

Bộ Y tế công bố “Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2030”

(Ban hành kèm theo Quyết định số 3594/QĐ-BYT, ngày 29/11/2024 của Bộ Y tế về việc Ban hành Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2030)

Theo Bộ Y tế, "Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2030" là cơ sở để các đơn vị trong ngành y tế phục vụ cho công tác truyền thông, giáo dục dinh dưỡng nhằm nâng cao kiến thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý trong nhân dân.



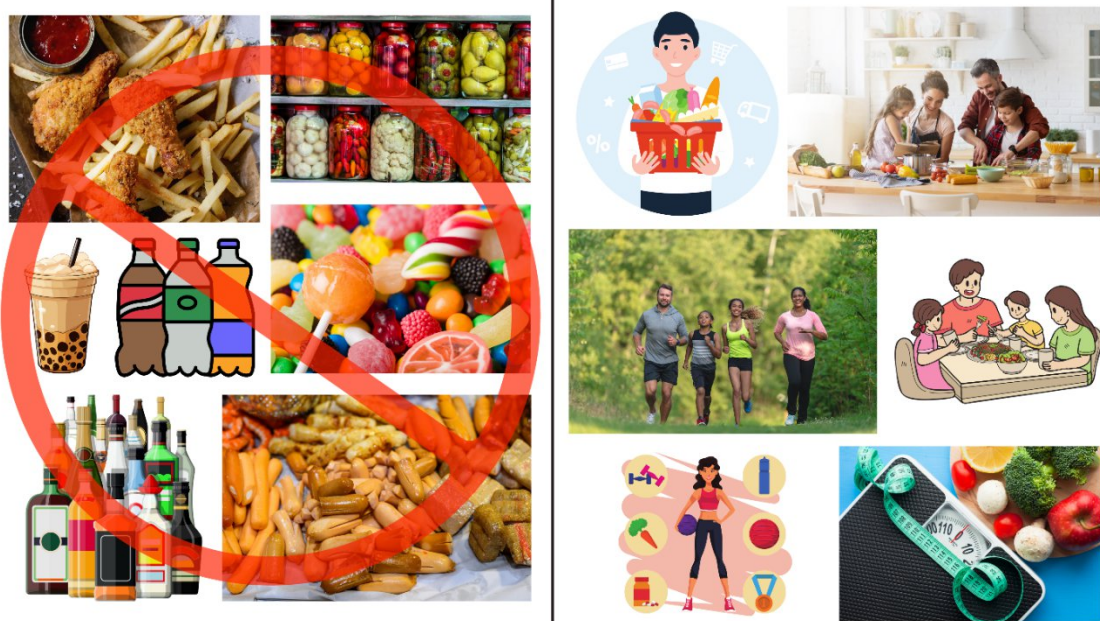
Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2030 của Bộ Y tế bao gồm:

- **Lời khuyên số 1:** Ăn đủ, cân đối và đa dạng các loại thực phẩm hằng ngày; phối hợp hợp lý thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật.
- **Lời khuyên số 2:** Sử dụng hằng ngày các loại thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng; các loại rau, củ, quả có màu sắc khác nhau. Đọc kỹ thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm trước khi mua và sử dụng.
- **Lời khuyên số 3:** Sử dụng hợp lý các loại thực phẩm giàu đạm; nên ăn cá, thịt gia cầm và các loại hạt trong bữa ăn hằng ngày; ăn có mức độ các loại thịt đỏ.
- **Lời khuyên số 4:** Uống đủ nước hằng ngày.



- **Lời khuyên số 5:** Phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú cần thực hiện chế độ ăn uống hợp lý; bổ sung sắt và acid folic hoặc đa vi chất theo hướng dẫn.

- **Lời khuyên số 6:** Cho trẻ bú mẹ sớm trong vòng một giờ đầu sau khi sinh, nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu; cho trẻ ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.



- **Lời khuyên số 7:** Hạn chế sử dụng các loại thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh nhiều dầu mỡ, thức ăn nhiều muối, nhiều đường, đồ uống có đường, có cồn.

- **Lời khuyên số 8:** Bảo đảm an toàn trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.

- Lời khuyên số 9: Tổ chức tốt bữa ăn gia đình. Ăn đủ bữa (sáng, trưa, tối) phù hợp với lứa tuổi, không ăn quá no, không bỏ bữa.

- Lời khuyên số 10: Duy trì và kiểm soát cân nặng hợp lý; thực hiện lối sống năng động, tăng cường hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi và tình trạng sức khỏe.

Theo Bộ Y tế, dinh dưỡng cân đối, hợp lý là yếu tố quan trọng nhằm hướng tới phát triển toàn diện về tầm vóc, thể chất, trí tuệ của người Việt Nam và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Cải thiện tình trạng dinh dưỡng là trách nhiệm của các cấp, các ngành và mọi người dân. Cần tăng cường sự phối hợp liên ngành trong các hoạt động dinh dưỡng dưới sự lãnh đạo, chỉ đạo của các cấp ủy Đảng, chính quyền, huy động sự tham gia toàn thể của các tổ chức xã hội và của mỗi người dân.