2/3 quả kích thước to
Rau cải xanh 20g	1 bát con canh	

Thực đơn 3	<b>CHẾ ĐỘ MỀM KÈM SỮA</b>	
	<b>THỰC ĐƠN MẪU</b>	<b>ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG</b>
<b>Bữa sáng</b>	<b>Cháo thịt nạc</b>	
	Gạo tẻ 30g	
	Thịt lợn 40g	2 thìa đầy 10ml
	Rau xay 20g	
	Dầu ăn 10ml	2 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ sáng</b>	Quả bưởi 180g	3 múi trung bình (9 x 3,5 x 2cm)
<b>Bữa trưa</b>	<b>Bún thịt bò</b>	
	Bún 230g	2 miệng bát con đầy
	Thịt bò 90g	14-15 miếng trung bình
	Rau xanh 50g	1/3 bát con
	Dầu ăn 10ml	2 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ chiều</b>	Sữa công thức năng lượng chuẩn 1kcal/ml	300ml
<b>Bữa tối</b>	<b>Phở thịt gà</b>	
	Bánh phở 230g	2 miệng bát con đầy
	Thịt gà 80g	20-24 miếng nhỏ
	Rau xanh 50g	1/3 bát con
	Dầu ăn 10ml	2 thìa cafe 5ml
<b>Bữa phụ tối</b>	Sữa công thức năng lượng chuẩn 1kcal/ml	300ml



## PHỤ LỤC 2. THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO TRẺ EM

### PL 2.1. THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 2-5 TUỔI

Năng lượng: 1300 Kcal

Thành phần dinh dưỡng ước tính P:L:G = 55g:44g:171g, chất xơ: 7g

Lượng thực phẩm trẻ 2-5 tuổi dùng trong 1 ngày			Nhu cầu
Thực phẩm	Định lượng sống sạch	Định lượng chín	
Gạo	130g	260g cơm	Năng lượng 1000-1300Kcal
Hoa quả	150g		
Thịt cá	145g	95-100g	Protein: 13-20%
Rau xanh	150g		Lipid: 30-40%
Dầu ăn	20ml	140g	
Sữa công thức 1Kcal/1ml	300ml		

Bữa	Thực phẩm	Định lượng sống sạch	Ghi chú
Sáng	Cháo thịt băm (250ml), hoa quả		
	Gạo	35g	¼ quả trung bình
Bí đỏ	30g		
Thịt lợn băm	35g		
Dầu ăn	7ml		
Táo	40g		
Phụ sáng	Sữa công thức	150ml	
Trưa	Cơm, thịt bò xay rim, bắp cải luộc, canh rau ngót		
	Cơm	100g	Lung bát con cơm
Thịt bò	50g	35g chín (8-10 miếng mỏng)	
Bắp cải	80g	70g chín (0,5 bát con rau)	
Rau ngót	10g		
Phụ chiều	Thanh long	100g	¼ quả trung bình
Tối	Cơm, trứng chưng, su su luộc, canh cải xanh		
	Cơm	100g	Lung bát con cơm
Trứng vịt	1 quả (70g)	70g chín (½ bát con rau)	
Su su	80g		
Cải xanh	10g		
Phụ tối	Sữa công thức	150ml	

**PL 2.2. THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 6-9 TUỔI**

Năng lượng 1800 Kcal.

Thành phần dinh dưỡng ước tính P:L:G=76g:54g:252g, chất xơ: 8,5g

Lượng thực phẩm trẻ 6-9 tuổi dùng trong 1 ngày			Nhu cầu
Thực phẩm	Định lượng sống sạch	Định lượng chín	
Gạo	200g	400g cơm	Năng lượng 1500-1800 Kcal Protein:13-20% Lipid: 25-35%
Hoa quả	150g		
Thịt cá	190g	120-130g	
Rau xanh	170g	140-150g	
Dầu ăn	25ml		
Sữa công thức 1Kcal/1ml	400ml		

