**PHỤ LỤC SỐ 01**

BẢNG NHU CẦU DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ CHO NGƯỜI VIỆT NAM
*(Ban hành kèm theo Thông tư số 43/2014/TT-BYT ngày 24 tháng 11 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế)*

**1. Nhu cầu các khoáng chất và vi chất**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm tuổi, giới** | **Ca(Calcium)(mg/ngày)** | **Mg(Magnesium)(mg/ngày)** | **P(Phosphorus)(mg/ngày)** | **Selen \* (μg/ngày)** |
| *Trẻ em* |  |  |  |  |
| < 6 tháng | 300 | 36 | 90 | 6 |
| 6-11 tháng | 400 | 54 | 275 | 10 |
| *Trẻ nhỏ* |  |  |  |  |
| 1-3 tuổi | 500 | 65 | 460 | 17 |
| 4-6 tuổi | 600 | 76 | 500 | 22 |
| 7-9 tuổi | 700 | 100 | 500 | 21 |
| *Nam vị thành niên* |  |  |  |  |
| 10-12 tuổi | 1.000 | 155 | 1.250 | 32 |
| 13-15 tuổi | 225 |
| 16-18 tuổi | 260 |
| *Nam trưởng thành* |  |  |  |  |
| 19-49 tuổi | 700 | 205 | 700 | 34 |
| 50-60 tuổi | 1.000 |
| >60 tuổi | 33 |
| *Nữ vị thành niên* |  |  |  |  |
| 10-12 tuổi (chưa có kinh nguyệt) | 1.000 | 160 | 1.250 | 26 |
| 10-12 tuổi |
| 13-15 tuổi | 220 |
| 16-18 tuổi | 240 |
| *Nữ trưởng thành* |  |  |  |  |
| 19-49 tuổi | 700 | 205 | 700 | 26 |
| 50-60 tuổi | 1.000 |
| > 60 tuổi | 25 |
| *Phụ nữ mang thai* |  |  |  |  |
| 3 tháng đầu | 1.000 | 205 | 700 | 26 |
| 3 tháng giữa | 28 |
| 3 tháng cuối | 30 |
| *Bà mẹ cho con bú (trong suốt cả thời kỳ cho bú)* | 1.000 | 250 | 700 |  |
| 6 tháng đầu |  |  |  | 35 |
| 6 tháng sau |  |  |  | 42 |

\* Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị tính từ giá trị nhu cầu trung bình +2 SD.

**2. Nhu cầu iốt, sắt và kẽm**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm tuổi** | **lốt(μg/ngày)** | **Sắt (mg/ngày) theo giá trị sinh học khẩu phần** | **Kẽm (mg/ngày)** |
| **5%1** | **10%2** | **15%3** | **Hấp thu tốt** | **Hấp thu vừa** | **Hấp thu kém** |
| *Trẻ em* |
| 0-6 tháng | 90 | 0,93 |  |  | 1,15 | 2,86 | 6,57 |
| 6-11 tháng | 90 | 18,6 | 12,4 | 9,3 | 0,8-2,58 | 4,18 | 8,38 |
| *Trẻ nhỏ* |
| 1-3 tuổi | 90 | 11,6 | 7,7 | 5,8 | 2,4 | 4,1 | 8,4 |
| 4-6 tuổi | 90 | 12,6 | 8,4 | 6,3 | 3,1 | 5,1 | 10,3 |
| 7-9 tuổi | 90 | 17,8 | 11,9 | 8,9 | 3,3 | 5,6 | 11,3 |
| *Nam vị thành niên* |
| 10-14 tuổi | 120 | 29,2 | 19,5 | 14,6 | 5,7 | 9,7 | 19,2 |
| 15-18 tuổi | 150 | 37,6 | 25,1 | 18,8 | 5,7 | 9,7 | 19,2 |
| *Nữ vị thành niên* |
| 10-14 tuổi | 120 | 28,0 | 18,7 | 14,0 | 4,6 | 7,8 | 15,5 |
| 15-18 tuổi | 150 | 65,4 | 43,6 | 32,7 | 4,6 | 7,8 | 15,5 |
| *Người trưởng thành* |
| Nam ≥ 19 tuổi | 150 | 27,4 | 18,3 | 13,7 | 4,2 | 7,0 | 14,0 |
| Nữ ≥ 19 tuổi | 150 | 58,8 | 39,2 | 29,4 | 3,0 | 4,9 | 9,8 |
| *Trung niên ≥ 50 tuổi* |
| Nam |  |  |  |  | 3,0 | 4,9 | 9,8 |
| Nữ |  | 22,6 | 15,1 | 11,3 | 3,0 | 4,9 | 9,8 |
| *Phụ nữ có thai* | 200 | +30,04 | +20,04 | +15,04 |  |  |  |
| *Phụ nữ cho con bú* | 200 |  |  |  |  |  |  |

1 Khẩu phần có giá trị sinh học sắt thấp (khoảng 5% sắt được hấp thu): chế độ ăn đơn điệu, lượng thịt, cá <30g/ngày hoặc lượng vitamin C <25 mg/ngày.

2 Khẩu phần có giá trị sinh học sắt trung bình (khoảng 10% sắt được hấp thu): khẩu phần có lượng thịt, cá từ 30g - 90g/ngày hoặc vitamin C từ 25 mg - 75 mg/ngày.

