

**BỘ Y TẾ**

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

Số: /QĐ-BYT

Hà Nội, ngày tháng năm 2024

**QUYẾT ĐỊNH**

**Ban hành “Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2030”**

**BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ**

Căn cứ Nghị định số 95/2022/NĐ-CP ngày 15/11/2022 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 02/QĐ-TTg ngày 05/01/2022 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2021-2030 và tầm nhìn đến năm 2045;

Căn cứ Quyết định số 1294/QĐ-BYT ngày 19/05/2022 của Bộ trưởng Bộ Y tế ban hành Kế hoạch hành động thực hiện Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng đến năm 2025;

Theo đề nghị của Cục trưởng Cục Y tế dự phòng.

**QUYẾT ĐỊNH:**

**Điều 1.** Ban hành kèm theo Quyết định này “Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2030”.

**Điều 2.** “Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2030” 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. Giao Viện dinh dưỡng xây dựng và ban hành tài liệu Hướng dẫn kỹ thuật thực hiện “Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2030”.

**Điều 3.** Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký ban hành và thay thế Quyết định số 189/QĐ-BYT ngày 17/01/2013 của Bộ Y tế ban hành “10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020”.

**Điều 4.** Các ông, bà: Chánh Văn phòng Bộ, Chánh Thanh tra Bộ; Vụ trưởng, Cục trưởng các Vụ, Cục thuộc Bộ Y tế; Viện trưởng Viện Dinh dưỡng; Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương và Thủ trưởng cơ quan, đơn vị liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này. /

**Nơi nhận:**

- Như Điều 4;
- Đ/c Bộ trưởng (để báo cáo);
- Các Đ/c Thứ trưởng;
- Công TTĐT Bộ Y tế;
- Lưu: VT, DP.

**KT. BỘ TRƯỞNG**  
**THỨ TRƯỞNG**

  
**Nguyễn Thị Liên Hương**

**BAN HÀNH**

**Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2030**

*(Kèm theo Quyết định số /QĐ-BYT ngày tháng năm 2024  
của Bộ trưởng Bộ Y tế)*

**Lời khuyên số 1:** Ăn đủ, cân đối và đa dạng các loại thực phẩm hằng ngày; phối hợp hợp lý thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật.

**Lời khuyên số 2:** Sử dụng hằng ngày các loại thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng; các loại rau, củ, quả có màu sắc khác nhau. Đọc kỹ thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm trước khi mua và sử dụng.

**Lời khuyên số 3:** Sử dụng hợp lý các loại thực phẩm giàu đạm; nên ăn cá, thịt gia cầm và các loại hạt trong bữa ăn hằng ngày; ăn có mức độ các loại thịt đỏ.

**Lời khuyên số 4:** Uống đủ nước hằng ngày.

**Lời khuyên số 5:** Phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú cần thực hiện chế độ ăn uống hợp lý; bổ sung sắt và acid folic hoặc đa vi chất theo hướng dẫn.

**Lời khuyên số 6:** Cho trẻ bú mẹ sớm trong vòng một giờ đầu sau khi sinh, nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu; cho trẻ ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.

**Lời khuyên số 7:** Hạn chế sử dụng các loại thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh nhiều dầu mỡ, thức ăn nhiều muối, nhiều đường, đồ uống có đường, có cồn.

**Lời khuyên số 8:** Bảo đảm an toàn trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.

**Lời khuyên số 9:** Tổ chức tốt bữa ăn gia đình. Ăn đủ bữa (sáng, trưa, tối) phù hợp với lứa tuổi, không ăn quá no, không bỏ bữa.

**Lời khuyên số 10:** Duy trì và kiểm soát cân nặng hợp lý; thực hiện lối sống năng động, tăng cường hoạt động thể lực phù hợp với lứa tuổi và tình trạng sức khỏe.