

## KHUYẾN CÁO CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG

(Kèm theo Công văn số 6852/SYT-ATTP ngày 18 tháng 8 năm 2021 của Sở Y tế)

### I. Nguyên tắc chế độ dinh dưỡng

Cung cấp đủ năng lượng.

Nhu cầu khuyến nghị năng lượng (kcal/ngày) cho người lao động:

Nhóm tuổi	Nhu cầu năng lượng của nam			Nhu cầu năng lượng của nữ		
	Hoạt động thể lực nhẹ	Hoạt động thể lực trung bình	Hoạt động thể lực nặng	Hoạt động thể lực nhẹ	Hoạt động thể lực trung bình	Hoạt động thể lực nặng
20-29 tuổi	2200	2570	2940	1760	2050	2340
30-49 tuổi	2010	2350	2680	1730	2021	2300
50-60 tuổi	2000	2330	2660	1700	1980	2260

Tỷ lệ các chất sinh nhiệt như sau: Protein cung cấp 13-20% năng lượng khẩu phần; Lipid cung cấp 20-25% năng lượng khẩu phần; Glucid cung cấp 55-65% năng lượng khẩu phần.

### II. Ước tính thực phẩm trung bình của 1 ngày ăn theo thực đơn gợi ý và quy đổi thực phẩm cho các mức độ lao động

		Hoạt động thể lực nhẹ	Hoạt động thể lực trung bình	Hoạt động thể lực nặng
Bữa sáng	Nhóm cung cấp chất bột đường	80g bánh đa/bánh phở/hủ tiếu	80g bánh đa/bánh phở/hủ tiếu	80g bánh đa/bánh phở/hủ tiếu
	Nhóm cung cấp chất đạm	70g thịt lợn nạc	70g thịt lợn nạc	70g thịt lợn nạc
	Rau xanh	30-50g các loại	30-50g các loại	30-50g các loại
	Tráng miệng	Không	Không	100g Sữa chua
Phụ sáng		Không	Không	Không
Bữa trưa	Nhóm cung cấp chất bột đường	120g gạo tẻ	150g gạo tẻ	180g gạo tẻ
	Nhóm cung cấp chất đạm	- Cá phi lê: 80g - Thịt lợn ba chỉ: 20g - Đậu phụ: 50g - Tôm nõn: 10g	- Cá phi lê: 80g - Thịt lợn ba chỉ: 20g - Đậu phụ: 50g - Tôm nõn: 10g	- Cá phi lê: 80g - Thịt lợn ba chỉ: 20g - Đậu phụ: 50g - Tôm nõn: 10g
	Rau xanh	- 150-200g rau xanh, củ quả	- 150-200g rau xanh, củ quả	- 150-200g rau xanh, củ quả
	Tráng miệng	- 100g Sữa chua	- 100g Sữa chua	- 100g-150g hoa quả
Phụ chiều		- Không	- 180ml sữa tươi	- 180ml sữa tươi
Bữa tối	Nhóm cung cấp chất bột đường	- 100g gạo tẻ	- 120g gạo tẻ	- 150g gạo tẻ



	Nhóm cung cấp chất đạm	- Tôm đồng làm sạch: 60g - Thịt ba chỉ: 30g - Trứng gà công nghiệp: 50g - Thịt lợn nạc: 10g	- Tôm đồng làm sạch: 60g - Thịt ba chỉ: 30g - Trứng gà công nghiệp: 50g - Thịt lợn nạc: 10g	- Tôm đồng làm sạch: 60g - Thịt ba chỉ: 30g - Trứng gà công nghiệp: 50g - Thịt lợn nạc: 10g
	Rau xanh	180-200g rau xanh, củ quả	180-200g rau xanh, củ quả	180-200g rau xanh, củ quả
	Tráng miếng	100-120g hoa quả	100-120g hoa quả	100-120g hoa quả

Lượng thực phẩm ở bảng trên là ước tính theo các thực đơn mẫu tại mục III. Trong trường hợp các bếp ăn tập thể áp dụng cho các thực đơn khác có thể sử dụng đơn vị quy đổi thực phẩm như sau:

- 80g bánh đa/bánh phở/hủ tiếu = 242g bún = 76g miến = 198g phở = 84g gạo nếp.

- 10g thịt lợn nạc = 12g thịt ba chỉ = 9g thịt bò = 9g thịt gà = 11g thịt vịt = 11g tôm biển bỏ vỏ = 10g tôm đồng làm sạch = 11g cá phi lê = 17g đậu phụ = 15g trứng.

### III. Thực đơn gợi ý cho người lao động

#### 1. Thực đơn gợi ý cho người lao động hoạt động thể lực nhẹ

- Thực đơn gợi ý cho người lao động hoạt động thể lực nhẹ gồm các đối tượng là nhân viên văn phòng, người nội trợ, giáo viên, người trong khu cách ly...

- Cơ sở tham khảo thực đơn gợi ý này và áp dụng tùy theo điều kiện thực tế.

