



DINH DƯỠNG HỢP LÝ HỖ TRỢ TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH

PGS.TS.BS. Trương Tuyết Mai
Viện Dinh dưỡng Quốc gia



MIỄN DỊCH LÀ GÌ ?

- Miễn dịch là khả năng của cơ thể nhận ra và loại bỏ các vật lạ (trong miễn dịch học gọi là kháng nguyên).
- Hệ thống miễn dịch là một tổ chức gồm các tế bào và phân tử được biệt hóa để chống lại sự xâm nhiễm của vi khuẩn, virus và một số ký sinh vật.
- Có 2 loại cơ chế miễn dịch:
- Miễn dịch tự nhiên (hay miễn dịch không đặc hiệu), đáp ứng tức thì.
- Miễn dịch thu được (miễn dịch đặc hiệu), đáp ứng sau vài ngày với đặc điểm là khả năng "ghi nhớ".

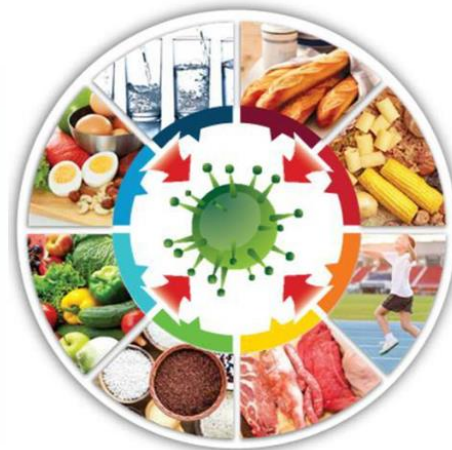
YẾU TỐ NÀO ẢNH HƯỞNG ĐẾN MIỄN DỊCH?



Môi trường sống



Dinh dưỡng



Chế độ tập luyện



Chế độ làm việc

Chế độ sinh hoạt



Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của sức khỏe, trí tuệ, thể chất



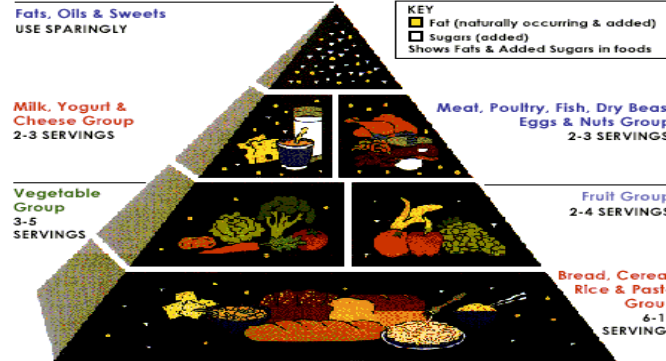
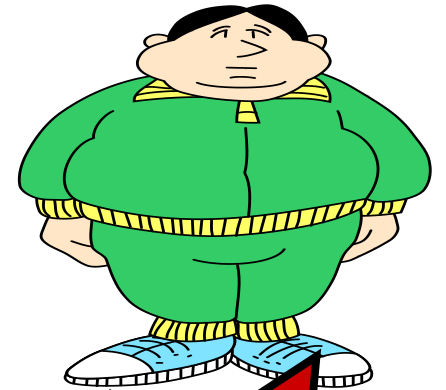
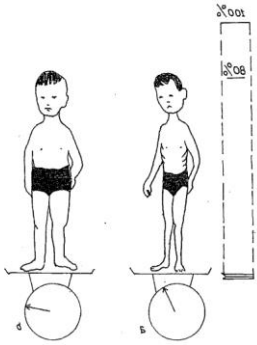
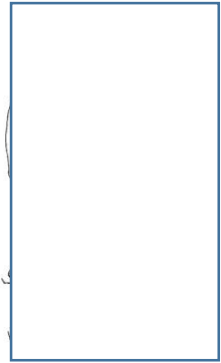
Thực hiện tốt 10 Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý



Tháp dinh dưỡng theo lứa tuổi



Ăn uống đa dạng, đủ, cân đối, phù hợp nhu cầu giới, tuổi, sinh lý; tránh TP không an toàn, TP không có lợi cho SK



Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý

10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý

Nhằm thực hiện Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020, tầm nhìn đến năm 2030, Bộ Y tế đã ban hành 10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020.

An đa dạng nhiều loại thực phẩm
Đảm bảo đủ 4 nhóm: Tinh bột + Vitamin, muối khoáng + Chất đạm + Chất béo

- Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật**
Nên ăn: Tôm, cua, cá + Các loại đậu đỗ
- An phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý**
Nên ăn vừng lạc
- Không ăn mặn**
Nên ăn: [Icon]
- An rau quả hàng ngày**
- Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm**
- Uống đủ nước sạch hàng ngày**
- Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng**
- Sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi**
- Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý**
- Không hút thuốc**
- Hạn chế uống rượu bia, nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.**

Nguồn: Bộ Y tế <http://calogoodhealth.vn>

Tháp dinh dưỡng hợp lý

BỘ Y TẾ VIỆN DINH DƯỠNG VDD **THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ** Cho trẻ em 3-5 tuổi (giai đoạn 2016-2020) - Mức tiêu thụ trung bình cho một trẻ trong một ngày

