



# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CỦA TRẺ TẠI TRƯỜNG MẦM NON LITTLE EM'S

## LITTLE EM'S PRESCHOOL'S NUTRITION PLAN FOR CHILDREN

### A. CÁC BỮA ĂN TRONG NGÀY / SCHOOL DAILY MEALS

Thực đơn được xây dựng hàng ngày, theo tuần, theo mùa  
*Our menus are updated daily, according to each week and each season, so that our children can explore the wonders of the culinary world!*

1. Ăn sáng (Breakfast)	2. Trái cây giữa giờ (Mid-morning fruits)	3. Ăn trưa (Lunch)	4. Ăn xế (Afternoon snacks)	5. Sữa (Milk)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Từ thứ Hai đến thứ Năm: Theo thực đơn</li> <li>Thứ Sáu: Buffet</li> <li>From Monday to Thursday: according to our menu</li> <li>Friday: Buffet</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Theo thực đơn với sự thay đổi hình thức tổ chức bữa ăn: bữa ăn gia đình, sử dụng đa dạng các vật dụng trong ăn uống: khay, tô, đĩa, nĩa...</li> <li>Buffet trưa 1 đến 2 lần/tháng.</li> <li>Meals will be as stated in the menu but shall alter in form and activity to educate children in the different ways that people engage with food.</li> <li>Lunch buffet once or twice a month.</li> </ul>	<p>Các lựa chọn: mì, soup, xôi, bánh ngọt, sữa... tùy theo việc cân đối khẩu phần đảm bảo năng lượng cung cấp trong ngày cho trẻ.</p> <p><i>Choices include noodles, soups, sticky rice, cakes, milk... depending on the balance of the meals in a day, we ensure the amount of energy and nutritional intake our children receive daily.</i></p>	<p>Thường uống kèm với bữa ăn sáng</p> <p><i>Usually included in the children's breakfast.</i></p>

### B. KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG CỦA TRẺ 25-36 THÁNG

#### PORTION FOR CHILDREN FROM 25 TO 36 MONTHS OLD

5-10% năng lượng cả ngày. <i>5-10% of daily nutritional energy requirement</i>	30%-35% năng lượng cả ngày <i>30%-35% of daily nutritional energy requirement</i>	25%-30% năng lượng cả ngày <i>25%-30% of daily nutritional energy requirement</i>	
---	--	--	--

Nhu cầu khuyến nghị năng lượng của 1 trẻ trong một ngày là: 930-1000 Kcal  
 Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại trường của 1 trẻ trong một ngày chiếm 60-70% nhu cầu cả ngày: 765-893 Kcal (Chưa bao gồm bữa sáng)  
 Tỷ lệ các chất cung cấp năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu:

- Chất đạm cung cấp khoảng 13%-20% năng lượng khẩu phần
- Chất béo cung cấp khoảng 30%-40% năng lượng khẩu phần

- Chất bột cung cấp khoảng 47%-50% năng lượng khẩu phần
- Nước uống: khoảng 0,8-1,6 lít/trẻ/ ngày (kể cả nước trong thức ăn)

*The recommended daily nutritional energy requirement of a child is: 930-1000Kcal*

*A child's energy demand at school accounts for 60-70% of their daily demand: 765-893 Kcal (breakfast excluded)*

*The amount of recommended daily intake is as follow:*

- Proteins account for 13%-20% of the total energy ratio
- Fats account for 30%-40% of the total energy ratio
- Carbohydrates account for 47%-50% of the total energy ratio

*Drinking water: around 0.8 – 1.6 liters/child/day (including water contained in food)*

### C. KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG CỦA TRẺ MẪU GIÁO PORTION FOR CHILDREN 3 YEARS AND ABOVE

5%-10% năng lượng cả ngày <i>5%-10% of daily nutritional energy requirement</i>	30%-35% năng lượng cả ngày <i>30%-35% of daily nutritional energy requirement</i>	15%-25% năng lượng cả ngày <i>15%-25% of daily nutritional energy requirement</i>	
---	--	---	--

Nhu cầu khuyến nghị năng lượng của 1 trẻ trong một ngày là: 1230-1320 Kcal.

Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại trường của 1 trẻ trong một ngày chiếm 50-55% nhu cầu cả ngày: 615-726 Kcal.

Tỉ lệ các chất cung cấp năng lượng được khuyến nghị theo cơ cấu:

- Chất đạm cung cấp khoảng 13%-20% năng lượng khẩu phần
- Chất béo cung cấp khoảng 25%-35% năng lượng khẩu phần
- Chất bột cung cấp khoảng 52%-60% năng lượng khẩu phần

Nước uống: khoảng 1,6-2,0 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn)

*The recommended daily nutritional energy requirement of a child is: 1230-1320 Kcal.*

*A child's energy demand at school accounts for 50-55% of their daily demand: 615-726 Kcal.*

*The amount of recommended daily intake is as follows:*

- Proteins account for 13%-20% of the total energy ratio
- Fats account for 25%-35% of the total energy ratio
- Carbohydrates account for 52%-60% of the total energy ratio

*Drinking water: around 1.6-2.0 liters/child/day (including water contained in food)*