

BỘ Y TẾCỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 05/2007/QĐ-BYT

Hà Nội, ngày 17 tháng 01 năm 2007

QUYẾT ĐỊNH**về việc ban hành “10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý giai đoạn 2006 - 2010”
thực hiện Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2001 - 2010 (148)****BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ**

Căn cứ Nghị định số 49/2003/NĐ-CP ngày 15/5/2003 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Y tế;

Căn cứ Quyết định số 21/2001/QĐ-TTg ngày 22/02/2001 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt “Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2001-2010”;

Theo đề nghị của các Ông: Vụ trưởng Vụ Sức khỏe sinh sản, Vụ trưởng Vụ Pháp chế, Vụ trưởng Vụ Khoa học - Đào tạo - Bộ Y tế, Viện trưởng Viện Dinh dưỡng,

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Ban hành kèm theo Quyết định này “10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý giai đoạn 2006 - 2010”, là tài liệu chính thức sử dụng trong ngành y tế để 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.

Điều 2. Quyết định này có hiệu lực sau 15 ngày, kể từ ngày đăng Công báo bãi bỏ Quyết định số 1028/2002/QĐ-BYT ngày 27/3/2002 của Bộ trưởng Bộ Y tế về việc ban hành “10 Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý giai đoạn 2001 - 2005”.

Điều 3. Các Ông: Chánh Văn phòng, Vụ trưởng Vụ Sức khỏe sinh sản, Vụ trưởng Vụ Pháp chế, Vụ trưởng Vụ Khoa học và Đào tạo, Viện trưởng Viện Dinh dưỡng, Thủ trưởng các đơn vị có liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

**KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG**

Trần Chí Liêm

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ
GIAI ĐOẠN 2006 - 2010

(ban hành theo Quyết định số 05/2007/QĐ-BYT
ngày 17 tháng 01 năm 2007 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

1. Phối hợp nhiều loại thực phẩm và thường xuyên thay đổi món.

2. Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú tới 18 - 24 tháng.

3. Ăn thức ăn giàu đạm với tỷ lệ cân đối giữa nguồn thực vật và động vật, nên tăng cường ăn cá.

4. Sử dụng chất béo ở mức hợp lý, chú ý phối hợp giữa dầu thực vật và mỡ động vật.

5. Sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với mỗi lứa tuổi.

6. Không ăn mặn, sử dụng muối Iốt trong chế biến thức ăn.

7. Ăn nhiều rau, củ, quả hàng ngày.

8. Lựa chọn và sử dụng thức ăn, đồ uống đảm bảo vệ sinh an toàn. Dùng nguồn nước sạch để chế biến thức ăn.

9. Uống đủ nước chín hàng ngày, hạn chế rượu, bia, đồ ngọt.

10. Thực hiện nếp sống năng động, hoạt động thể lực đều đặn, duy trì cân nặng ở mức hợp lý, không hút thuốc lá.

KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG

Trần Chí Liêm