HÀNG NGÀY

- ĐƯỜNG:** < 3 đơn vị
- MUỐI:** < 3g
- DẦU MỠ:** 5 đơn vị
- SỮA:** 4 đơn vị
- THỊ THỦY SẢN/TRỨNG ĐÀU ĐỎ:** 3-5 đơn vị
- RAU:** 2 đơn vị
- QUẢ:** 2 đơn vị
- NGŨ CỐC:** 5-6 đơn vị
- NƯỚC:** 1,3 Lit (6 cốc)

Tăng cường hoạt động thể lực mỗi ngày

BỘ Y TẾ VIỆN DINH DƯỠNG

NHU CẦU DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ CHO NGƯỜI VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Nhu cầu DDKN cho người VN

Thông tin Dinh dưỡng

Kích cỡ khẩu phần: 114 g
Khẩu phần/gói: 4

Hàm lượng trong mỗi gói
Calo: 90 Calo trong chất béo: 30

% Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày

Chất béo	3g	5%
Chất béo bão hòa	0g	0%
Chất béo chuyển hóa	0g	0%
Cholesterol	0mg	0%
Natri	300mg	13%
Cacbonhydrat	11g	4%
Chất xơ	3g	12%
Đường	3g	
Protein	3g	
Vitamin A		80%
Vitamin C		60%
Canxi		4%
Sắt		4%

**Nhãn thực phẩm
Nhãn dinh dưỡng**

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý, không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia, nước có ga và ăn, uống đồ ngọt

1. Phát triển hệ cơ xương, trẻ sẽ tăng trưởng tốt, phòng chống loãng xương ở người trưởng thành và cao tuổi.
2. Hệ tuần hoàn khỏe mạnh (bao gồm cả tim mạch và hô hấp).
3. Tăng cường hệ miễn dịch, hạn chế mắc các bệnh nhiễm trùng.
4. Hạn chế nguy cơ mắc bệnh mạn tính không lây như đái tháo đường, tăng huyết áp, bệnh tim mạch...
5. Mềm dẻo, linh động, tăng khả năng giữ thăng bằng.
6. Duy trì mức cân nặng lý tưởng, phòng chống thừa cân, béo phì.
7. Thư giãn, vui vẻ, phấn khởi.

TĂNG CƯỜNG HDTL



13. Đi bộ

27 phút

TRẺ 5-17 tuổi: 60 phút/ngày; ít nhất 3 lần/tuần

Người lớn: 150 phút/tuần; 30 phút/ngày; ít nhất 5 lần/tuần



14. Chạy bộ

12 phút



18. Chơi cầu lông

12 phút



139kcal/lon

Thành phần/lon

- Nước ngọt Coca cola: 330ml

Giá trị dinh dưỡng/lon

Năng lượng	Protein	Lipid	Đường	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
139kcal	0	0	34,3g	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	26,4mg	-	-	-	-	-



178kcal/lon

Thành phần/lon

- Nước ngọt Fanta: 330ml

Giá trị dinh dưỡng/lon

Năng lượng	Protein	Lipid	Đường	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
178kcal	0	0	46,2g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	66mg	-	-	-



40kcal/thìa 10g



192kcal

Thành phần

- Bánh rán nhân đỗ: 40g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
192kcal	3,3g	10,2g	21,9g	0,4g	0	1,8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,2mg	61mg	1mg	61,8mg	71mg	0,33mg	-



204kcal

Thành phần

- Bánh chưng cỡ vừa: 114g

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
204kcal	4,7g	5,6g	33,9g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-



142kcal/lon

Thành phần/lon

- Bia Hà Nội: 330ml

Giá trị dinh dưỡng/lon

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
142kcal	1,7g	0	7,6g	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	19,8mg	0,3mg	13mg	89mg	0,03mg	-

Trẻ em: Sử dụng chỉ số cân nặng theo tuổi hoặc cân nặng theo chiều cao rồi so sánh với mức chuẩn của WHO (Tổ chức Y tế thế giới năm 2006).

Người lớn: Sử dụng chỉ số khối cơ thể (Body Mass Index: BMI)
 $BMI = \text{Cân nặng (kg)} / \text{Chiều cao}^2 \text{ (m)}$

Một người trưởng thành có cân nặng ở “mức tiêu chuẩn” thì:

BMI trong khoảng 18,5 – 24,9.

Cân nặng thấp khi BMI dưới 18,5.

Thừa cân khi BMI trong khoảng 25 – 29,9.

Béo phì khi $BMI \geq 30,0$.

DUY TRÌ CÂN NẶNG NÊN CÓ



MỘT SỐ CHẤT DINH DƯỠNG HỖ TRỢ TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH

➤ Các thực phẩm giàu Vitamin D

(Các loại cá, lươn, sữa, trứng, đậu, phomai, ngũ cốc...)



- ✓ Vitamin D có vai trò trong việc kích hoạt hệ thống miễn dịch của cơ thể
- ✓ Bổ sung liều hằng ngày Vitamin D làm giảm nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp cấp

➤ Vitamin A (Retinol và Beta-carotene)

(Dầu cá, gan động vật, trứng, cà rốt, cải xanh, khoai lang, bí ngô, đu đủ, bơ...)



- ✓ Vitamin A giúp tăng cường chức năng miễn dịch.
- ✓ Vitamin A cung cấp từ thực phẩm có thể đủ nhu cầu (trừ Phụ nữ cho con bú và trẻ em dưới 1 tuổi)

➤ Các thực phẩm giàu Vitamin C

(Ớt chuông, bưởi, kiwi, chanh, ổi, cam, dâu tây, đu đủ...)



