Qui định về mức tối đa & tối thiểu của năng lượng và các dưỡng chất trong khẩu phần hàng ngày

BSCK1. Nguyễn Thị Ngọc Hương

Năng lượng & Dưỡng chất	**Đơn vị**	**Quy định**	
(Tài liệu tham khảo)		**Tối thiểu**	**Tối đa**
Năng lượng (*Energy*) (1)		90% NCKN	110% NCKN
Chất đạm *(Protein)* (3)		Tỷ lệ % năng lượng từ chất đạm/tổng năng lượng khẩu phần	Tỷ lệ % năng lượng từ chất đạm/tổng năng lượng khẩu phần
Trẻ em 1- 3 tuổi		5%	20%
Trẻ em 4 – 18 tuổi		10%	30%
Người trưởng thành		10%	35%
Chất béo *(Lipid)*(1)		Tỷ lệ % năng lượng từ chất béo/tổng năng lượng khẩu phần	Tỷ lệ % năng lượng từ chất béo/tổng năng lượng khẩu phần
0 – 5 tháng		40%	60%
6 tháng – 3 tuổi		30%	40%
4 – 18 tuổi		25%	35%
Người trưởng thành		15%	35%
Linoleic acid *(LA)*		Tỷ lệ % năng lượng từ Linoleic acid/tổng năng lượng khẩu phần	Tỷ lệ % năng lượng từ Linoleic acid /tổng năng lượng khẩu phần
1 – 3 tuổi		3%	<10%
4 – 18 tuổi		2.5%	9%
Người trưởng thành		*2.5%*	*9%*
α-linolenic acid *(ALA)*		Tỷ lệ % năng lượng từ α-linolenic acid /tổng năng lượng khẩu phần	Tỷ lệ % năng lượng từ α-linolenic acid /tổng năng lượng khẩu phần
1 – 3 tuổi		0.6%	3%
4 – 18 tuổi		0.6%	1.2%
Người trưởng thành		0.6%	1.2%
Cholesterol	mg	*Càng ít càng tốt*	*≤ 300mg*
Chất bột đường *(Carbohydrates)* (3)		*Tỷ lệ % năng lượng từ chất bột đường/tổng năng lượng khẩu phần*	*Tỷ lệ % năng lượng từ chất bột đường/tổng năng lượng khẩu phần*
Trẻ em 1- 3 tuổi		*45%*	65%
Trẻ em 4 – 18 tuổi		45%	65%
Người trưởng thành		45%	65%
Đường tinh *(*)*	g	-	25

Chất xơ *(Cellulose, fiber)*(6)	g	-	Không có UL
Khoáng chất & chất điện giải			
Calci (1)			
0-5 tháng	mg		1000
6 – 11 Tháng	mg		1500
12 tháng – 7 tuổi	mg		2000
8 – 19 tuổi	mg		3000
20 – 49 tuổi	mg		2500
≥ 50 tuổi	mg		2000
Phụ nữ có thai	mg		2500
Phụ nữ cho con bú mẹ	mg		2500
Phospho (1)			
≤ 19 tuổi	mg		Không có dữ liêu
≥ 20 tuổi	mg		3000
Phụ nữ có thai	Mg		3500
Phụ nữ cho bú bú sữa mẹ	mg		4000
Magiê (**)	mg		350
Sắt (1)			
Trẻ em	mg		Không có dữ liệu
Người trưởng thành& Vị thành niên	mg		45
Kẽm (1)	mg		50
Iod (1)			
0 – 24 tháng	µg		250
3 – 5 tuổi	µg		350
6 – 7 tuổi	µg		500
8 – 14 tuổi	µg		600
15 – 19 tuổi	µg		900
≥ 20 tuổi	µg		1100
Phụ nữ mang thai &cho con bú mẹ	µg		1100
Selen (1)			
0 – 5 tháng	µg		45
6 – 11 tháng	µg		60
1 – 2 tuổi	µg		70
3 – 5 tuổi	µg		110
6 – 7 tuổi	µg		150
8 – 9 tuổi	µg		180
10 – 11 tuổi	µg		240

12 – 14 tuổi	µg		320
15 – 19 tuổi	µg		350
20 – 29 tuổi	µg		330
30 – 69 tuổi	µg		350
≥ 70 tuổi	µg		330
Phụ nữ mang thai &cho con bú mẹ	µg		400
Đồng (1)			
0 – 11 tháng	µg		Không có KN
1 – 2 tuổi	µg		1000
3 – 9 tuổi	µg		3000
10 – 14 tuổi	µg		5000
15 – 19 tuổi	µg		8000
≥ 20 tuổi	µg		10000
Crôm (2)	µg		500
Mangan (1)			
0 – 11 tháng	mg		Không xác định
1 – 2 tuổi	mg		2
3 – 7 tuổi	mg		3
8 – 14 tuổi	mg		6
15 – 19 tuổi	mg		9
≥ 20 tuổi	mg		11
Fluo (1)			
0 – 5 tháng	mg		0.7
6 – 11 tháng	mg		0.9
1 – 2 tuổi	mg		1.3
3 – 7 tuổi	mg		2.2
>7 tuổi	mg		10
Natri (1)			
0 – 5 tháng	mg		100
6 – 11 tháng	mg		600
1 – 2 tuổi	mg		900
3 – 5 tuổi	mg		1100
6 – 7 tuổi	mg		1300
8 – 9 tuổi			1600
10 – 11 tuổi	mg		1900
≥ 12 tuổi	mg		2000
Kali (1)			
1 -2 tuổi	mg	-	-
3 – 5 tuổi	mg	1870	-
6 -7 tuổi	mg	2210	-

