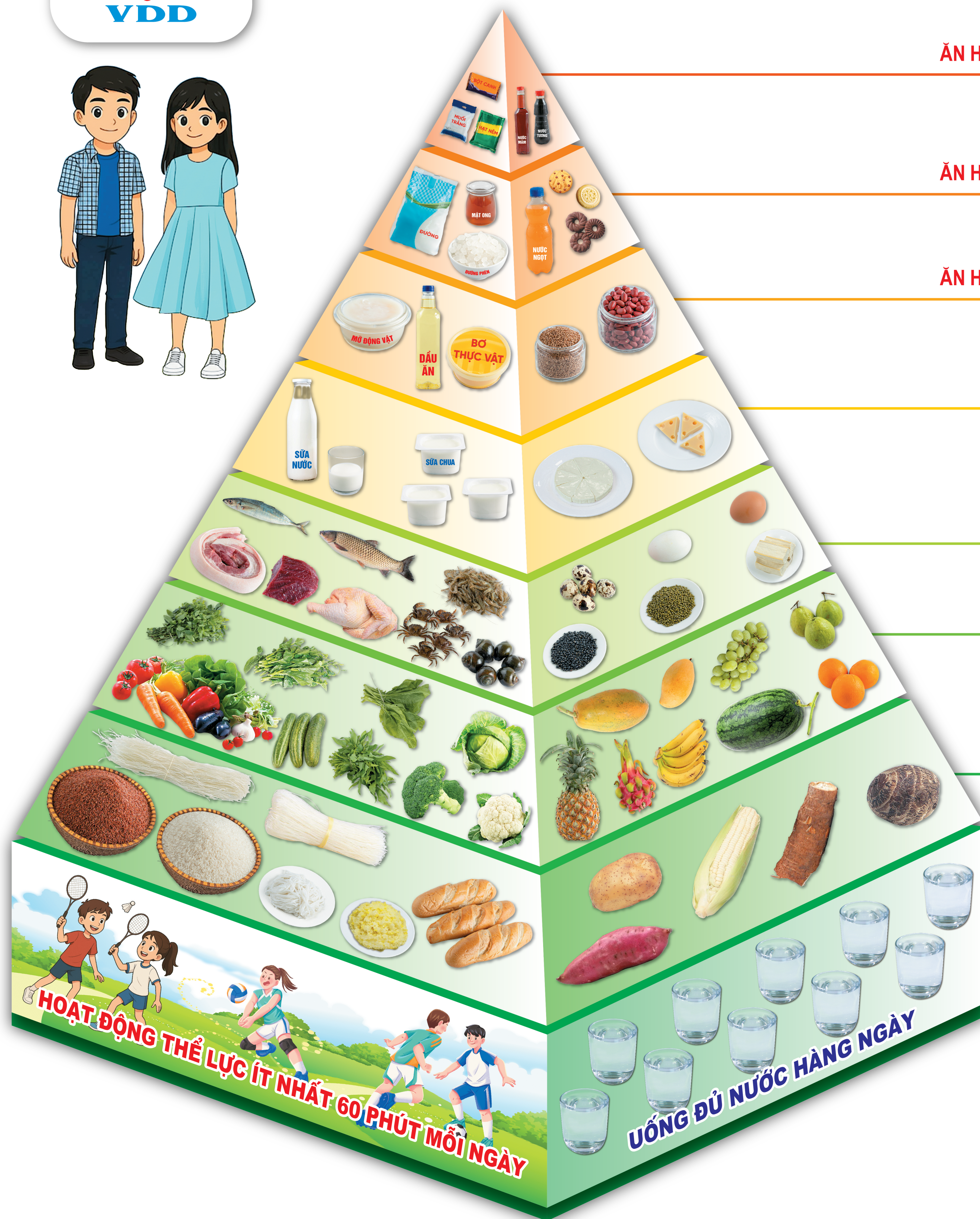


THÁP DINH DƯỠNG CHO TRẺ 12-14 TUỔI

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



ĂN HẠN CHẾ

Muối: < 5 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 1g muối

Muối 1g

Bột canh 1,5g

Nước mắm 5ml

ĂN HẠN CHẾ

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

Đường 5g

Mật ong 6g

ĂN HẠN CHẾ

Dầu, mỡ, hạt có dầu:
5-6 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:
6 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:
5-7 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:
3-4 đơn vị ăn
1 đơn vị ăn = 80g
(hoặc quy đổi tương đương sau chế biến)

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

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:
12-16 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:
8-10 đơn vị uống
1 đơn vị uống = 200ml

1 đơn vị = 200ml



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