

**BỘ Y TẾ**  
Số: 189 /QĐ - BYT

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

Hà nội, ngày 17 tháng 01 năm 2013

## **QUYẾT ĐỊNH**

**Ban hành “10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020”  
thực hiện Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011 - 2020  
tầm nhìn đến năm 2030**

## **BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ**

Căn cứ Nghị định số 63/2012/NĐ - CP ngày 31 tháng 8 năm 2012 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 226/QĐ - TTg ngày 22 tháng 02 năm 2012 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011 - 2020 và tầm nhìn đến năm 2030;

Xét đề nghị của Vụ trưởng Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em,

## **QUYẾT ĐỊNH:**

**Điều 1.** Ban hành “10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020” kèm theo Quyết định này.

**Điều 2.** “10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020” 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.

**Điều 3.** Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký, ban hành.

**Điều 4.** Các ông, bà: Chánh Văn phòng Bộ, Chánh Thanh tra Bộ, Vụ trưởng Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Thủ trưởng các cơ quan, đơn vị thuộc/trực thuộc Bộ Y tế, Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

**Nơi nhận:**

- Như Điều 4;
- Bộ trưởng Bộ Y tế (để báo cáo);
- Các Thứ trưởng (để phối hợp chỉ đạo);
- Y tế các Bộ, Ngành;
- Website Bộ Y tế;
- Lưu: VT, BM-TE.

**KT. BỘ TRƯỞNG**  
**THỨ TRƯỞNG**



**Nguyễn Việt Tiến**



**10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020**  
**thực hiện Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011 - 2020**  
**tầm nhìn đến năm 2030**

*(Ban hành theo Quyết định số: 189/QĐ – BYT ngày 17 tháng 01 năm 2013  
của Bộ trưởng Bộ Y tế)*

- 1. Lời khuyên số 1:** Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.
- 2. Lời khuyên số 2:** Phối hợp thức ăn nguồn động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
- 3. Lời khuyên số 3:** Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vùng lạc.
- 5. Lời khuyên số 4:** Nên sử dụng muối Iốt, không ăn mặn.
- 6. Lời khuyên số 5:** Cần ăn rau quả hàng ngày.
- 7. Lời khuyên số 6:** Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
- 8. Lời khuyên số 7:** Uống đủ nước sạch hàng ngày.
- 9. Lời khuyên số 8:** 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.
- 4. Lời khuyên số 9:** Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.
- 10. Lời khuyên số 10:** 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.



**KT. BỘ TRƯỞNG**  
**THỨ TRƯỞNG**

**Nguyễn Việt Tiến**