Bữa	Thực phẩm	Định lượng Sống sạch	Ghi chú
Sáng	<b>Cháo cá chép (250ml), hoa quả</b>		
	Gạo	35g	½ quả trung bình
	Cá chép	35g	
	Rau ngọt	30g	
	Dầu ăn	7ml	
Quýt ngọt	50g		
Phụ sáng	Sữa công thức	200ml	
Trưa	<b>Cơm, thịt lợn xay xào ngô, đậu phụ sốt rán, súp lơ luộc, canh rau dền</b>		
	Cơm	160g	1,5 lưng bát con cơm
	Thịt lợn xay	40g	25 g chín – 1 thìa 4*6cm đầy
	Đậu phụ	65g (1/2 bìa)	Bìa 7*4*2cm
	Súp lơ xanh	100g	90g chín - Lưng bát con rau
	Rau dền	10g	
Phụ chiều	Dưa hấu	150g	3 miếng nhỏ
Tối	<b>Cơm, bò xào giá đỗ, canh mùng tơi</b>		
	Cơm	160g	1,6 lưng bát con cơm
	Thịt bò	70g	45g thịt chín – 9-11 miếng mỏng
	Giá đỗ xanh	100g	
	Rau mùng tơi	10g	90g chín - Lưng bát con rau
Phụ tối	Sữa công thức	200ml	

**PL 2.3. THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 11-12 TUỔI**

Năng lượng 2100 Kcal

Thành phần dinh dưỡng ước tính P:L:G=89g:63g:294g, chất xơ 12,9g

<b>Lượng thực phẩm trẻ 10-12 tuổi dùng trong 1 ngày</b>			<b>Nhu cầu</b>
<b>Thực phẩm</b>	<b>Định lượng sống sạch</b>	<b>Định lượng chín</b>	
<b>Gạo</b>	260g	520g cơm	Năng lượng: 2000-2100 Kcal Protein: 13-20% Lipid: 20-30%
<b>Hoa quả</b>	160g		
<b>Thịt cá</b>	230g	150-160g	
<b>Rau xanh</b>	200g		
<b>Dầu ăn</b>	30ml	170-180g	
<b>Sữa công thức 1Kcal/1ml</b>	500ml		

<b>Bữa</b>	<b>Thực phẩm</b>	<b>Định lượng Sống sạch</b>	<b>Ghi chú</b>
<b>Sáng</b>	<b>Bún măng gà, hoa quả</b>		
	<b>Bún</b>	150g	½ bát tô bún (2 lưng bát con)
	<b>Thịt gà</b>	50g	35g chín – 3-4 miếng mỏng
	<b>Măng tươi</b>	50g	½ bát con
	<b>Bưởi</b>	100g	3 múi trung bình
<b>Phụ sáng</b>	<b>Sữa công thức</b>	250ml	
<b>Trưa</b>	<b>Cơm, thịt viên hầm khoai tây, cà rốt. nem rán, đỗ quả luộc, canh rau ngót</b>		
	<b>Cơm</b>	180g	1,5 lưng bát con cơm
	<b>Thịt lợn xay</b>	60g	40g chín – 1,5 thìa 4*6cm đầy
	<b>Khoai tây</b>	15g	3 miếng 2*2*2cm
	<b>Cà rốt</b>	15g	3 miếng 2*2*2cm
	<b>Nem rán</b>	1 cái (40g)	
	<b>Đỗ quả</b>	120g	110g chín - Lưng bát con rau
	<b>Rau ngót</b>	10g	
<b>Phụ chiều</b>	<b>Chuối tây</b>	1 quả (70g)	
<b>Tối</b>	<b>Cơm, cá trắm sốt cà chua, rau cải luộc, canh mùng tơi</b>		
	<b>Cơm</b>	180g	1,5 lưng bát con cơm
	<b>Cá trắm</b>	100g	80g chín – 1/3 khúc
	<b>Cải ngọt</b>	120g	110g chín - Lưng bát con rau
	<b>Rau mùng tơi</b>	10g	
<b>Phụ tối</b>	<b>Sữa công thức</b>	250ml	

