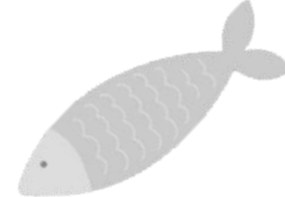




HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM



TỔ CHỨC BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG



Số: 2195 /QĐ-BGDĐT

Hà Nội, ngày 10 tháng 08 năm 2022

QUYẾT ĐỊNH

Về việc phê duyệt Hướng dẫn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp
tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh trong các cơ sở
giáo dục mầm non và tiểu học

BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Căn cứ Nghị định số 123/2016/NĐ-CP ngày 01/9/2016 của Chính phủ
quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ,
ngang Bộ;

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 4280 /QĐ-BGDĐT

Hà Nội, ngày 14 tháng 10 năm 2022

QUYẾT ĐỊNH

Về việc phê duyệt Hướng dẫn công tác tổ chức bữa ăn học đường kết hợp
tăng cường hoạt động thể lực cho học sinh trung học cơ sở

BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Căn cứ Nghị định số 123/2016/NĐ-CP ngày 01/9/2016 của Chính phủ
quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ, cơ quan
ngang Bộ;

Căn cứ Nghị định số 86/2022/NĐ-CP ngày 24 tháng 10 năm 2022 của
Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của
Bộ Giáo dục và Đào tạo;

Căn cứ Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 08 tháng 01 năm 2019 của
Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án "Bảo đảm dinh dưỡng hợp lý và tăng

Bữa ăn học đường

- Bữa ăn học đường hay **bữa ăn ở trường học** là bữa ăn được chuẩn bị để **cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng** cho các em học sinh ở trường học.
- Bữa ăn học đường có thể là bữa ăn sáng, bữa ăn trưa, bữa chiều và các bữa phụ (bữa xế) vào giữa sáng hoặc giữa chiều.
- **Số lượng các bữa ăn** học đường thay đổi tùy theo loại hình tổ chức **bán trú, nội trú và cấp học**.

Vai trò bữa ăn học đường đối với sức khỏe học sinh

- ❑ Cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng cho học sinh đáp ứng nhu cầu hoạt động học tập và vận động, phát triển thể lực và trí lực theo lứa tuổi.
- ❑ Cung cấp, **bảo đảm an ninh lương thực** thực phẩm cho các đối tượng **học sinh trong diện chính sách** được miễn phí bữa ăn học đường giúp trẻ em phát triển khỏe mạnh, đủ sức khỏe để học tập.
- ❑ **Hình thành thói quen** ăn uống khoa học, có lợi cho sức khỏe ở hs.
- ❑ Hỗ trợ **kiểm soát các bệnh liên quan** đến dinh dưỡng gồm suy dinh dưỡng, thiếu hụt vi chất dinh dưỡng, thừa cân béo phì..

Nguyên tắc chung để tổ chức bữa ăn học đường

1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết
2. Bảo đảm tỷ lệ phân bổ năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học
3. Bảo đảm xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý
4. Bảo đảm các điều kiện về cơ sở vật chất
5. Bảo đảm điều kiện về nhân sự

Các chất dinh dưỡng

Chất sinh năng lượng

**Đạm
Protid**

**Đường
Glucid**

**Béo
Lipid**

Vitamin

**Vitamin
tan
trong
dầu**

**Vitamin
tan
trong
nước**

Khoáng chất

**Nguyên
tố đại
lượng**

**Nguyên
tố vi
lượng**

Các nhóm chất dinh dưỡng

1g = 4kcal

1g = 4kcal



1g = 9kcal

Nhu cầu năng lượng khuyến nghị

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ngày/trẻ	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở giáo dục mầm non/ngày/trẻ (chiếm 60 - 70% nhu cầu cả ngày)
3 - 6 tháng	500 - 550 kcal	330 - 350 kcal
6 - 12 tháng	600 - 700 kcal	420 kcal
12 - 18 tháng	930 - 1000 kcal	600 - 651 kcal
18 - 24 tháng		
24 - 36 tháng		