- ✓ Vitamin C giúp nâng cao miễn dịch, giảm triệu chứng viêm
- ✓ Vitamin C liều cao (500-1000mg/ngày) không ảnh hưởng đến tỷ lệ mắc bệnh nhưng giúp giảm mức độ nghiêm trọng và thời gian mắc

➤ Vitamin E

(hạnh nhân, hạt dẻ, quả bơ, hạt bí, kiwi,...)



- ✓ Vitamin E là chất chống oxy hóa mạnh, giảm nhiễm khuẩn đường hô hấp, hỗ trợ hoạt động của các tế bào miễn dịch.

MỘT SỐ CHẤT DINH DƯỠNG HỖ TRỢ TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH

➤ Các thực phẩm giàu Omega-3

(Cá hồi, cá mòi, cá trích, các loại hạt, ngũ cốc...)



- ✓ Omega-3 là acid béo thiết yếu được biết đến với hiệu quả ức chế viêm và giữ cho hệ thống miễn dịch trong tầm kiểm soát
- ✓ Nên sử dụng 1000-2000 mg/ngày

➤ Beta - Glucan

(Dầu cá, gan động vật, trứng, cà rốt, cải xanh, khoai lang, bí ngô, đu đủ, bơ...)



- ✓ Beta-Glucan là chất điều hòa miễn dịch có hiệu quả sinh học cao nhất
- ✓ Cả đáp ứng miễn dịch bẩm sinh và miễn dịch thích nghi được tăng cường

➤ Các loại gia vị có tính kháng khuẩn

(tỏi, gừng, ...)



- ✓ Các chất kháng sinh thực vật giúp kháng viêm, nâng cao miễn dịch cơ thể



➤ Các thực phẩm giàu Kẽm

(Sò, vừng, mộc nhĩ, hạt điều, sữa bột, ngũ cốc, thịt, hải sản...)



- ✓ Kẽm liên quan đến sản xuất và chức năng của hầu hết các tế bào miễn dịch.
- ✓ Kẽm ở liều 5-20mg/ngày giúp giảm tỷ lệ mắc, đợt cấp và thời gian mắc của nhiễm trùng đường hô hấp

CHẾ ĐỘ ĂN TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH, PC CPVID TRONG CỘNG ĐỒNG

Tăng cường sử dụng một số thực phẩm/gia vị chứa các hoạt chất đặc biệt giúp tăng cường miễn dịch như: tỏi, hành, nghệ, sả, nấm, tảo biển...



Thực hiện bổ sung vi chất dinh dưỡng (viên đa vi chất dinh dưỡng, hoặc sản phẩm dinh dưỡng có chứa vi chất sắt, kẽm, vitamin A, D, E...)

CHẾ ĐỘ ĂN TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH, PHÒNG CHỐNG COVID TRONG CỘNG ĐỒNG

Hỗ trợ đường tiêu
hóa khỏe mạnh
trong đại dịch
COVID-19



1

Uống đủ nước sạch mỗi ngày

2

Cung cấp đủ chất xơ

3

Ăn đủ và cân đối về chất béo

4

Cung cấp đủ chất đạm (protein)

5

Ăn đủ nhóm TB, ngũ cốc (carbohydrate)

6

Ăn đa dạng cung cấp đủ vitamin và khoáng chất

7

Duy trì bữa ăn gia đình, đúng bữa

**Uống nước đúng
cách góp phần
phòng chống dịch
nCov**

- Cơ thể hàng ngày cần khoảng 2 - 2,5 lít nước từ thực phẩm và đồ uống
- Không được để miệng và cổ họng khô; Cần uống nước sạch, nước đun sôi để nguội, uống chậm, uống từng ngụm nhỏ và chia đều trong ngày ngay cả khi không khát;
- Không uống nước bị đun đi đun lại nhiều lần; Không uống nước nhiều trước khi đi ngủ; Không nên uống nước ngọt thay cho nước lọc

Nhóm tuổi và cân nặng		Nhu cầu nước/dịch (ml/kg)
Theo nhóm tuổi:	Vị thành niên (10 – 18 tuổi)	40
	Từ 19 đến 30 tuổi, hoạt động thể lực nặng.	40
	Từ 19 đến 55 tuổi hoạt động thể lực trung bình.	35
	Người trưởng thành \geq 55 tuổi.	30
Theo cân nặng:	Trẻ em 1 – 10 kg.	100
	Trẻ em 11 – 20 kg.	1.000 ml + 50 ml/kg cho mỗi 10kg cân nặng tăng thêm
	Từ 21 kg trở lên.	1.500 ml + 20 ml/kg cho mỗi 20kg cân nặng tăng thêm

Một số lưu ý với người cao tuổi, trẻ nhỏ, người mắc bệnh nền

- Đối với người cao tuổi: Đặc biệt lưu ý ăn đủ các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng như thịt bò, thịt gà, trứng. Nếu ăn không đủ nên uống thêm các loại sữa bổ sung dinh dưỡng, từ 1-2 cốc mỗi ngày.
- Trẻ em: Cho trẻ dưới 6 tháng tuổi bú sữa mẹ hoàn toàn, tiếp tục bú sữa mẹ đến 24 tháng tuổi và cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, đầy đủ các chất dinh dưỡng. Trẻ mẫu giáo và học sinh, cần ăn uống điều độ, đủ số lượng nếu trẻ bị biếng ăn nên bổ sung các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng.
- Những người đang mắc các bệnh mạn tính: như đái tháo đường, tăng huyết áp, Parkinson... cần uống thuốc điều trị bệnh thường xuyên, đầy đủ theo chỉ định của bác sĩ.