**PL 2.4. THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 13-15 TUỔI**

Năng lượng: 2500 Kcal

Thành phần dinh dưỡng ước tính P:L:G=106g:75g:350g, chất xơ 15,3g

<b>Lượng thực phẩm trẻ 13-15 tuổi dùng trong 1 ngày</b>			<b>Nhu cầu</b>
<b>Thực phẩm</b>	<b>Định lượng sống sạch</b>	<b>Định lượng chín</b>	
<b>Gạo</b>	330g	660g cơm	Năng lượng: 2300-2500 Kcal
<b>Hoa quả</b>	170g		
<b>Thịt cá</b>	290g	180-190g	Protein: 13-20%
<b>Rau xanh</b>	250g	220-230g	Lipid: 20-30%
<b>Dầu ăn</b>	30ml		
<b>Sữa công thức 1Kcal/1ml</b>	500ml		

<b>Bữa</b>	<b>Thực phẩm</b>	<b>Định lượng sống sạch</b>	<b>Ghi chú</b>
<b>Sáng</b>	<b>Phở bò, hoa quả</b>		
	<b>Phở</b>	150g	½ bát tô (2 lưng bát con đầy)
	<b>Thịt bò</b>	50g	35g chín - 8-10 miếng mỏng
	<b>Giá đỗ</b>	50g	½ bát con
	<b>Ôi lê</b>	100g	½ quả trung bình
<b>Phụ sáng</b>	<b>Sữa công thức</b>	250ml	
<b>Trưa</b>	<b>Cơm, chả lá lốt, gà xào nấm hương, bí xanh luộc, canh rau ngót</b>		
	<b>Cơm</b>	200g	1,5 bát con
	<b>Thịt lợn xay</b>	60g	40g chín – 1,5 thìa 4*6cm
	<b>Thịt gà ta</b>	60g	40g chín – 2 miếng nhỏ
	<b>Bí xanh</b>	140g	125g chín - 1 bát con rau
	<b>Rau ngót</b>	10g	
<b>Phụ chiều</b>	<b>Lê</b>	100g	½ quả trung bình
<b>Tối</b>	<b>Cơm, thịt lợn rang tôm, bắp cải luộc, canh cải xanh</b>		
	<b>Cơm</b>	200g	1,5 bát con cơm
	<b>Thịt lợn</b>	50g	35g chín – 3-4 miếng 5*3*0.5 cm
	<b>Tôm</b>	60g	40g chín – 2 con tôm biển
	<b>Bắp cải</b>	140g	125g chín - 1 bát con rau
	<b>Cải xanh</b>	10g	
<b>Phụ tối</b>	<b>Sữa công thức</b>	250ml	

