BỘ Y TẾ
VIỆN DINH DƯỠNG

VDD

THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú (giai đoạn 2016-2020) - Mức tiêu thụ trung bình cho một người trong một ngày

World Health Organization

	Phụ nữ không có thai	Phụ nữ có thai			Bà mẹ cho con bú	
		3 THÁNG ĐẦU	3 THÁNG GIỮA	3 THÁNG CUỐI		
ĐƯỜNG: < 5 đơn vị MUỐI : <5g		Giống như phụ nữ không có thai	+ 0 đơn vị + 0 đơn vị	+ 0 đơn vị + 0 đơn vị	+ 0 đơn vị + 0 đơn vị	1 đơn vị = Đường 5g = Kẹo lạc 8g = Mật ong 6g 5g = Muối 5g = Bột canh 8g = Hạt nêm 11g = Nước mắm 25g = Xì dầu 35g
DẦU MỠ: 5 đơn vị			+ 0 đơn vị	+ 1 đơn vị	+ 2 đơn vị	1 đơn vị = Dầu 5g = Mỡ 5g = Bơ 6g
SỮA: 3 đơn vị			+ 2 đơn vị	+ 3 đơn vị	+ 3,5 đơn vị	1 đơn vị = Sữa nước 100ml = Sữa chua 100g = Phomat 15g = Phomat 15g
THỊT/THỦY SẢN/TRỨNG ĐẬU, ĐỖ: 5 đơn vị			+ 1 đơn vị	+ 3 đơn vị	+ 2 đơn vị	1 đơn vị = Thịt lợn 31g = Thịt gà 42g = Trứng gà 47g = Cá 35g = Tôm 30g = Đậu phụ 58g
RAU : 3 đơn vị QUẢ : 3 đơn vị			+ 1 đơn vị + 1 đơn vị	+ 1 đơn vị + 1 đơn vị	+ 1 đơn vị + 1 đơn vị	1 đơn vị 80g = = = = = = 1 đơn vị 80g = = = = = =
NGŨ CỐC: 12 đơn vị			+ 1 đơn vị	+1,5 đơn vị	+ 2,5 đơn vị	1 đơn vị = Cơm tẻ 55g = Bánh mì 37g = Khoai tây 95g = Khoai lang 84g 2 đơn vị = Cơm tẻ 110g = Bánh phở 120g = Ngô 120g = Bánh mì 74g
NƯỚC: 8 đơn vị			+ 1 đơn vị	+ 2 đơn vị	+3 đơn vị	1 đơn vị 200ml =

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.

DINH DƯỠNG HỢP LÝ LÀ NỀN TẢNG CHO SỨC KHỎE, TẦM VÓC VÀ TRÍ TUỆ