An toàn thực phẩm góp phần cải thiện dinh dưỡng, nâng cao miễn dịch



KHI MUA THỰC PHẨM

- Phải đeo khẩu trang và giữ khoảng cách an toàn khi tiếp xúc với người xung quanh trong quá trình lựa chọn thực phẩm, khi chờ thanh toán.
- Sử dụng dung dịch khử khuẩn tay trước và sau khi ra khỏi cửa hàng, siêu thị.
- Sử dụng các dụng cụ gấp, kẹp thực phẩm chuyên dụng hoặc găng tay khi lựa chọn thực phẩm tươi sống, không bao gói sẵn.
- Chọn thực phẩm tươi, ngon, không bị hư hỏng (héo, úa, ươn).
- Không mua thực phẩm bị mốc, mốc, hết hạn sử dụng.
- Vệ sinh túi, làn, dụng cụ chứa đựng thực phẩm sau mỗi khi sử dụng.

SƠ CHẾ, BẢO QUẢN THỰC PHẨM SAU KHI MUA VỀ

- Rau, củ, quả cần rửa sạch bùn, đất, rác..., để ráo nước và chia thành các phần nhỏ (lượng đủ dùng cho một bữa ăn) trước khi gói, bọc, bảo quản trong nhiệt độ mát.
- Trứng khi mua về cần rửa sạch, lau khô và bảo quản ở nhiệt độ mát trừ sản phẩm đã được đóng hộp/đóng vỉ sẵn.
- Thịt, cá và các sản phẩm động vật khác phải rửa sạch và để ráo nước; Bọc kín bảo quản ở nhiệt độ mát khi chờ chế biến trong ngày, bảo quản ở nhiệt độ đông lạnh nếu bảo quản lâu hơn.
- Chú ý rã đông thực phẩm bằng cách đặt trong ngăn mát tủ lạnh hoặc dưới vòi nước chảy hoặc bằng lò vi sóng; không để thực phẩm ra ngoài nhiệt độ phòng trong nhiều giờ.
- Để riêng các loại thực phẩm khác khi bảo quản trong tủ lạnh.



ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI CHẾ BIẾN

- ✓ Rửa sạch tay bằng xà phòng trước và sau khi chế biến thực phẩm và nấu ăn.
- ✓ Sử dụng dao, thớt, dụng cụ chứa đựng... riêng khi chế biến thực phẩm sống và thức ăn chín.
- ✓ Dụng cụ cần tráng bằng nước sôi trước khi sử dụng.
- ✓ **Nấu chín kỹ thịt, hải sản, trứng gia cầm ví dụ:**
 - + Tôm, cua nấu đến khi vỏ chuyển sang màu đỏ và thịt chuyển sang màu trắng; nấu các loại trai, hến, ốc... đến khi mở miệng.
 - + Nấu chín trứng đến khi lòng đỏ và lòng trắng trở nên cứng.
- ✓ **Khi sử dụng lò vi sóng để nấu làm nóng thức ăn:**
 - Đựng trong đĩa/hộp chuyên dụng, đậy kín thực phẩm trước khi làm nóng bằng vi sóng trong thời gian phù hợp.
- ✓ Thường xuyên vệ sinh sạch sẽ khu vực bếp, tủ lạnh.



PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID - 19

Thức ăn sau khi nấu chín chưa ăn ngay bảo quản cần:

- Che đậy tránh bụi, côn trùng.
- Bảo quản ở nhiệt độ môi trường (khoảng 22oC) không quá 02 giờ.
- Môi trường mùa Hè thì không để thực phẩm, thức ăn ở bên ngoài quá 1 giờ.
- Khi có nhu cầu bảo quản lâu hơn, cần sử dụng tủ lạnh hoặc tủ đông để bảo quản; Thức ăn dư thừa, nếu để sử dụng cho bữa ăn sau cần đậy kín rồi bảo quản trong ngăn mát của tủ lạnh; đun sôi lại trước khi ăn.

AN TOÀN BỮA ĂN GIA ĐÌNH

- ✓ Luôn thực hiện ăn chín, uống nước đun sôi để nguội.
- ✓ Rửa sạch tay bằng xà phòng trước khi ăn.
- ✓ Không sử dụng đũa, thìa cá nhân để lấy các món ăn dùng chung; trên mâm hay bàn ăn, phải có thìa/muỗng/đũa để lấy thức ăn vào bát riêng.
- ✓ Không dùng chung ly uống nước.
- ✓ Không ăn thức ăn sống hoặc tái như cá sống, thịt sống, trứng sống, gỏi, tiết canh...
- ✓ Rau, củ, quả khi ăn sống phải đảm bảo được rửa sạch, nên gọt vỏ trước khi ăn.

Tăng cường dinh dưỡng để có một hệ miễn dịch khỏe mạnh là rất cần thiết với mỗi người để phòng, chống dịch bệnh COVID-19 hiện nay.



Nâng cao hệ miễn dịch, tăng sức đề kháng cho cơ thể

D. VỆ SINH ĂN UỐNG

Không chạm tay vào mặt trong của bát, đĩa sạch; thành cốc uống nước và dụng cụ ăn uống tiếp xúc với miệng của bạn.