**PL 2.5. THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 16-19 TUỔI**

Năng lượng 2800 Kcal

Thành phần dinh dưỡng ước tính P:L:G=119g:84g:392g; chất xơ 14,4g

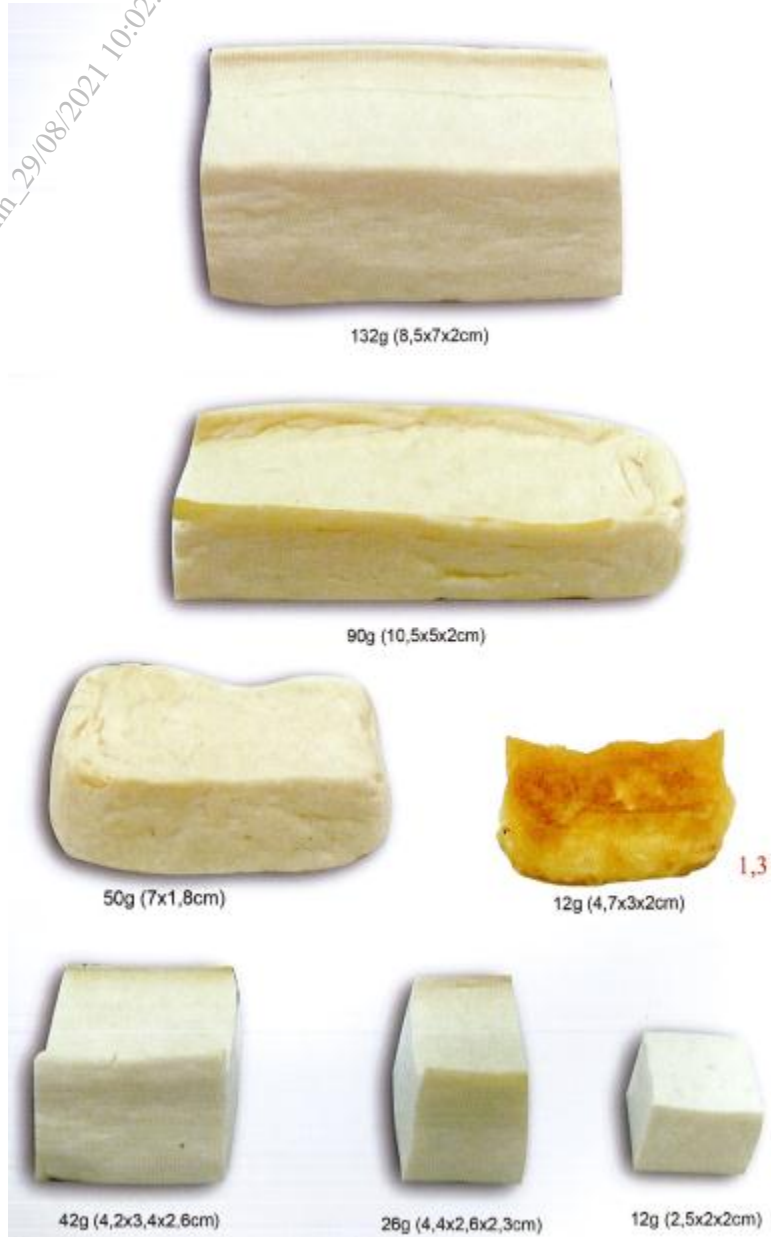
Lượng thực phẩm trẻ 16-19 tuổi dùng trong 1 ngày			Nhu cầu
Thực phẩm	Định lượng sống sạch	Định lượng chín	
Gạo	380g	760g cơm	Năng lượng: 2400-2500 Kcal
Hoa quả	200g		
Thịt cá	320g	210-220g chín	Protein: 13-20%
Rau xanh	300g	260-270g chín	Lipid: 20-30%
Dầu ăn	30ml		
Sữa công thức 1Kcal/1ml	500ml		

Bữa	Thực phẩm	Định lượng	Ghi chú
Sáng	<b>Xôi thịt kho trứng, dưa góp</b>		
	Xôi	120g	Lưng bát con
	Thịt lợn	20g	15g chín – 1 miếng 5*3*1cm
	Trứng gà	1 quả (40g)	
	Dưa chuột	100g	½ quả trung bình
Phụ sáng	Sữa công thức	250ml	
Trưa	<b>Cơm, cá rô phi chiên xù, thịt gà xay xào cà rốt, súp lơ luộc, canh rau ngót</b>		
	Cơm	250g	2 lưng bát cơm
	Cá rô phi	80g	52g chín – 2 miếng cá trung bình
	Thịt gà ta	50g	35g chín – 2-3 miếng nhỏ
	Súp lơ	150g	130g chín – 1 bát con rau
	Rau ngót	20g	
Phụ chiều	Gioi đỏ	150g	
Tối	<b>Cơm, thịt bò xào rau củ, chả lá lốt, củ cải luộc, canh cải xanh</b>		
	Cơm	250g	2 lưng bát cơm
	Bò	70g	45g chín – 9-11 miếng mỏng
	Ớt ngọt	20g	4 miếng 3*3cm
	Ngô bao tử	20g	4-5 cây trung bình
	Thịt lợn	60g	40g chín – 3-4 miếng 5*3*0.5 cm
	Củ cải	150g	130g chín – 1 bát con rau
	Cải xanh	20g	
Phụ tối	Sữa công thức	250ml	

