

DINH DƯỠNG HỢP LÝ TẠI GIA ĐÌNH

CHO NGƯỜI NHIỄM COVID - 19



Quét QR code để có thêm thông tin



1

Đảm bảo được cung cấp đủ thực phẩm, ăn đủ ba bữa chính, cần phải ăn ngay cả khi bị mệt, không muốn ăn. Nếu lượng ăn vào ít, không đủ thì nên chia nhỏ để ăn thành nhiều bữa hơn.

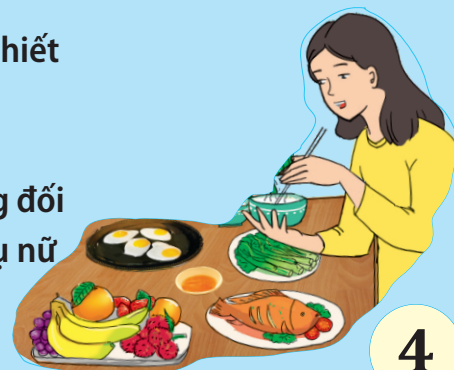


3

Nếu mệt mỏi, chán ăn, không ăn được đủ số lượng cần thiết thì nên uống thêm các loại sữa, sản phẩm bổ sung dinh dưỡng giàu năng lượng và giàu protein từ 1-3 lần/ngày. Đặc biệt cần lưu ý ăn uống đủ, phòng suy kiệt với những đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai, người có bệnh nền...

2

Mỗi bữa ăn cần có đủ 4 nhóm thực phẩm như sau: Ngũ cốc, khoai củ; Thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu đỗ; Dầu mỡ; Rau xanh và quả chín. Số lượng các nhóm thực phẩm tiêu thụ cân đối trong ngày theo khuyến nghị của tháp dinh dưỡng hợp lý cho các lứa tuổi.



4

Với người có bệnh nền, tuân thủ theo chế độ ăn phù hợp với bệnh lý và cần được uống thuốc theo đơn của bác sỹ.

5

Uống đủ nước: mỗi ngày uống vào khoảng 1,6 - 2,2 lít nước (tương đương 8-12 ly thủy tinh). Hạn chế sử dụng nước ngọt; đồ uống có cồn.



6

Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm; Thực hiện ăn chín, uống sôi. Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm trước khi sử dụng.



THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO BỆNH NHÂN MẮC COVID-19 TẠI NHÀ

THỰC ĐƠN THAM KHẢO SỐ 1

Đối tượng: bệnh nhân đái tháo đường, cân nặng cơ thể khoảng 50-55kg.
Giá trị năng lượng: 1500 - 1600 kcal/ngày

Bữa sáng (7h): Phở Bò

Bánh phở: 130 g
Thịt bò: 35 g
Hành lá,
Rau sà lách và giá đỗ trần: 100 g
(tương đương khoảng 1 nửa bát con)



THỰC ĐƠN THAM KHẢO SỐ 2

Đối tượng: người cao tuổi (ăn cơm) cân nặng cơ thể khoảng 50-55kg.
Giá trị năng lượng: 1600 - 1700kcal/ngày

Bữa sáng (7h): Bún cua

Bún: 180 g
Cua đồng: 30 g
Hành lá, rau thơm (tía tô, kinh giới)



Bữa phụ sáng (9h): Sữa

1 hộp sữa chua



Bữa trưa (11h): Cơm, cá trắm xốt cà chua, lạc rang, rau muống luộc, cam

Gạo lứt nảy mầm: 75 g (cơm 150g, tương đương 1 miệng bát con)
Cá trắm: 70 g (1 nửa khúc trung bình)
Dầu ăn: 5 ml
Cà chua: 30 g (1/4 quả to)
Hành lá, rau gia vị
Lạc rang: 15 g (miệng thìa cán gạt)
Rau muống: 150 g (1/2 đĩa nhỏ hay 1 miệng bát con)
Tráng miệng: cam 200 g (1 quả trung bình)



Bữa trưa (11h): Cơm, thịt gà rang, su hào luộc, canh rau dền, bưởi

Gạo tẻ: 50 g,
Thịt gà: 100 g,
Su hào luộc: 200 g,
Muối vừng lạc 10 g,
Canh rau dền (rau dền 50 g, dầu ăn 2 ml),
Tráng miệng: bưởi 2-3 múi.



Bữa phụ chiều (15h): Trái cây

Thanh long 130gam (1 miếng)



Bữa phụ chiều (15h): Sữa

Sữa bổ sung dinh dưỡng
(200 ml pha theo hướng dẫn)



Bữa tối (18h): Cơm, thịt lợn kho trứng cút, đậu phụ rán, su su luộc, canh mồng tơi, táo tây

Gạo lứt nảy mầm: 75 g (cơm 150 g tương đương 1 miệng bát)
Thịt lợn: 70 g (5 miếng)
Trứng cút: 2 quả
Đậu phụ rán: 30 g (1/2 bì)
Dầu ăn: 2 ml
Su su: 100 g (1 lưng bát con hay 1/3 đĩa nhỏ)
Canh mồng tơi (mồng tơi: 50 g tương đương 3 gấp nhỏ)
Tráng miệng: Táo tây 100 g (1/2 quả trung bình)



Bữa tối (18h): Cơm, thịt bò xào bí đỏ, đậu phụ rán, canh rau cải, chuối tiêu

Gạo tẻ: 50 g,
Thịt bò nạc: 70 g,
Bí ngô: 200 g,
Dầu ăn: 5 ml,
Đậu phụ: 50 g,
Canh rau cải (cải xanh: 50 g),
Tráng miệng: chuối tiêu (1 quả).



Bữa phụ tối (21h): Sữa

1 cốc sữa không đường 180ml
(hoặc 100ml sữa dành cho bệnh nhân đái tháo đường)



Bữa phụ tối (21h): Sữa

1 cốc sữa không đường 180ml
(hoặc 100ml sữa dành cho bệnh nhân đái tháo đường)



Quét QR code để có thêm thông tin