Dùng cốc/ly để uống các loại đồ uống đóng hộp, lon thay vì đưa trực tiếp lên môi.



Mỗi người có bộ dụng cụ ăn uống riêng, nhằm hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn qua đường ăn uống.



Dụng cụ ăn uống của người bệnh nên rửa bằng nước ấm và để riêng.



Luôn ăn chín uống sôi để tránh các bệnh gây ra do thực phẩm

Nguồn: Nutrition for Non-Nutritionists (2020) - Serving food safely during COVID-19

E. TÂM LÝ KHI ĂN UỐNG



NÊN

Tinh thần thoải mái thưởng thức bữa ăn, có thể cùng ăn từ xa với người thân qua các ứng dụng zalo, facetime, áp dụng "Thiền ăn",...



KHÔNG NÊN

Quá lo lắng về bệnh, suy nghĩ tiêu cực, trách móc người lây bệnh...

Áp dụng "Thiền ăn" giữ tinh thần thoải mái

1. NHÌN

Nhìn đĩa thức ăn và cảm nhận hình dạng nó trông giống hình ảnh vui nhộn gì?

2. NHẢM MẮT

Nhắm mắt lại và tưởng tượng món ăn trong đầu, nghĩ đến người làm ra món ăn, quy trình làm món ăn đó như thế nào?

3. NGŨI

Ngửi hương thơm tỏa ra và cảm nhận.

4. CHẠM

Đưa thức ăn chạm môi, sau đó đưa vào lưỡi và cảm giác vị trí thức ăn chạm vào.

5. CẢM

Bằng ý thức hãy cảm và cảm nhận vị ngon của thức ăn.

6. NHAI VÀ NUỐT

Nhai và đếm nhấm số lần trước khi nuốt. Nuốt từ từ cảm nhận thức ăn đang di chuyển xuống dạ dày và cảm ơn người đã tạo ra món ăn cho bạn.



VỚI NGƯỜI THAY ĐỔI VỊ GIÁC

- Khởi đầu từ ăn nhạt rồi tăng vị dần
- Dùng thức ăn khi còn ấm vì thức ăn nóng có vị đậm đà hơn
- Dùng kẹo chua, kẹo bạc hà hoặc kẹo cao su trước và sau bữa ăn nếu bị khô miệng
- Vệ sinh răng miệng, tạo cảm giác ngon miệng



VỚI NGƯỜI CHÁN ĂN

- Chia nhỏ bữa ăn 4 - 6 lần/ngày, không bỏ bữa.
- Nếu không ăn cơm được thì thay thế bằng các thực phẩm giàu dinh dưỡng như: cháo thịt, sữa giàu năng lượng, ngũ cốc...
- Người chăm sóc khuyến khích, động viên để tạo động lực cho họ vui sống lạc quan

Nguồn: Canadian Nutrition Society (2020) - What can I eat at Home after being in the Hospital with COVID-19

tinh thần lạc quan - bữa ăn dinh dưỡng - duy trì sức khỏe

BỘ Y TẾ
138A Giảng Võ – Hà Nội



**BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM
BẾP ĂN TẬP THỂ, NHÀ HÀNG
PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19**



KHU CHẾ BIẾN

- ✔ Bếp ăn được bố trí bảo đảm không nhiễm chéo giữa thực phẩm chưa qua chế biến và thực phẩm đã qua chế biến.
- ✔ Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ việc chế biến.
- ✔ Thực hiện kiểm thực 3 bước, lưu mẫu thức ăn.
- ✔ Cổng rãnh ở khu vực chế biến phải thông thoát, không ứ đọng.
- ✔ Dụng cụ thu gom, chứa đựng rác thải, chất thải phải bảo đảm vệ sinh; chất thải, rác thải phải được thu dọn hàng ngày sạch sẽ.
- ✔ Bảo đảm côn trùng và động vật gây hại không xâm nhập vào khu vực chế biến, kho chứa nguyên liệu.



TRANG THIẾT BỊ, DỤNG CỤ

- ✔ Có thiết bị bảo quản, vận chuyển thực phẩm an toàn.
- ✔ Sử dụng thớt, dao, dụng cụ chứa đựng riêng cho thực phẩm sống và thức ăn chín.
- ✔ Trang bị đủ thìa, đĩa, bát, đũa dùng để ăn uống riêng cho từng cá nhân.
- ✔ Dụng cụ, thiết bị chế biến, ăn uống cần bảo đảm an toàn, được vệ sinh sạch sẽ và khử trùng.
- ✔ Có đủ bao gói, hộp kín, an toàn để đựng đồ ăn cho khách mang đi;
- ✔ Trang bị đủ xà phòng rửa tay/ dung dịch khử khuẩn, dung dịch vệ sinh bề mặt bếp, sàn nhà, tay nắm cửa...
- ✔ Trang bị đủ khẩu trang, găng tay chuyên dụng cho nhân viên chế biến thực phẩm, nhân viên chia, phát thức ăn.



**PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19**

KHU VỰC ĂN UỐNG

- ▲ Thoáng mát, đủ ánh sáng, vệ sinh sạch sẽ.
- ▲ Nơi rửa tay phải đủ nước sạch và xà phòng.
- ▲ Có thể trang bị thêm dung dịch khử khuẩn bàn tay cho người ăn.
- ▲ Không phục vụ cùng lúc quá đông người, cần bố trí ăn theo ca.
- ▲ Bố trí khoảng cách an toàn giữa những người ăn.
- ▲ Thùng đựng rác có nắp đậy, đập chân để mở nắp và có lót túi.