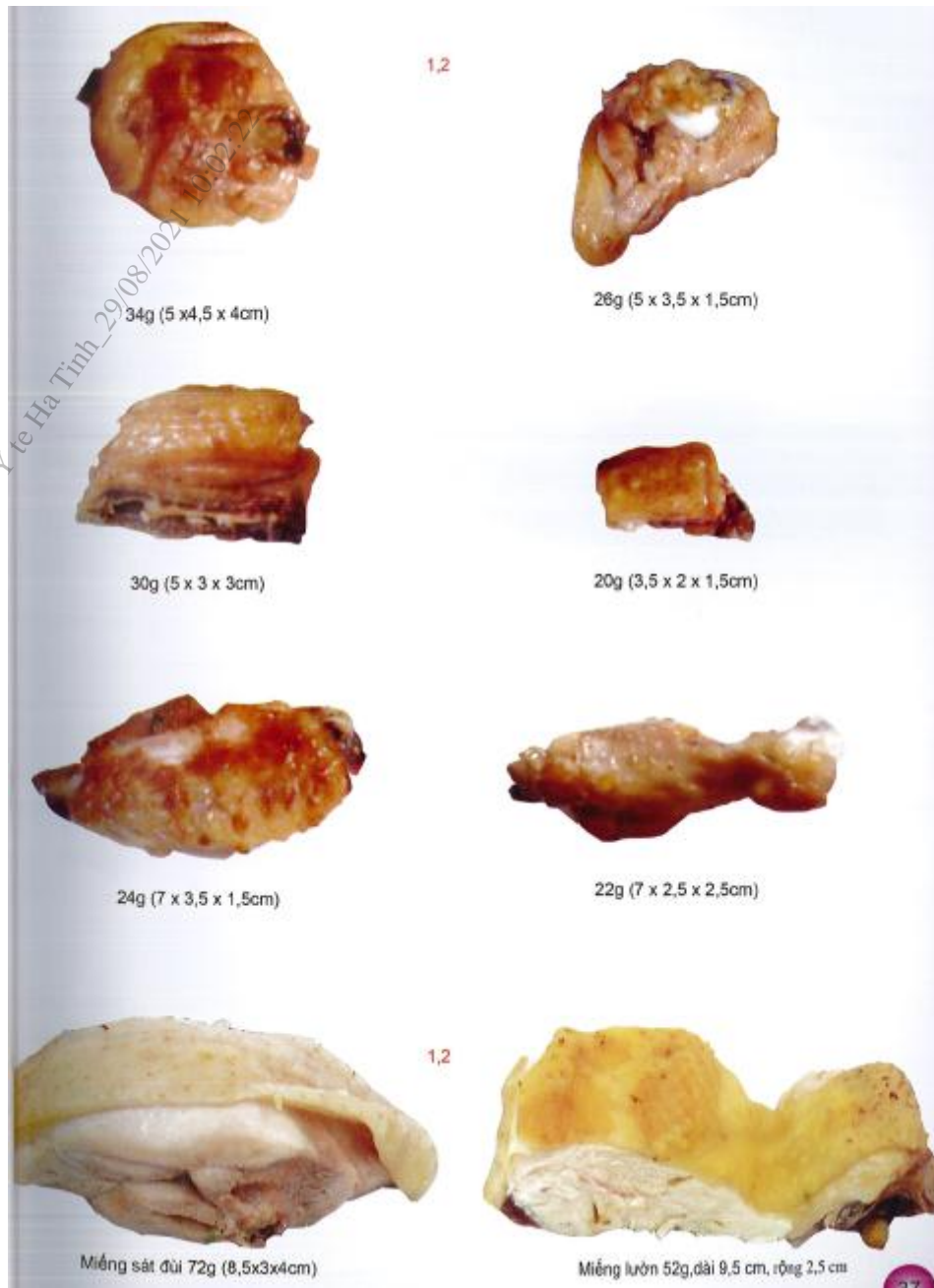
<b>Bữa</b>	<b>Thực phẩm</b>	<b>Định lượng</b>	<b>Ghi chú</b>
<b>Sáng</b>	<b>Xôi thịt kho trứng, dưa góp</b>		
	<b>Xôi</b> <b>Thịt lợn</b> <b>Trứng gà</b> <b>Dưa chuột</b>	120g 20g 1 quả (40g) 100g	Lung bát con 15g chín – 1 miếng 5*3*1cm  ½ quả trung bình
<b>Phụ sáng</b>	<b>Sữa công thức</b>	250ml	
<b>Trưa</b>	<b>Cơm, cá rô phi chiên xù, thịt gà xay xào cà rốt, súp lơ luộc, canh rau ngót</b>		
	<b>Cơm</b> <b>Cá rô phi</b> <b>Thịt gà ta</b> <b>Súp lơ</b> <b>Rau ngót</b>	250g 80g 50g 150g 20g	2 lưng bát cơm 52g chín – 2 miếng cá trung bình 35g chín – 2-3 miếng nhỏ 130g chín – 1 bát con rau
<b>Phụ chiều</b>	<b>Gioi đỏ</b>	150g	
<b>Tối</b>	<b>Cơm, thịt bò xào rau củ, chả lá lốt, củ cải luộc, canh cải xanh</b>		
	<b>Cơm</b> <b>Bò</b> <b>Ớt ngọt</b> <b>Ngô bao tử</b> <b>Thịt lợn</b> <b>Củ cải</b> <b>Cải xanh</b>	250g 70g 20g 20g 60g 150g 20g	2 lưng bát cơm 45g chín – 9-11 miếng mỏng 4 miếng 3*3cm 4-5 cây trung bình 40g chín – 3-4 miếng 5*3*0.5 cm 130g chín – 1 bát con rau
<b>Phụ tối</b>	<b>Sữa công thức</b>	<b>250ml</b>	