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ngày/trẻ	Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở giáo dục mầm non/ngày/trẻ (chiếm 50 - 55% nhu cầu cả ngày)
36 - 72 tháng	1230 kcal - 1320 kcal.	615 kcal - 726 kcal

Nhu cầu năng lượng khuyến nghị

Nhóm tuổi	Năng lượng (kcal)		Tỷ lệ P: L: G
	Bữa trưa (30-40%)	Bữa phụ (5-10%)	
6 -7 tuổi	454,2-605,6	75,7-151,3	13-20%; 20-30%; 55-65% Bữa trưa: 535-713 kcal Bữa phụ: 89,2-178,3 kcal
8 - 9 tuổi	532,5-710	88,8-177,5	
10-11 tuổi	618,6-824,8	103,1-206,2	

Nhu cầu năng lượng khuyến nghị

Nhóm tuổi		Năng lượng (kcal/ngày)
Nam	10 – 11 tuổi	1880 – 2400
	12 – 14 tuổi	2200 – 2790
Nữ	10 – 11 tuổi	1740 – 2220
	12 – 14 tuổi	2040 - 2580

Nhóm tuổi	Năng lượng (kcal)		Tỉ lệ P:L:G
10 – 11 tuổi	618,6 – 824,8	103,1 – 206,2	13 – 20%; 20 – 30%; 55 – 65%
12 – 14 tuổi	721,0 – 961,3	120,2 – 240,3	Bữa trưa: 669,8 – 893,1 kcal Bữa phụ: 111,7 – 223,3 kcal

Tỉ lệ các chất sinh năng lượng khuyến nghị

Chất	Nhà trẻ (<36 th)	Mẫu giáo (36 – 72 th)	Tiểu học (6 – 11T)	THCS (11 – 14 T)
Protid	13% - 20%	13% - 20%	13% - 20%	13% - 20%
Lipid	30% - 40%	25% - 35%	20% - 30%	20% - 30%
Glucid	47% - 50%	52% - 60%	55% - 65%	55% - 65%

Nguyên tắc chung để tổ chức bữa ăn học đường

1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết
2. Bảo đảm tỷ lệ phân bổ năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học
3. Bảo đảm xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý
4. Bảo đảm các điều kiện về cơ sở vật chất
5. Bảo đảm điều kiện về nhân sự

Phân bổ năng lượng theo bữa

Bữa ăn	Phân chia năng lượng		
	Nhà trẻ (2 chính+1 phụ)	Mẫu giáo (1 chính+1 phụ)	Tiểu học (1 chính+1 phụ)
Bữa sáng	-	10 – 15% ($\pm$)	-
Bữa phụ	-	-	-
Bữa trưa	30 - 35%	30 - 35%	30 - 40%
Bữa chiều	25 - 30%	15 – 25%	
Bữa phụ	5 - 10%	-	5 – 10%
Bữa tối	-	-	-

Phân bổ năng lượng theo bữa

Đối với học sinh TH, THCS, THPT năng lượng phân phối cho các bữa như sau:

- + Bữa sáng: 25-30% NCNL cả ngày.
- + Bữa trưa: 30-40% NCNL cả ngày.
- + Bữa phụ: 5-10% NCNL cả ngày.
- + Bữa tối: 25-30% NCNL cả ngày.

Nguyên tắc chung để tổ chức bữa ăn học đường

1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết
2. Bảo đảm tỷ lệ phân bổ năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học
3. Bảo đảm xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý
4. Bảo đảm các điều kiện về cơ sở vật chất
5. Bảo đảm điều kiện về nhân sự

Bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý

- ❖ Thực đơn đa dạng thực phẩm.
- ❖ Thực đơn khả thi, hợp lý đảm bảo DD - ATTP.
- ❖ Sử dụng nguyên liệu sẵn có.
- ❖ Cần có sữa tươi và các chế phẩm từ sữa.
- ❖ Hạn chế sử dụng đường và muối

