

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI HÀNG NGÀY CHO TRẺ MẦM NON TỪ 2 - 5 TUỔI

Ít hơn 3g muối mỗi ngày
(1 thìa cà phê tương đương 5g muối)

Ít hơn 2 muỗng cà phê đường (< 10g)

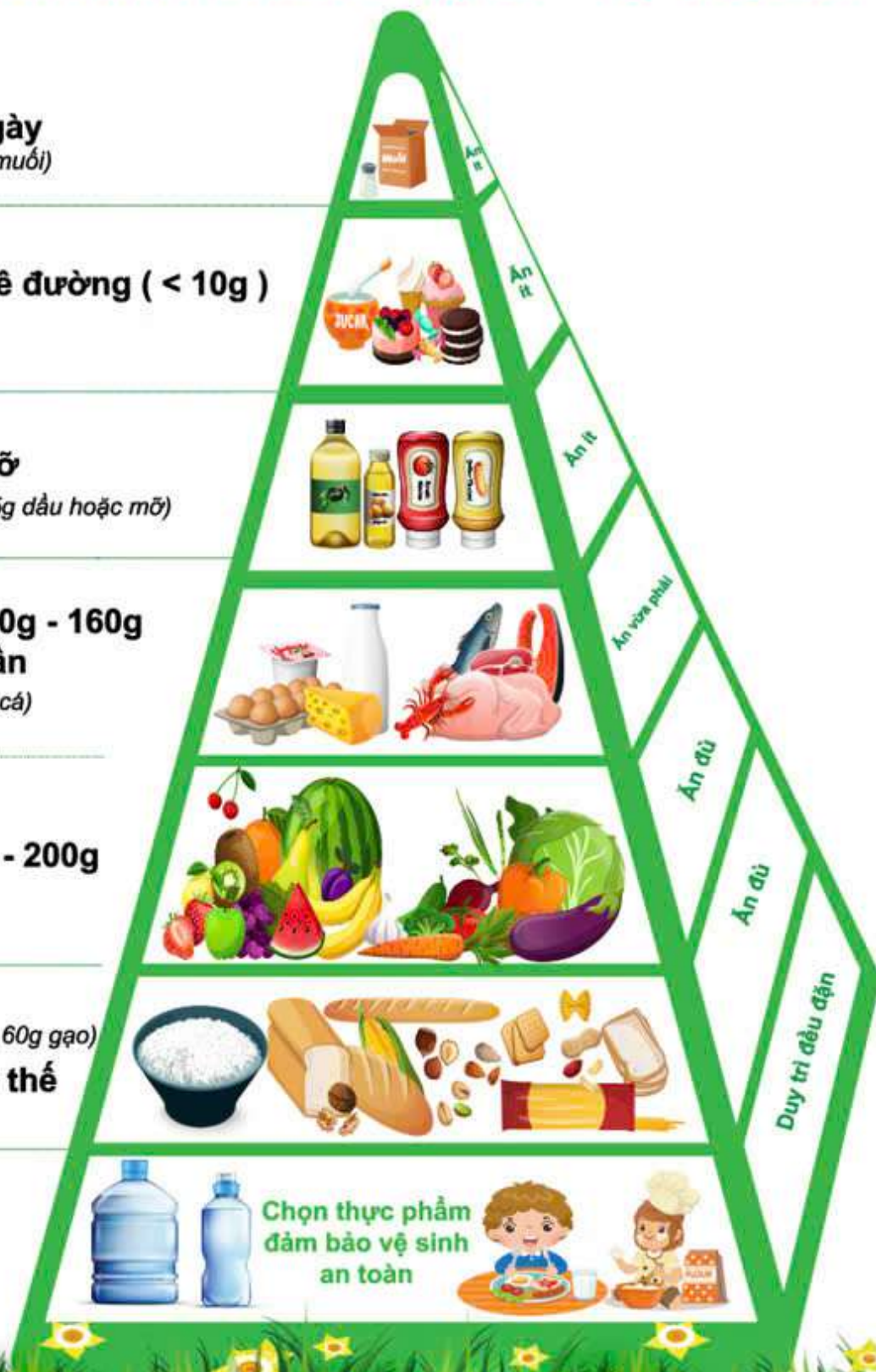
30g - 40g dầu hoặc mỡ
(1 muỗng cà phê tương đương 5g dầu hoặc mỡ)

Thịt: 120g - 160g
Hoặc cá, tôm, cua: 140g - 160g
Trứng: 2 - 3 trứng/tuần
(1 trứng gần bằng 40g thịt hoặc cá)
Sữa: ít nhất 500ml

Trái cây, rau củ: 150g - 200g

Gạo: 120g - 160g
(1 chén cơm tương đương 55g - 60g gạo)
**Hoặc thực phẩm thay thế
tương đương**

Uống đủ
1 lít - 1,5 lít/ngày



ĐỊNH LƯỢNG THỰC PHẨM[?]

Ngày :

LỚP MÓN	MÀM Sĩ số :.....bé	CHỒI Sĩ số :.....bé	TỔNG CỘNG Sĩ số :.....bé
SÁNG	170g kg.... g	g/cháu kg.... g	 kg.... g
CƠM TRƯA	125g kg.... g	g/cháu kg.... g	 kg.... g
CANH	120g kg.... g	g/cháu kg.... g	 kg.... g
MẶN	95g kg.... g	g/cháu kg.... g	 kg.... g
TRÁI CÂY	40g kg.... g	g/cháu kg.... g	 kg.... g
XÉ CHIỀU	170g kg.... g	g/cháu kg.... g	 kg.... g
NƯỚC QUẢ	120ml kg.... g	g/cháu kg.... g	 kg.... g