8 – 9 tuổi	mg	2720	-
10 – 11 tuổi	mg	3230	-
12 – 14 tuổi	mg	3400	-
≥ 15 tuổi	mg	3510	-
Clo			
0 – 11 tháng	mg		-
1 – 2 tuổi	mg		1300
3 – 5 tuổi	mg		1600
6 tuổi	mg		1900
8 – 9 tuổi	mg		2300
10 – 11 tuổi	mg		2800
≥ 12 tuổi	mg		2900
Vitamins & Provitamins			
Vitamin A (1)			
0 – 24 tháng	µg		600
	µg		
3 – 5 tuổi	µg		700
6 – 7 tuổi	µg		900
8 – 9 tuổi	µg		1200
10 – 11 tuổi	µg		1500
12 – 14 tuổi	µg		2100
15 – 17 tuổi	µg		2600
≥ 18 tuổi	µg		2700
Vitamin D (1)			
0 – 5 tháng	µg		25
6 – 11 tháng	µg		37.5
1 – 2 tuổi	µg		62.5
3 – 7 tuổi	µg		75
≥ 8 tuổi	µg		100
Vitamin E (1)			
0 – 12 tháng	mg		-
1 – 2 tuổi	mg		150
3 – 5 tuổi	mg		200
6 – 7 tuổi	mg		300
8 – 9 tuổi	mg		350
10 – 11 tuổi	mg		450
12 – 14 tuổi	mg		600
15 – 29 tuổi	mg		650
30 – 69 tuổi	mg		700

>70 tuổi	mg		650
Phụ nữ có thai/cho con bú sữa mẹ	mg		-
Vitamin K (1)	µg		Không có KN
Vitamin C (5)			
1 – 3 tuổi	mg		400
4 – 8 tuổi	mg		650
9 – 13 tuổi	mg		1200
14 – 18 tuổi	mg		1800
Người trưởng thành	mg		2000
Vitamin B1 (2)	mg		100
Vitamin B2 (2)	mg		40
Vitamin B3 (1)			
0 – 11 tháng	mg		-
1 – 5 tuổi	mg		10
6 – 9 tuổi	mg		15
10 – 14 tuôi	mg		20
15 – 19 tuổi	mg		30
≥ 20 tuổi	mg		35
Vitamin B5 (2)	mg		200
Vitamin B6 (1)			
0 – 11 tháng	mg		-
1 – 2 tuổi	mg		30
3 – 7 tuổi	mg		40
8 – 9 tuổi	mg		50
10 – 14 tuổi	mg		60
15 – 19 tuổi	mg		80
≥ 20 tuổi	mg		100
Phụ nữ mang thai	mg		80
Phụ nữa cho con bú	mg		100
Vitamin B7-VItamin H (2)	µg		900
Vitamin B9 (1)			
0 – 11 tháng	µg		-
1 – 2 tuổi	µg		300
3 – 5 tuổi	µg		350
6 – 9 tuổi	µg		400
10 – 14 tuổi	µg		600
15 – 19 tuổi	µg		800
≥ 20 tuổi	µg		1000
Phụ nữ mang thai	µg		800
Phụ nữa cho con bú	µg		1000

Vitamin B12 (2)	µg		600
Choline (1)			
0 – 11 tháng	mg		-
1 – 9 tuổi	mg		1000
10 – 14 tuổi	mg		2000
15 – 19 tuổi	mg		3000
≥ 20 tuổi	mg		3500

Tài liệu Tham khảo:

(1) Bộ Y tế. Nhu cầu Dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam. 2016.

(2) ASEAN General Principles for Establishing Maximum Levels of Vitamins and Minerals in Health Supplements.Version 4.0.2013. Appendix 1.

(3) Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (2002/2005). The report may be accessed via www.nap.edu.

(4)J. C. King et al. Nutrient intake values (NIVs): A recommended terminology and framework for the derivation of values. Food and Nutrition Bulletin, vol. 28, no. 1 (supplement) © 2007, The United Nations University. pS23,S24.

(5)Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. Dietary Reference Intakes (DRIs): Tolerable Upper Intake Levels, Vitamins

(6) Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. 2006. Dietary Fibre. ISBN Print 1864962372. ISBN Online 1864962437. P.45-49.