Thực đơn đa dạng thực phẩm

STT	8 Nhóm thực phẩm	Thực phẩm
1	Ngũ cốc	Gạo, bún, mì, hủ tấu, bắp, khoai..
2	Các loại hạt	Các loại đậu, mè, đậu phộng, hạt điều...
3	Sữa và các sản phẩm từ sữa	Sữa bò, sữa dê, sữa chua, phomai...
4	Thịt các loại, cá và hải sản	Thịt, cá, tôm, cua...
5	Trứng và các sản phẩm của trứng	Trứng gà, vịt...
6	Củ quả màu sẫm, da cam, rau xanh thẫm...	Cà rốt, bí ngô, đu đủ chín, gấc, rau đay, rau ngót...
7	Rau củ quả khác	Su hào, củ cải, bí xanh, bầu...
8	Dầu ăn, mỡ các loại	Dầu thực vật, bơ, đậu phộng...

Thực đơn đa dạng thực phẩm

- Chế biến: món xào, mặn, canh, tráng miệng.
- Nên đạt tối thiểu trên 10 loại thực phẩm khác nhau trong đó có 3 - 5 loại rau củ, 2 - 3 loại thực phẩm cung cấp chất đạm
- Thực đơn có ít nhất 5 trong 8 nhóm thực phẩm theo khuyến cáo của WHO trong đó nhóm chất béo là bắt buộc.

Hạn chế sử dụng đường và muối

Đường

Học sinh mầm non, tiểu học < 15g/ngày

Học sinh THCS, THPT: < 25g/ngày

Muối

Trẻ < 1T: không cho gia vị mặn, muối vào thực đơn trẻ

Trẻ 1 - < 5 tuổi: < 3g/ngày

Học sinh tiểu học: < 4g/ngày

Học sinh THCS, THPT: < 5g/ngày

Sử dụng muối i-ốt

Nguyên tắc chung để tổ chức bữa ăn học đường

1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết
2. Bảo đảm tỷ lệ phân bổ năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học
3. Bảo đảm xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý
4. Bảo đảm các điều kiện về cơ sở vật chất
5. Bảo đảm điều kiện về nhân sự

Các hình thức hoạt động của bếp ăn trong trường học

- Bếp ăn do nhà trường trực tiếp quản lý, điều hành;
- Bếp ăn do đơn vị cung cấp dịch vụ nấu tại trường và cung cấp cho học sinh;
- Đặt suất ăn từ đơn vị cung cấp dịch vụ cung cấp từ bên ngoài;
- Căng tin trong trường học.

VĂN BẢN QUY PHẠM

Nghị định số 155/2018/NĐ-CP ngày 12/11/2018 của Chính phủ về sửa đổi, bổ sung một số quy định liên quan đến điều kiện đầu tư, kinh doanh thuộc phạm vi quản lý của Bộ Y tế.

TT 13/2016/TTLT-BYT-BGDDT:

Thông tư liên tịch Quy định về công tác y tế trường học.

(Điều 6, chương II).

Thông tư số 13/2020/TT-BGDĐT ngày 26/5/2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định tiêu chuẩn cơ sở vật chất các trường mầm non, tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông và trường phổ thông.

CƠ SỞ VẬT CHẤT



Nhà bếp



Kho bếp



Nhà ăn

NƠI CHẾ BIẾN THỨC ĂN

- Bếp ăn phải được thiết kế theo nguyên tắc **một chiều**;
- Có đủ nước đạt **quy chuẩn** kỹ thuật phục vụ việc ăn uống, chế biến, sinh hoạt;



NƠI CHẾ BIẾN THỨC ĂN

- Có dụng cụ chế biến, bảo quản và sử dụng riêng đối với thực phẩm tươi sống và thực phẩm đã qua chế biến;
- Có đủ dụng cụ chia, gấp, chứa đựng thức ăn, dụng cụ ăn uống bảo đảm sạch sẽ, không thôi nhiễm chất độc hại và không gây ô nhiễm đối với thực phẩm, duy trì chế độ vệ sinh hàng ngày;