CHÚ Ý



- ✔ Phải đeo khẩu trang khi chế biến, phục vụ.
- ✔ Sử dụng đũa, kẹp gấp, găng tay nilon để chia gấp thức ăn.
- ✔ Giữ khoảng cách phù hợp với người xung quanh và thực khách, người mua.
- ✔ Không tham gia phục vụ, chế biến khi có ít nhất một trong các triệu chứng ho, sốt, khó thở và mắc các bệnh tả, lỵ, thương hàn, viêm gan A, E, viêm da nhiễm trùng, lao, phổi, tiêu chảy cấp.



PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19

NGƯỜI ĂN

- ✔ Rửa sạch tay bằng xà phòng/ dung dịch khử khuẩn bàn tay trước và sau khi ăn.
- ✔ Không nói to, cười đùa trong khi ăn, hạn chế di chuyển trong phòng ăn.
- ✔ Giữ khoảng cách an toàn với người ngồi cùng bàn ăn
- ✔ Bỏ rác đúng nơi quy định.

ĐỐI VỚI NƠI CÁCH LY CÓ TỔ CHỨC ĂN UỐNG

Ngoài đảm bảo thực hiện hướng dẫn trên cần chú ý:

- △ Nhà bếp, nơi ăn uống phải được bố trí tách biệt với khu cách ly.
- △ Bảo đảm an toàn thực phẩm trong quá trình vận chuyển, chia thức ăn.
- △ Bố trí khu vực ăn cho nhân viên riêng biệt với khu ăn của người cách ly.



BỘ Y TẾ
138A Giảng Võ – Hà Nội



BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM
ĐỐI VỚI CHỢ, SIÊU THỊ TRONG
PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19



- 2020 -

ĐỐI VỚI CƠ SỞ

- Có diện tích thích hợp đảm bảo các điều kiện an toàn thực phẩm, phù hợp với quy mô kinh doanh.
- Khu vực kinh doanh sản phẩm động vật, rau củ quả, đồ uống, sản phẩm đông lạnh cần riêng biệt, tránh nhiễm chéo.
- Phòng, chống côn trùng và động vật gây hại trong khu vực kinh doanh và khu kho hàng.
- Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật.



- Hệ thống xử lý chất thải được vận hành thường xuyên đảm bảo vệ sinh môi trường, an toàn thực phẩm.
- Mở cửa ra vào và cửa sổ hoặc các giải pháp phù hợp khác để tăng cường thông khí tại các phòng, gian bán hàng.

ĐỐI VỚI TRANG THIẾT BỊ DỤNG CỤ

- Đủ trang thiết bị phù hợp để xử lý nguyên liệu, chế biến, đóng gói, bảo quản các loại thực phẩm khác nhau.
- Có các dụng cụ gấp, kẹp thực phẩm chuyên dụng cho khách hàng lựa chọn thực phẩm tươi sống, không bao gói sẵn.
- Đủ dụng cụ, phương tiện rửa và khử trùng, nước sát trùng/ gel rửa tay khô cho nhân viên và cho khách hàng
- Vệ sinh khử khuẩn thường xuyên.



PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19

NGƯỜI BÁN HÀNG

- ◆ Phải đeo khẩu trang, găng tay.
- ◆ Sử dụng dung dịch khử khuẩn/ xà phòng rửa tay trước khi và sau khi làm việc.
- ◆ Giữ khoảng cách an toàn với khách hàng.
- ◆ Có phương án đảm bảo khoảng cách và số lượng người mua hàng phù hợp.
- ◆ Không tham gia phục vụ khách hàng khi đang mắc các bệnh tả, lỵ, thương hàn, viêm gan A, E, viêm da nhiễm trùng, lao phổi, tiêu chảy cấp, hoặc đang bị một trong các triệu chứng như ho, sốt, khó thở.



PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID - 19



NGƯỜI MUA HÀNG

- ◆ Đeo khẩu trang.
- ◆ Giữ khoảng cách an toàn với người xung quanh và người bán.
- ◆ Sử dụng dung dịch khử khuẩn tay trước và sau mua hàng.
- ◆ Sử dụng các dụng cụ gấp, kẹp thực phẩm hoặc găng tay khi lựa chọn thực phẩm.
- ◆ Tránh cầm, nắm, tiếp xúc trực tiếp vào các bề mặt, các vật dụng không cần thiết.



**CHẾ ĐỘ ĂN CHO
NGƯỜI MẮC COVID
BỊ CÁCH LY VÀ TẠI
GIA ĐÌNH**

PHẦN A: NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG

1

Cung cấp đầy đủ năng lượng, bổ sung đủ **4 nhóm chất**, ăn **3 bữa chính** và ăn thêm các bữa phụ, cố gắng ăn đa dạng các loại thực phẩm mỗi ngày.



2

Uống nhiều nước, có thể bổ sung nước trái cây như cam, chanh, nước ép rau củ quả hoặc sinh tố
Lưu ý: Đối với trẻ em và người cao tuổi cần bổ sung nước thường xuyên chứ không đợi cảm giác khát.



3

Ăn các loại trái cây, rau, các loại đậu (đậu lăng, đậu xanh), các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt (ngô chua chế biến, lúa mì, gạo lứt).