3 Khẩu phần có giá trị sinh học sắt cao (khoảng 15% sắt được hấp thu): khẩu phần có lượng thịt, cá từ > 90g/ngày hoặc vitamin C từ > 75 mg/ngày.

4 Phụ nữ có thai được khuyến nghị bổ sung viên sắt trong suốt thai kỳ. Phụ nữ thiếu máu cần dùng liều bổ sung cao hơn.

5 Trẻ bú sữa mẹ

6 Trẻ ăn sữa nhân tạo

7 Trẻ ăn sữa nhân tạo có nhiều phytat và protein nguồn thực vật

8 Không áp dụng cho trẻ bú sữa mẹ đơn thuần

8Hấp thu tốt: giá trị sinh học kẽm tốt = 50% (khẩu phần có nhiều protein động vật hoặc cá); hấp thu vừa: giá trị sinh học kẽm trung bình = 30% (khẩu phần có vừa phải protein động vật hoặc cá; tỷ số phytat-kẽm phân tử là 5:15). Hấp thu kém: giá trị sinh học kẽm thấp =15% (khẩu phần ít hoặc không có protein động vật hoặc cá).

**3. Nhu cầu các vitamin/một ngày**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm tuổi, giới** | **A****mcga** | **D****mcgc** | **E****mgd** | **K****mcg** | **C****mgb** | **B1****mg** | **B2****mg** | **B3****mg****NEe** | **B6****mg** | **B9****mcgf** | **B12****mcg** |
| *Trẻ em* |
| < 6 tháng | 375 | 5 | 3 | 6 | 25 | 0,2 | 0,3 | 2 | 0,1 | 80 | 0,3 |
| 6-11 tháng | 400 | 5 | 4 | 9 | 30 | 0,3 | 0,4 | 4 | 0,3 | 80 | 0,4 |
| 1-3 tuổi | 400 | 5 | 5 | 13 | 30 | 0,5 | 0,5 | 6 | 0,5 | 160 | 0,9 |
| 4-6 tuổi | 450 | 5 | 6 | 19 | 30 | 0,6 | 0,6 | 8 | 0,6 | 200 | 1,2 |
| 7-9 tuổi | 500 | 5 | 7 | 24 | 35 | 0,9 | 0,9 | 12 | 1 | 300 | 1,8 |
| *Nam vị thành niên* |
| 10-12 tuổi |  |  | 10 | 34 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-15 tuổi | 600 | 5 | 12 | 50 | 65 | 1,2 | 1,3 | 16 | 1,3 | 400 | 2,4 |
| 16-18 tuổi |  |  | 13 | 58 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Nam trưởng thành* |
| 19-50 tuổi |  | 10 |  | 59 |  |  |  |  | 1,3 |  |  |
| 51-60 tuổi | 600 | 10 | 12 |  | 70 | 1,2 | 1,3 | 16 | 1,7 | 400 | 2,4 |
| ≥60 tuổi |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Nữ vị thành niên* |
| 10-12 tuổi |  |  | 11 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-15 tuổi | 600 | 5 | 12 | 49 | 65 | 1,1 | 1 | 16 | 1,2 | 400 | 2,4 |
| 16-18 tuổi |  |  | 12 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Nữ trưởng thành* |
| 19-50 tuổi | 500 | 10 |  | 51 | 70 | 1,2 |  |  | 1,3 |  |  |
| 51-60 tuổi | 10 | 12 |  | 1,1 | 1,1 | 14 | 1,5 | 400 | 2,4 |
| >60 tuổi | 600 | 15 |  |  | 70 | 1,1 |  |  |  |  |
| *Phụ nữ mang thai* | 800 | 5 | 12 | 51 | 80 | 1,4 | 1,4 | 18 | 1,9 | 600 | 2,6 |
| *Bà mẹ cho con bú* | 850 | 5 | 18 | 51 | 95 | 1,5 | 1,6 | 17 | 2 | 500 | 2,8 |

a Vitamin A có thể sử dụng các hệ số chuyển đổi sau:

01mcg vitamin A hoặc retinol = 01 đương lượng retinol (RE)

01 đơn vị quốc tế (IU) tương đương với 0,3 mcg vitamin A

01 mcg b-caroten = 0,167 mcg vitamin A

01 mcg các caroten khác = 0,084 mcg vitamin A

b Chưa tính lượng hao hụt do chế biến, nấu nướng do Vitamin C dễ bị phá hủy bởi quá trình ôxy hóa, ánh sáng, kiềm và nhiệt độ.

c Vitamin D có thể sử dụng các hệ số chuyển đổi sau:

01 đơn vị quốc tế (IU) tương đương với 0,03 mcg vitamin D3 hoặc 01 mcg vitamin D3 = 40 đơn vị quốc tế

d Hệ số chuyển đổi ra IU (theo IOM-FNB 2000) như sau: 01 mg a-tocopherol = 1 IU; 01 mg b-tocopherol = 0,5 IU; 01 mg g-tocopherol = 0,1 IU; 0,1 mg s-tocopherol = 0,02 IU.

e Niacin hoặc đương lượng Niacin

f Acid folic có thể sử dụng các hệ số chuyển đổi sau:

01 acid folic = 1 folate x 1,7 hoặc 01 gam đương lượng acid folic = 01 gam folate trong thực phẩm + (1,7 x số gam acid folic tổng hợp).

Ghi chú: Bảng trên sẽ được cập nhật theo quy định hiện hành của Bộ Y tế.