NƠI CHẾ BIẾN THỨC ĂN

- Có trang bị **găng tay sạch sử dụng một lần** khi tiếp xúc trực tiếp với thức ăn; có ủng hoặc giày, dép để sử dụng riêng trong khu vực chế biến thực phẩm;
- Có **biện pháp để** ngăn ngừa ruồi, gián, côn trùng và động vật gây hại;
- Có **bồn rửa tay, nhà vệ sinh**; có **dụng cụ chứa đựng rác thải**, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy và thu dọn chất thải, rác thải hàng ngày sạch sẽ.

KHU VỰC ĂN UỐNG

- Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ cho việc ăn uống, vệ sinh;
- Dụng cụ ăn uống phải được làm bằng vật liệu an toàn, rửa sạch, giữ khô;
- Phải thoáng mát, có đủ bàn ghế và thường xuyên bảo đảm sạch sẽ;
- Có đủ trang thiết bị phòng chống ruồi, gián, côn trùng và động vật gây bệnh;
- Có bồn rửa tay, nhà vệ sinh; có dụng cụ chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm kín, có nắp đậy và thu dọn chất thải, rác thải hàng ngày sạch sẽ.

KHU TRƯNG BÀY, BẢO QUẢN THỨC ĂN

- Thực phẩm chín, ăn ngay phải **để trong tủ kính** hoặc **thiết bị bảo quản hợp vệ sinh**, chống được bụi, mưa, nắng và sự xâm nhập của côn trùng và động vật gây hại.
- Thực phẩm chín, ăn ngay được bày trên kệ hoặc giá cao hơn mặt đất (**ít nhất 60cm**).
- Có đủ dụng cụ bảo đảm vệ sinh để **kẹp, gấp** và xúc thức ăn.

NGƯỜI LÀM VIỆC TẠI BẾP ĂN, CĂN TIN

- Người trực tiếp chế biến thức ăn phải **được tập huấn** kiến thức **an toàn thực phẩm** và được chủ cơ sở xác nhận và **không bị mắc các bệnh** tả, lỵ, thương hàn, viêm gan A, E, viêm da nhiễm trùng, lao phổi, tiêu chảy cấp khi đang sản xuất, kinh doanh thực phẩm;
- Người trực tiếp chế biến thức ăn phải **bảo đảm các yêu cầu về vệ sinh** như: mặc trang phục riêng, đội mũ, đeo găng tay, khẩu trang; móng tay sạch sẽ, không đeo đồ trang sức khi tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm; rửa tay trước khi chế biến thực phẩm và sau khi đi vệ sinh; không khạc nhổ trong khu vực chế biến, nấu ăn.

HỆ THỐNG SỔ SÁCH, GHI CHÉP

Quyết định 1246/QĐ – BYT ngày 31/3/2017 về hướng dẫn thực hiện chế độ **kiểm thực ba bước** và lưu mẫu thức ăn đối với cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống.

QUY TRÌNH KIỂM TRA THỰC PHẨM NHÀ HÀNG, QUÁN ĂN

3 bước
KIỂM TRA



Trước khi chế biến



Trong khi chế biến



Trước khi ăn



Lưu mẫu 24 tiếng



HƯỚNG DẪN KIỂM THỰC BA BƯỚC

Điều 3. Bước 1: Kiểm tra trước khi chế biến thức ăn

1. Kiểm tra nguyên liệu thực phẩm trước khi nhập vào cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống
2. Thực phẩm nhập vào để chế biến tại bếp ăn của cơ sở
3. Thông tin kiểm tra trước khi chế biến (Bước 1) được ghi chép vào Mẫu số 1, Phụ lục 1: **Mẫu biểu ghi chép kiểm thực ba bước.**

Người kiểm tra:

Người kiểm tra:

Thời gian kiểm tra: ngàythángnăm

Địa điểm kiểm tra:.....