Bữa	Tên món ăn	Tên các thực phẩm chính	Lượng sống sạch của 1 suất (g)	Trọng lượng đi chợ của 01 suất (g; bao gồm cả thải bỏ)
Bữa sáng	Bánh đa thịt nạc rau cải	Bánh đa	80	80
		Thịt lợn nạc	70	70
		Cải xanh	30	40
		Dầu đậu tương	5	5
Bữa trưa	Com	Gạo tẻ máy	120	120
	Cá kho tộ	Cá basa, phi lê	80	90
		Thịt lợn ba chỉ	20	20
	Đậu phụ sốt cà chua	Đậu phụ	50	60
		Cà chua	15	20
		Dầu đậu tương	2	2
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	150	190
		Dầu đậu tương	3	3
	Canh bí xanh nấu tôm	Bí đao	50	70
Tôm nõn		10	10	
Dầu đậu tương		3	3	

	Sữa chua	Sữa chua có đường	100	100
Bữa tối	Com	Gạo tẻ máy	100	100
	Tôm rang thịt ba chỉ	Tôm đông	60	70
		Dầu đậu tương	3	3
		Thịt lợn ba chỉ	30	30
	Trứng rán hành	Trứng	50	60
		Dầu ăn	3	3
	Củ quả luộc	Củ cải trắng	50	60
		Su su	50	80
		Cà rốt	30	40
	Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót	50	50
		Thịt lợn nạc	10	10
Dầu đậu tương		1	1	
Dưa hấu	Dưa hấu	100	190	

Giá trị dinh dưỡng khẩu phần: Năng lượng 1925 kcal; Protein: 94 g; Lipid: 51g; Glucid: 274 g. Tỷ lệ P:L:G = 19:24:57

## 2. Thực đơn gợi ý cho người lao động hoạt động thể lực trung bình

- Thực đơn gợi ý cho người lao động hoạt động thể lực trung bình gồm các đối tượng là nhân viên y tế làm việc trong khu cách ly, khu điều trị tích cực; lực lượng vũ trang làm việc trong khu cách ly; công nhân công nghiệp nhẹ; công nhân xây dựng; lao động nông nghiệp; đánh bắt cá thủy sản...

- Cơ sở tham khảo thực đơn gợi ý này và áp dụng tùy theo điều kiện thực tế.

Bữa	Tên món ăn	Tên các thực phẩm chính	Lượng sống sạch của 1 suất (g)	Trọng lượng đi chợ của 01 suất (g)
Bữa sáng	Bánh đa thịt nạc rau cải	Bánh đa	80	80
		Thịt lợn nạc	70	70
		Cải xanh	30	40
		Dầu đậu tương	5	5
Phụ sáng	Sữa tươi	Sữa tươi có đường	180ml	180ml
Bữa trưa	Com	Gạo tẻ máy	150	150
	Cá kho tộ	Cá basa, phi lê	80	90
		Thịt lợn ba chỉ	20	20
	Đậu phụ sốt cà chua	Đậu phụ	50	60
		Cà chua	15	20
		Dầu đậu tương	2	2
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	150	190
		Dầu đậu tương	3	3
	Canh bí xanh nấu tôm	Bí đao	50	70
		Tôm nõn	10	10
Dầu đậu tương		3	3	
Sữa chua	Sữa chua có đường	100	100	
Bữa tối	Com	Gạo tẻ máy	120	120



Tôm rang thịt ba chỉ	Tôm đồng	60	70
	Dầu đậu tương	3	3
	Thịt lợn ba chỉ	30	30
Trứng rán hành	Trứng	50	60
	Dầu ăn	3	3
Củ quả luộc	Củ cải trắng	50	60
	Su su	50	80
	Cà rốt	30	40
Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót	50	50
	Thịt lợn nạc	10	10
	Dầu đậu tương	1	1
Dưa hấu	Dưa hấu	100	190

*Giá trị dinh dưỡng khẩu phần:* Năng lượng 2250 kcal; Protein: 105g; Lipid: 59g; Glucid: 324 g. Tỷ lệ P:L:G = 18:24:58.

### 3. Thực đơn gợi ý cho người lao động hoạt động thể lực nặng

- Thực đơn gợi ý cho người lao động hoạt động thể lực nặng gồm các đối tượng là công nhân lâm nghiệp; lực lượng vũ trang trong chiến đấu luyện tập; người lao động trong khu vực mỏ, luyện thép; vận động viên thể thao trong luyện tập, thi đấu...

- Cơ sở tham khảo thực đơn gợi ý này và áp dụng tùy theo điều kiện thực tế.

Bữa	Tên món ăn	Tên các thực phẩm chính	Lượng sống sạch của 1 suất (g)	Trọng lượng đi chợ của 01 suất (g)
Bữa sáng	Bánh đa thịt nạc rau cải	Bánh đa	80	80
		Thịt lợn nạc	70	70
		Cải xanh	30	40
		Dầu đậu tương	5	5
	Sữa chua	Sữa chua có đường	100	100
Bữa trưa	Cơm	Gạo tẻ máy	180	180
	Cá kho tộ	Cá basa, phi lê	80	90
		Thịt lợn ba chỉ	20	20
	Đậu phụ sốt cà chua	Đậu phụ	50	60
		Cà chua	15	20
		Dầu đậu tương	2	2
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	150	190
		Dầu đậu tương	3	3
	Canh bí xanh nấu tôm	Bí đao	50	70
		Tôm nõn	10	10
Dầu đậu tương		3	3	
Tráng miệng: Chuối	Chuối tây	100	130	
Phụ chiều	Sữa tươi	Sữa tươi có đường	180ml	180ml
Bữa tối	Cơm	Gạo tẻ máy	150	150
	Tôm rang thịt ba chỉ	Tôm đồng	60	70

		Dầu đậu tương	3	3
		Thịt lợn ba chỉ	30	30
Trứng rán hành		Trứng	50	60
		Dầu ăn	3	3
Củ quả luộc		Củ cải trắng	50	60
		Su su	50	80
		Cà rốt	30	40
Canh rau ngót nấu thịt		Rau ngót	50	50
		Thịt lợn nạc	10	10
		Dầu đậu tương	1	1
Dưa hấu	Dưa hấu	100	190	

Giá trị dinh dưỡng khẩu phần: Năng lượng 2566 kcal; Protein: 111g; Lipid: 65g; Glucid: 385g. Tỷ lệ P:L:G = 17:23:60.

