

7

Với phụ nữ mang thai, trẻ nhỏ dưới 5 tuổi, người già, có thể sử dụng thêm các loại đa vi chất dinh dưỡng (viên đa vi chất, bột đa vi chất) hoặc các sản phẩm được làm giàu dinh dưỡng khác theo tư vấn của nhân viên y tế.



8

Bảo quản thực phẩm sống, chín trong các dụng cụ chứa khác nhau và ở các vị trí khác nhau.



5

9

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng dưới vòi nước chảy trước và sau khi chế biến thức ăn, trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh. Không sờ tay lên mắt, mũi, miệng để hạn chế nhiễm mầm bệnh.



10

Duy trì vận động và các hoạt động thể lực. Hạn chế uống rượu bia, tránh tụ tập đông người để phòng nhiễm bệnh.



6

10

LỜI KHUYÊN
DINH DƯỠNG
TRONG DỊCH
COVID-19



unicef

USAID
UNITED STATES AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT



From
the People of Japan

2020

1

Ăn đủ 3 bữa mỗi ngày, ăn thêm các bữa phụ để đảm bảo năng lượng và các chất dinh dưỡng mà cơ thể cần. Với trẻ dưới 2 tuổi, duy trì chế độ bú mẹ kết hợp với các bữa ăn bổ sung hợp lý theo hướng dẫn.



2

Tăng cường các thực phẩm giàu đạm như: thịt, cá, trứng, tôm, cua, sữa, đậu đỗ... để duy trì hệ thống miễn dịch, giúp cơ thể khỏe mạnh.



2

3

Ăn nhiều rau quả tươi các loại như: rau lá có màu xanh đậm, củ quả có màu vàng và đỏ, quả chín. Rau quả cung cấp nhiều vitamin và chất khoáng, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng khả năng đề kháng chống lại nhiễm khuẩn.



4

Không ăn kiêng nếu không có chỉ định của thầy thuốc, cố gắng ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau trong 1 bữa và trong 1 ngày.



3

5



Hạn chế ăn các thực phẩm có hại cho cơ thể (thực phẩm ăn liền; thức ăn chế biến sẵn có chứa nhiều mỡ động vật, đường, hoặc nhiều muối; thực phẩm để quá lâu không còn tươi...). Đảm bảo thức ăn phải được nấu chín và tốt nhất là ăn ngay sau khi nấu.

6



Uống đủ lượng nước theo nhu cầu (mỗi ngày từ 2-2.5 lít, ít nhất 1,5 lít), nên uống nước ấm. Chú ý không chờ tới lúc khát mới uống, thay vào đó uống thường xuyên mỗi lần một chút cho vừa đủ.

4