4

Đối với **người cao tuổi**, **trẻ nhỏ**, **người mắc các bệnh mạn tính**, **người thiếu cân** có thể bổ sung thêm các chế phẩm dinh dưỡng giàu năng lượng và đậm như ngũ cốc, sữa và sản phẩm từ sữa như phô mai, sữa chua,...



5

HẠN CHẾ



Đường, bánh ngọt, nước ngọt, đồ ăn dầu mỡ, chiên xào



Ăn mặn (mỗi ngày dùng <math>< 5\text{g}</math> muối \approx khoảng 1 thìa cafe)



Tụ tập hàng quán, bia rượu, tiệc tùng

Nguồn: Nguyễn Thanh Hà (2020), Hướng dẫn dinh dưỡng - Hồ trợ dự phòng và điều trị viêm phổi cấp do Virus Corona (Covid-19)

B. CÁC LOẠI THỰC PHẨM



Tinh bột		Cung cấp năng lượng cho cơ thể
Đạm		Duy trì hệ miễn dịch và giúp nhanh lành bệnh
Chất béo		Cung cấp năng lượng, giúp trao đổi chất cho cơ thể, Omega-3 hỗ trợ miễn dịch
Vitamin - Khoáng chất		<p>Vitamin A giúp ngăn ngừa sự xâm nhập của virus, vi khuẩn</p> <p>Vitamin C nâng cao miễn dịch, giảm triệu chứng viêm</p> <p>Vitamin D kích hoạt hệ thống miễn dịch</p> <p>Vitamin E là chất chống oxy hóa mạnh, giảm nhiễm khuẩn đường hô hấp, hỗ trợ miễn dịch và kháng thể</p> <p>Kẽm Selen duy trì hoạt động của hệ miễn dịch giúp nâng cao miễn dịch</p>
Già vị		Già vị có tính kháng khuẩn, kháng viêm, nâng cao miễn dịch như tỏi, gừng, hành tây, hành lá, ớt...

1 Đảm bảo được cung cấp đủ thực phẩm, cần ăn đủ 3 bữa chính.

Mỗi bữa ăn cần có đủ 4 nhóm thực phẩm như sau: (1) ngũ cốc, khoai củ; (2) thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu đỗ; (3) dầu mỡ; (4) rau xanh và quả chín.



2 Cần cung cấp đủ protein, vitamin và chất khoáng để giúp cho hệ miễn dịch của cơ thể khỏe mạnh, tăng sức đề kháng, cần ăn đủ lượng thịt, cá, trứng (200-250g); rau xanh (300-400g) và quả chín (200-300g) mỗi ngày.

3 Trong trường hợp mệt mỏi, chán ăn, mất vị giác vẫn cần ăn đủ bữa và số lượng thực phẩm, có thể thay đổi cách chế biến thành các dạng thực phẩm lỏng như cháo, súp, chia làm nhiều bữa nhỏ hoặc thay thế bằng các loại sữa, sản phẩm bổ sung dinh dưỡng giàu năng lượng từ 1-3 lần/ngày.



4 Đặc biệt lưu ý phòng suy kiệt, thiếu dinh dưỡng cho những đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai bằng cách tăng cường chế độ ăn. Với người có bệnh nền thì phải thực hiện uống thuốc theo đơn của bác sỹ và chế độ ăn phù hợp với bệnh lý.



5 Uống đủ nước: mỗi ngày uống vào khoảng 1,6 - 2,4 lít nước (tương đương 8-12 ly thủy tinh). Hạn chế sử dụng nước ngọt; đồ uống có cồn.



6 Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm; Thực hiện ăn chín, uống sôi. Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm trước khi sử dụng.

**KHUYẾN CÁO
VỀ DINH
DƯỠNG TẠI
NHÀ VÀ KHU
CÁCH LY CHO
NGƯỜI MẮC
COVID-19**



THỰC ĐƠN THAM KHẢO SỐ 1

Đối tượng: Bệnh nhân ĐTĐ; cân nặng cơ thể 50-55 kg; Giá trị năng lượng: 1500-1600 kcal/ngày

Bữa trưa (11h): Cơm, cá trích sốt cà chua, lạc rang, rau muống luộc, ổi

Gạo: 75g (cơm 150g; tương đương 1 miệng bát con cơm)
Cá: 70g (1 nửa khúc trung bình)
Dầu ăn: 5ml
Cà chua: 30g (1/4 quả to)
Hành lá, rau gia vị
Lạc rang: 15g (miếng thìa cán ngắn)
Rau muống: 150g (1/2 đĩa nhỏ hay 1 miệng bát con)
Tráng miệng: ổi 100g (1 quả trung bình)



Bữa sáng (7h): Cháo thịt, rau củ

Gạo: 50g; Thịt lợn nạc: 35g;
Bí ngô: 50g; Hành lá: 5g;
Dầu ăn: 2g.



new DINH DƯỠNG PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19



Bữa phụ chiều (15h): Sữa

1 cốc sữa không đường 180ml
(hoặc 150ml sữa dành cho bệnh nhân đái tháo đường)



Bữa tối (18h): Cơm, thịt lợn kho trứng cút, đậu phụ rán, su su luộc, canh rau cải, thanh long

Gạo: 75g (cơm 150 g tương đương 1 miệng bát)
Thịt lợn: 70g (5 miếng)
Trứng cút: 2 quả
Đậu phụ rán: 30g (1/2 bìa)
Dầu ăn: 2ml
Su su: 100g (1 lưng bát con hay 1/3 đĩa nhỏ)
Canh rau cải (rau cải: 50g tương đương 3 gấp nhỏ)
Tráng miệng: Thanh long 100g (1 miếng)



Bữa phụ tối (21h): Sữa

1 cốc sữa không đường 180ml
(hoặc 150ml sữa dành cho bệnh nhân đái tháo đường)



ĂN GÌ ĐỂ CHỐNG VIRUS CORONA?