Mẫu số 1: Kiểm tra trước khi chế biến thức ăn (Bước 1)

I. Thực phẩm tươi sống, đông lạnh: thịt, cá, rau, củ, quả...

[illegible]

II. Thực phẩm khô và thực phẩm bao gói sẵn, phụ gia thực phẩm:

TT	Tên thực phẩm	Tên cơ sở sản xuất	Địa chỉ sản xuất	Thời gian nhập (ngày, giờ)	Khối lượng (kg/lít....)	Nơi cung cấp			Hạn sử dụng	Điều kiện bảo quản (T ^o thường/lạnh...)	Chứng từ, hóa đơn	Kiểm tra cảm quan (nhãn, bao bì, bảo quản, hạn sử dụng...)		Biện pháp xử lý/Ghi chú
						Tên cơ sở	Tên chủ giao hàng	Địa chỉ, điện thoại				Đạt	Không đạt	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)

HƯỚNG DẪN KIỂM THỰC BA BƯỚC

Điều 4. Bước 2: Kiểm tra trong quá trình chế biến thức ăn

1. Kiểm tra **điều kiện vệ sinh** tại cơ sở từ thời điểm bắt đầu sơ chế, chế biến cho đến khi thức ăn được chế biến xong:
2. **Đánh giá cảm quan món ăn** sau khi chế biến: trong quá trình sơ chế, chế biến, nếu phát hiện nguyên liệu, thức ăn có biểu hiện khác lạ (màu sắc, mùi vị...) cần được kiểm tra, đánh giá và loại bỏ thực phẩm, thức ăn và ghi rõ biện pháp xử lý.
3. Ghi chép **ngày giờ bắt đầu và kết thúc chế biến** của từng món ăn.
4. Các thông tin kiểm tra trong quá trình chế biến thức ăn (Bước 2) được ghi vào Mẫu số 2, Phụ lục 1: Mẫu biểu ghi chép kiểm thực ba bước.

LITHUANIAN.

Người kiểm tra:

Thời gian kiểm tra: ngàythángnăm

Địa điểm kiểm tra:

Mẫu số 2: Kiểm tra khi chế biến thức ăn (Bước 2)

[illegible]

HƯỚNG DẪN KIỂM THỰC BA BƯỚC

Điều 5. Bước 3: Kiểm tra trước khi ăn

1. Kiểm tra **việc chia** thức ăn, khu vực bày thức ăn
2. Kiểm tra các **món ăn** đối chiếu với thực đơn bữa ăn.
3. Kiểm tra **vệ sinh bát, đĩa, dụng cụ ăn uống**.
4. Kiểm tra dụng cụ **che đậy**, trang thiết bị phương tiện bảo quản thức ăn (đối với thực phẩm không ăn ngay hoặc vận chuyển đi nơi khác).
5. Đánh giá cảm quan về các món ăn, trường hợp món ăn có dấu hiệu bất thường hoặc mùi, vị lạ thì phải có biện pháp xử lý kịp thời và ghi chép cụ thể.
6. Các thông tin kiểm tra trước khi ăn (Bước 3) được ghi vào Mẫu số 3, Phụ lục 1: Mẫu biểu ghi chép kiểm thực ba bước.

LƯU MẪU THỨC ĂN

Điều 6. Dụng cụ lưu mẫu thức ăn

1. Dụng cụ lưu mẫu thức ăn phải có nắp đậy kín, chứa được ít nhất 100 gam đối với thức ăn khô, đặc hoặc 150 ml đối với thức ăn lỏng.

2. Dụng cụ lấy mẫu, lưu mẫu thức ăn phải được rửa sạch và tiệt trùng trước khi sử dụng.

PHỤ LỤC 2

MẪU BIỂU LƯU MẪU THỨC ĂN VÀ HUY MẪU THỨC ĂN LƯU

Mẫu số 4: Nhận mẫu thức ăn lưu

Bữa ăn: (sáng/trưa/tối).