**PHỤ LỤC 3. MỘT SỐ HÌNH ẢNH MINH HỌA ƯỚC LƯỢNG LƯỢNG THỰC PHẨM**

*syt\_hatinh\_vt\_So Y te Ha Tinh\_29/08/2021 10:02:22*

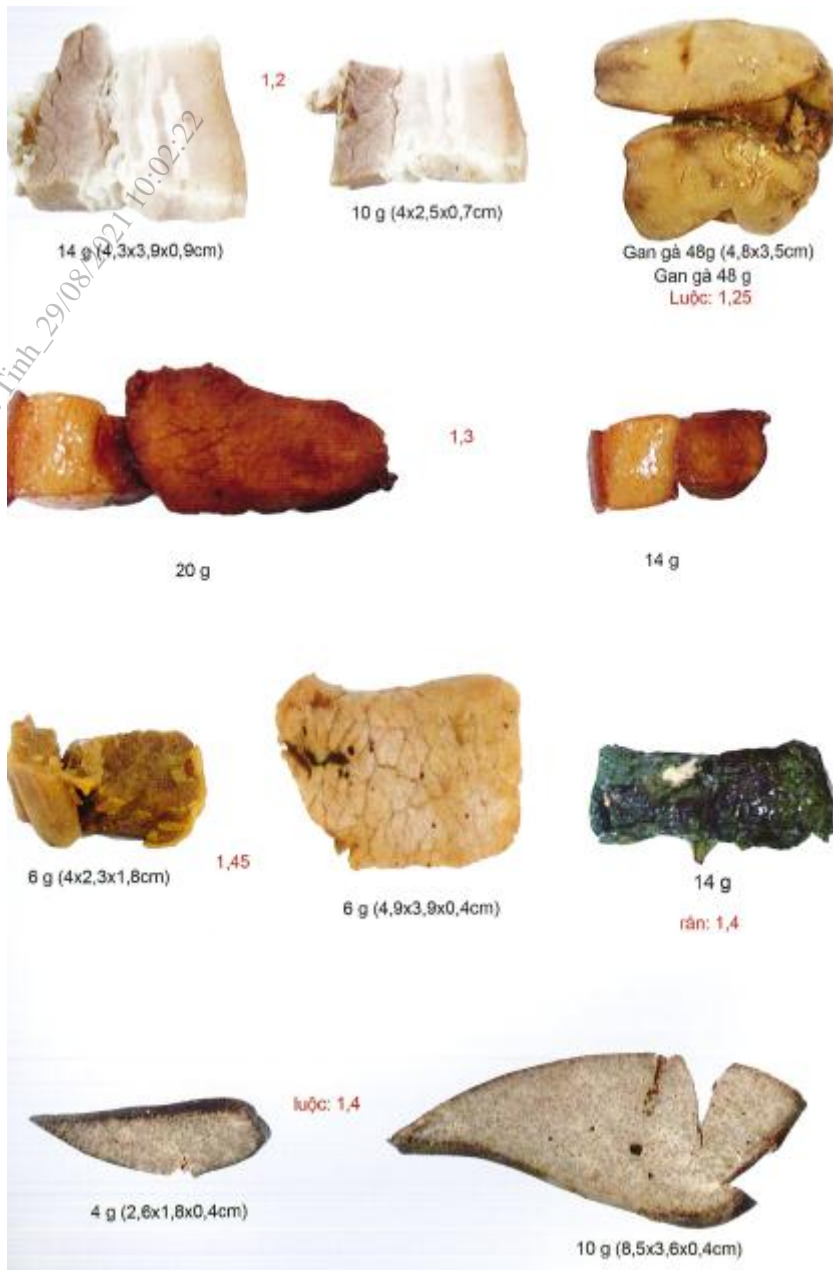


Hình 1. Đậu phụ

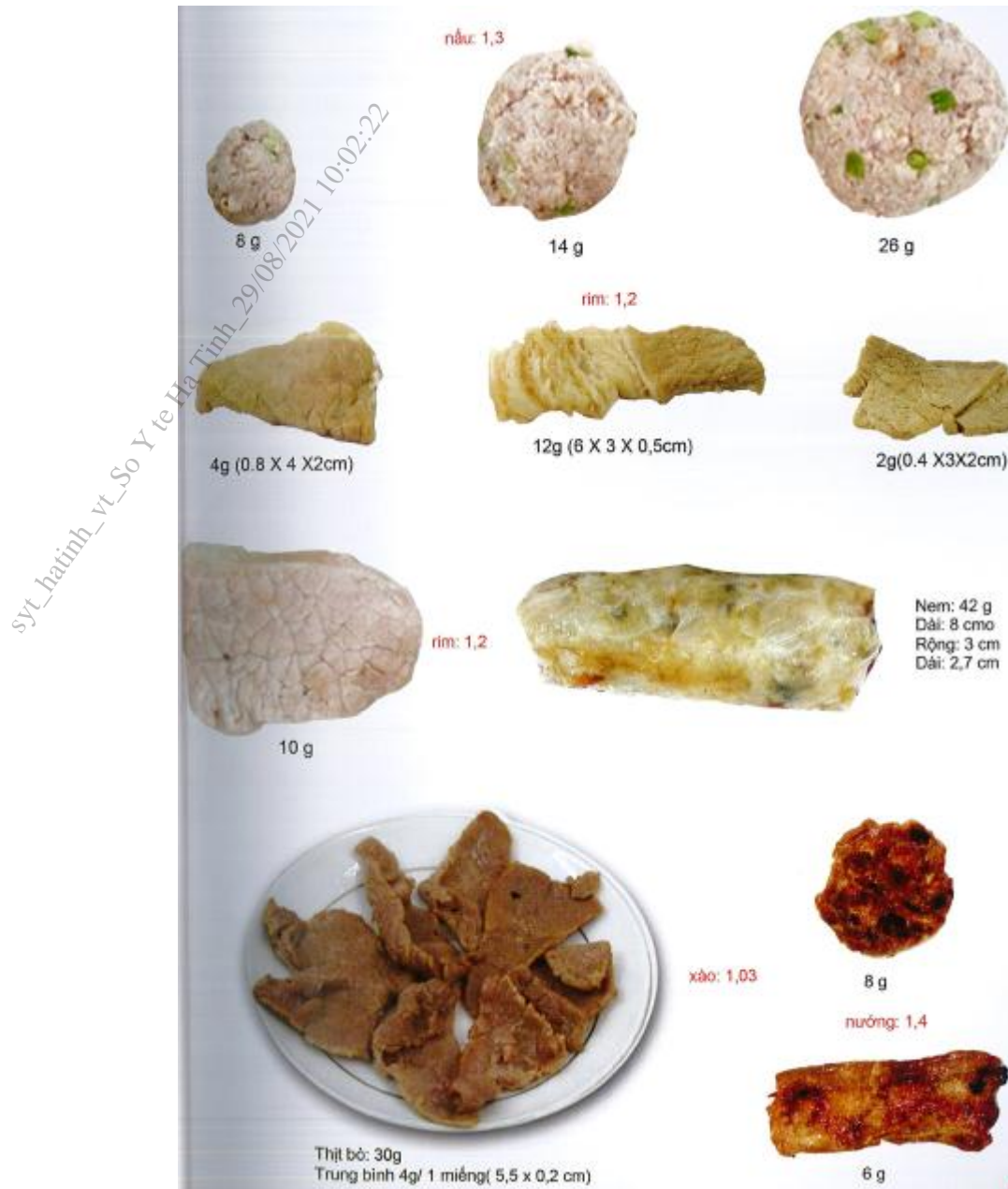


Hình 2. Thịt gà

