

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			33
>60 tuổi				
Nữ vị thành niên				
10-12 tuổi (chưa có kinh nguyệt)	1.000	160	1.250	26
10-12 tuổi		220		
13-15 tuổi				
16-18 tuổi				
Nữ trưởng thành				
19-49 tuổi	700	205	700	26
50-60 tuổi	1.000			25
> 60 tuổi				
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	Iốt (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			1,1 ⁵	2,8 ⁶	6,5 ⁷
6-11 tháng	90	18,6	12,4	9,3	0,8-2,5 ⁸	4,1 ⁸	8,3 ⁸
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	+30,0 ⁴	+20,0 ⁴	+15,0 ⁴			
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

⁸ Hấp 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 mcg ^a	D mcg ^c	E mg ^d	K mcg	C mg ^b	B ₁ mg	B ₂ mg	B ₃ mg NE ^e	B ₆ mg	B ₉ mcg ^f	B ₁₂ 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	600	5	10	34	65	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
13-15 tuổi			12	50							
16-18 tuổi			13	58							
Nam trưởng thành											
19-50 tuổi	600	10	12	59	70	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
51-60 tuổi		10							1,7		
≥60 tuổi		15									
Nữ vị thành niên											
10-12 tuổi	600	5	11	35	65	1,1	1	16	1,2	400	2,4
13-15 tuổi			12	49							
16-18 tuổi			12	50							
Nữ trưởng thành											
19-50 tuổi	500	10	12	51	70	1,2	1,1	14	1,3	400	2,4
51-60 tuổi		10				1,1			1,5		
>60 tuổi		600		15					70		
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 β -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 α -tocopherol = 1 IU; 01 mg β -tocopherol = 0,5 IU; 01 mg γ -tocopherol = 0,1 IU; 0,1 mg σ -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.