THỰC ĐƠN THAM KHẢO SỐ 2
Đối tượng: Người cao tuổi; cân nặng
cơ thể 50-55 kg; Giá trị năng lượng:
1600-1700 kcal/ngày

Bữa sáng (7h): Cháo thịt nạc, rau xanh

Gạo: 50g; Thịt lợn nạc: 40g;
 Rau xanh: 50g; Hành lá: 5g;
 Dầu ăn: 2g



Bữa phụ sáng (9h): Sữa
 1 hộp sữa chua



Bữa trưa (11h): Cơm, thịt gà rang, củ quả luộc, canh rau dền, bưởi

Gạo: 50g,
 Thịt gà: 100g,
 Củ quả luộc: 200g,
 Muối vừng lạc 10g,
 Canh rau dền (rau dền 50g, dầu ăn 2ml),
 Tráng miệng: bưởi 2-3 múi.



Bữa phụ chiều (15h): Sữa

Sữa bổ sung dinh dưỡng/Sữa không đường
 (200ml pha theo hướng dẫn)



Bữa tối (18h): Cơm, thịt bò xào bí đỏ, đậu phụ rán, canh rau cải, chuối tiêu

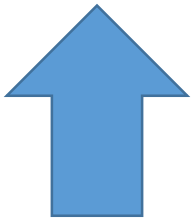
Gạo: 50g,
 Thịt bò nạc: 70g,
 Bí ngô: 200g,
 Dầu ăn: 5ml,
 Đậu phụ: 50g,
 Canh rau cải (cải xanh: 50g),
 Tráng miệng: chuối tiêu (1 quả).



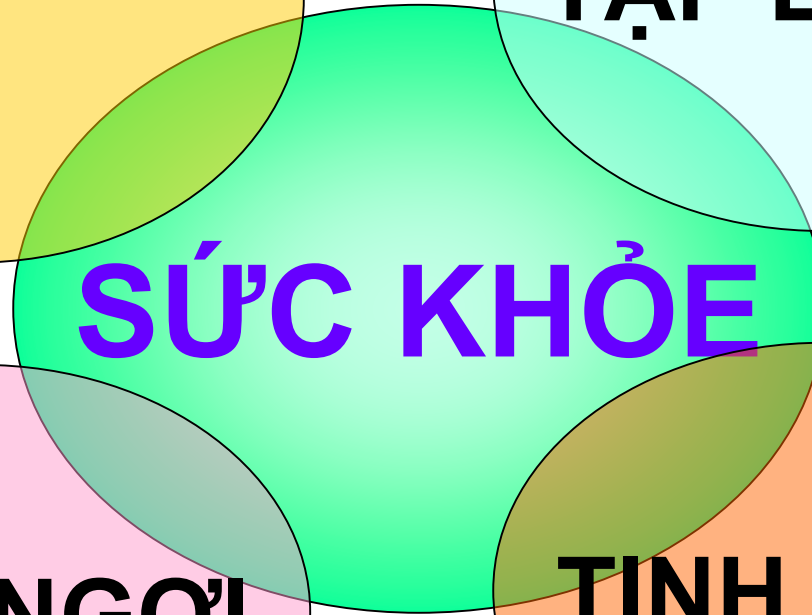
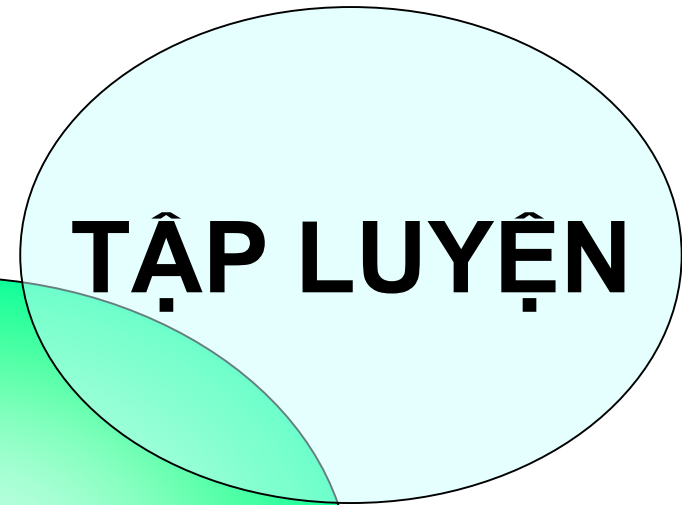
**Trí lực, thể lực, tầm
vóc và sức khỏe
người Việt Nam**



**Dinh dưỡng
vòng đời**



**Chiến lược Quốc gia về
dinh dưỡng 2021-
2030, tầm nhìn 2040**



XIN TRÂN TRỌNG CẢM ƠN!

PGS. TS. Bs. Trương Tuyết Mai

Phone: 0949911777