Tên mẫu thức ăn:

.....

Thời gian lấy: giờ phút ngày tháng năm

.....

Người lấy mẫu (Họ tên và chữ ký):

.....

*Theo các Anh/Chị,
lượng mẫu lưu như vậy có đủ không?*



LƯU MẪU THỨC ĂN

Điều 7. Lấy mẫu thức ăn

1. Mỗi món ăn được lấy và lưu vào dụng cụ lưu mẫu riêng và được niêm phong. Mẫu thức ăn được lấy **trước khi bắt đầu ăn** hoặc **trước khi vận chuyển đi nơi khác**. Mẫu thức ăn được lưu ngay sau khi lấy.

2. Lượng mẫu thức ăn:

a) Thức ăn đặc (các món xào, hấp, rán, luộc...); rau, quả ăn ngay (rau sống, quả tráng miệng...): tối thiểu 100 gam.

b) Thức ăn lỏng (súp, canh...): tối thiểu 150 ml.

3. Thông tin mẫu lưu:

Các thông tin về mẫu thức ăn lưu được ghi trên nhãn (theo Mẫu số 4 Phụ lục 2: Mẫu biểu lưu mẫu thức ăn và hủy mẫu thức ăn lưu) và cố định vào dụng cụ lưu mẫu thức ăn.

LƯU MẪU THỨC ĂN

Điều 8. Bảo quản mẫu thức ăn lưu

1. Mẫu thức ăn được bảo quản riêng biệt với các thực phẩm khác, nhiệt độ bảo quản mẫu thức ăn lưu từ 2°C đến 8°C.
2. Thời gian lưu mẫu thức ăn ít nhất là 24 giờ kể từ khi lấy mẫu thức ăn. Khi có nghi ngờ ngộ độc thực phẩm hoặc có yêu cầu của cơ quan quản lý thì không được hủy mẫu lưu cho đến khi có thông báo khác.
3. Thời gian lấy và thời gian hủy mẫu lưu theo Mẫu số 5 Phụ lục 2: Mẫu biểu lưu mẫu thức ăn và hủy mẫu thức ăn lưu.

Địa điểm kiểm tra:

☐[illegible]

Nguyên tắc chung để tổ chức bữa ăn học đường

1. Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết
2. Bảo đảm tỷ lệ phân bổ năng lượng của các bữa ăn cho học sinh tại trường học
3. Bảo đảm xây dựng thực đơn bữa ăn khoa học, cân đối, hợp lý
4. Bảo đảm các điều kiện về cơ sở vật chất
5. Bảo đảm điều kiện về nhân sự

Nhân sự

- Người trực tiếp chế biến thức ăn phải được tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm và được chủ cơ sở xác nhận và không bị mắc các bệnh tả, lỵ, thương hàn, viêm gan A, E, viêm da nhiễm trùng, lao phổi, tiêu chảy cấp khi đang sản xuất, kinh doanh thực phẩm;
- Người trực tiếp chế biến thức ăn phải bảo đảm các yêu cầu về vệ sinh như:
 - ✓ Mặc trang phục riêng, đội mũ, đeo găng tay, khẩu trang;
 - ✓ Móng tay sạch sẽ, không đeo đồ trang sức khi tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm;
 - ✓ Rửa tay trước khi chế biến thực phẩm và sau khi đi vệ sinh;
 - ✓ Không khạc nhổ trong khu vực chế biến, nấu ăn.



Thank you

1. Cung cấp đủ năng lượng, các dưỡng chất

1.3 Cung cấp năng lượng theo từng bữa ăn hợp lý

Bữa ăn	Phân chia năng lượng		
	3 bữa	4 bữa	5 bữa
Bữa sáng (%)	30 – 35	25 – 30	25 – 30
Bữa phụ (%)		5 – 10	5 – 10
Bữa trưa (%)	30 – 40	30 – 40	30 – 35
Bữa phụ (%)			5 – 10
Bữa chiều (%)	25 – 30	25 – 30	15 – 20