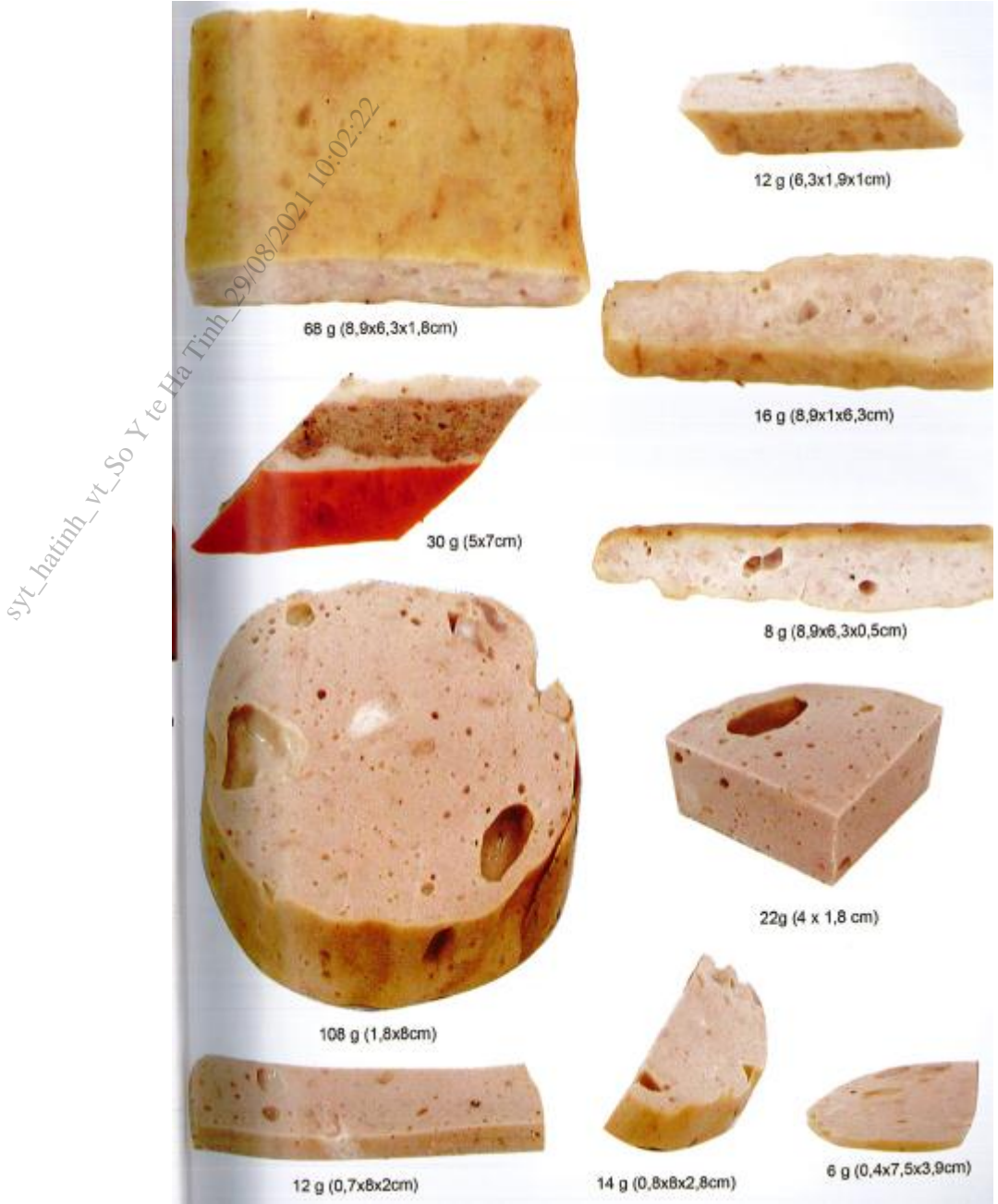




Hình 3. Thịt lợn



Hình 4. Thịt lợn



Hình 5. Giò chả



Hình 6. Tôm cá