

THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Mức tiêu thụ trung bình cho một trẻ trong một ngày

Dành cho trẻ từ 3 – 5 tuổi



Hàng ngày

ĐƯỜNG :
< 3 đơn vị

MUỐI : < 3 g

DẦU MỠ :
5 đơn vị

SỮA : 4 đơn vị

**THỊT / THỦY SẢN /
TRỨNG / ĐẬU, ĐỖ :**
3,5 đơn vị

RAU : 2 đơn vị

QUẢ : 2 đơn vị

**NGŨ CỐC /
KHOAI CỦ và
SẢN PHẨM
CHẾ BIẾN :**
5 – 6 đơn vị

NƯỚC UỐNG :
6 đơn vị

1 đơn vị =

Đường 5 g

=

Kẹo lạc 8 g

=

Mật ong 6 g

3 g =

1 thìa muối 3 g

=

1,5 thìa bột canh 5 g

=

1,5 thìa hạt nêm 6 g

=

1,5 thìa nước mắm 15 g

=

2 thìa xì dầu 21 g

1 đơn vị =

Dầu 5 g

=

Mỡ 5 g

=

Bơ 6 g

1 đơn vị =

Sữa nước 100 ml

=

Sữa chua 100 g

=

Pho mát 15 g

1 đơn vị =

Thịt lợn nạc 37 g

=

Đùi gà ta cả xương 120 g

=

1 quả trứng gà 47 g

=

Cá 35 g

=

Tôm sú 70 g

(tôm đồng 42 g)

=

Đậu phụ 58 g

1 đơn vị =

80 g

=

80 g

=

80 g

=

80 g

=

80 g

1 đơn vị =

80 g

=

80 g

=

80 g

=

80 g

=

80 g

1 đơn vị =

1 bát cháo

=

1 lát bánh mì 37 g

=

Khoai tây 95 g

(cả vỏ 109 g)

=

Khoai lang 70 g

(cả vỏ 84 g)

=

Khoai sọ 76 g

(cả vỏ 93 g)

2 đơn vị =

Cơm tẻ 110 g

=

Bánh phở 120 g

=

Ngô nếp 120 g

=

Bánh mì 74 g

=

Mì ăn liền 55 g

1 đơn vị =

200 ml

Tăng cường hoạt động thể lực mỗi ngày

