

# THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO NGƯỜI MẮC COVID-19 TẠI NHÀ VÀ KHU CÁCH LY

## 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 - 1600kcal/ngày

### Bữa sáng (7h): Cháo thịt, rau củ

Gạo: 50g; Thịt lợn nạc: 35g;  
Bí ngô: 50g; Hành lá: 5g;  
Dầu ăn: 2g.



## THỰC ĐƠN THAM KHẢO SỐ 2

**Đối tượng:** người cao tuổi  
cân nặng cơ thể khoảng 50-55kg.

**Giá trị năng lượng:** 1600 - 1700kcal/ngày

### Bữa sáng (7h): Cháo thịt nạc, rau xanh

Gạo: 50g; Thịt lợn nạc: 40g;  
Rau xanh: 50g; Hành lá: 5g;  
Dầu ăn: 2g



### Bữa phụ sáng (9h): Sữa

1 hộp sữa chua



### Bữa trưa (11h): Cơm, cá trắm sốt cà chua, lạc rang, rau muống luộc, ổi

Gạo: 75g (cơm 150g;  
tương đương 1 miệng bát con cơm)  
Cá: 70g (1 nửa khúc trung bình)  
Dầu ăn: 5ml  
Cà chua: 30g (1/4 quả to)  
Hành lá, rau gia vị  
Lạc rang: 15g (miệng thìa cán ngắn)  
Rau muống: 150g (1/2 đĩa nhỏ hay 1 miệng bát con)  
Tráng miệng: ổi 100g (1 quả trung bình)



### Bữa trưa (11h): Cơm, thịt gà rang, củ quả luộc, canh rau dền, bưởi

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



### Bữa phụ chiều (15h): Sữa

1 cốc sữa không đường 180ml  
(hoặc 150ml sữa dành cho bệnh nhân đái tháo đường)



### Bữa phụ chiều (15h): Sữa

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



### Bữa tối (18h): Cơm, thịt lợn kho trứng cút, đậu phụ rán, su su luộc, canh rau cải, thanh long

Gạo: 75g (cơm 150 g tương đương 1 miệng bát)  
Thịt lợn: 70g (5 miếng)  
Trứng cút: 2 quả  
Đậu phụ rán: 30g (1/2 bìa)  
Dầu ăn: 2ml  
Su su: 100g (1 lưng bát con hay 1/3 đĩa nhỏ)  
Canh rau cải (rau cải: 50g tương đương 3 gấp nhỏ)  
Tráng miệng: Thanh long 100g (1 miếng)



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

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



### Bữa phụ tối (21h): Sữa

1 cốc sữa không đường 180ml  
(hoặc 150ml sữa dành cho bệnh nhân đái tháo đường)



Quét QR code  
để có thêm thông tin



# KHUYẾN CÁO VỀ DINH DƯỠNG TẠI NHÀ VÀ KHU CÁCH LY CHO NGƯỜI MẮC COVID-19



Quét QR code  
để có thêm thông tin



CỤC AN TOÀN THỰC PHẨM



VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

1

Đảm bảo được cung cấp đủ thực phẩm, cần ăn đủ 3 bữa chính.

Mỗi bữa ăn cần có đủ 4 nhóm thực phẩm như sau: (1) ngũ cốc, khoai củ; (2) thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu đỗ; (3) dầu mỡ; (4) rau xanh và quả chín.



Cần cung cấp đủ protein, vitamin và chất khoáng để giúp cho hệ miễn dịch của cơ thể khỏe mạnh, tăng sức đề kháng, cần ăn đủ lượng thịt, cá, trứng (200-250g); rau xanh (300-400g) và quả chín (200-300g) mỗi ngày.

2

3

Trong trường hợp mệt mỏi, chán ăn, mất vị giác vẫn cần ăn đủ bữa và số lượng thực phẩm, có thể thay đổi cách chế biến thành các dạng thực phẩm lỏng như cháo, súp, chia làm nhiều bữa nhỏ hoặc thay thế bằng các loại sữa, sản phẩm bổ sung dinh dưỡng giàu năng lượng từ 1-3 lần/ngày.



Đặc biệt lưu ý phòng suy kiệt, thiếu dinh dưỡng cho những đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai bằng cách tăng cường chế độ ăn. Với người có bệnh nền thì phải thực hiện uống thuốc theo đơn của bác sĩ và chế độ ăn phù hợp với bệnh lý.

4

5

Uống đủ nước: mỗi ngày uống vào khoảng 1,6 - 2,4 lít nước (tương đương 8-12 ly thủy tinh).

Hạn chế sử dụng nước ngọt; đồ uống có cồn.



Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm;  
Thực hiện ăn chín, uống sôi.

Đọc kỹ nhãn mác thực phẩm trước khi sử dụng.

6