## Phụ lục số 01 BẢNG NHU CẦU DINH DƯỚNG 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		155			
13-15 tuổi	1.000	225	1.250	32	
16-18 tuổi		260			
Nam trưởng thành					
19-49 tuổi	700			2.4	
50-60 tuổi	1,000	205	700	34	
>60 tuổi	1.000			33	
Nữ vị thành niên					
10-12 tuổi (chưa có kinh					
nguyệt)		160			
10-12 tuổi	1.000		1.250	26	
13-15 tuổi		220			
16-18 tuổi		240			
Nữ trưởng thành					
19-49 tuổi	700			26	
50-60 tuổi	1.000	205	700		
> 60 tuổi	1.000			25	
Phụ nữ mang thai					
3 tháng đầu				26	
3 tháng giữa	1.000	205	700	28	
3 tháng cuối				30	
Bà mẹ cho con bú (trong	1.000	250	700		
suốt cả thời kỳ cho bú)	1.000	230	700		
6 tháng đầu				35	
6 tháng sau				42	

<sup>\*</sup> 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)		g/ngày) t n học khẩ	٠.	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 <sup>7</sup>		
6-11 tháng	90	18,6	12,4	9,3	0,8- 2,5 <sup>8</sup>	4,18	8,38		
Trẻ nhỏ	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	i								
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								

 $<sup>^1</sup>$  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.

 $<sup>^2</sup>$  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.

 $<sup>^3</sup>$  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.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> 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.

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Trẻ bú sữa mẹ

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Trẻ ăn sữa nhân tạo

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> Trẻ ăn sữa nhân tạo có nhiều phytat và protein nguồn thực vật

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> Không áp dụng cho trẻ bú sữa mẹ đơn thuần

 $<sup>^8</sup>$  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 <sup>a</sup>	D mcg <sup>c</sup>	E mg <sup>d</sup>	K mcg	C mg <sup>b</sup>	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	B <sub>3</sub> mg NE <sup>e</sup>	B <sub>6</sub> mg	B <sub>9</sub> mcg <sup>f</sup>	B <sub>12</sub> 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	65	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
13-15 tuổi	600	5	12	50							
16-18 tuổi			13	58							
Nam trưởng thành											
19-50 tuổi		10	59	59					1,3		
51-60 tuổi	600	10	12		70	1,2	1,3	16	1,7	400	2,4
≥60 tuổi	]	15							1,/		
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	300	10	12		70	1,1	1,1	14	1,5	400	2,4
>60 tuổi	600	15	_		70	1,1			1,3		<u>i</u>
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

- <sup>a</sup> 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
  - $01 \text{ mcg } \beta\text{-caroten} = 0,167 \text{ mcg vitamin A}$
  - 01 mcg các caroten khác = 0,084 mcg vitamin A
- <sup>b</sup> 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
- <sup>d</sup> 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  $\sigma$ -tocopherol = 0,02 IU.
- <sup>e</sup> 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.