

# **Social media and nutrition & physical activity promotion: experience in Vietnam**

---

Bui Thi Nhung MD, PhD  
Head of Department of School and Occupational  
National Institute of Nutrition, Vietnam



# Social media in Vietnam



shutterstock.com · 628802006



## Chương trình **SỨC KHỎE VIỆT NAM**



BỘ Y TẾ  
**VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA**  
NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

# Điều tra SDGCW Việt Nam 2020-2021

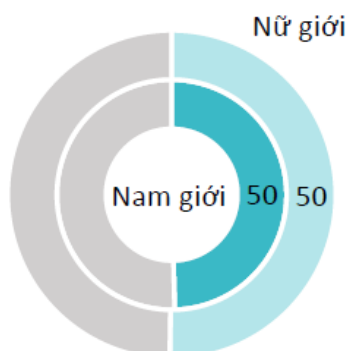


## Truyền thông, công nghệ thông tin và internet

### Tiếp cận truyền thông



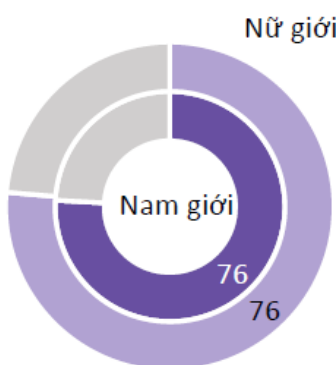
Đọc báo



Nghe đài



Xem tivi



Cả ba phương tiện



Phần trăm phụ nữ và nam giới từ 15-49 tuổi tiếp cận hàng tuần với phương tiện truyền thông cụ thể (báo, đài, tivi) và phần trăm phụ nữ và nam giới từ 15-49 tuổi tiếp cận hàng tuần với cả ba phương tiện

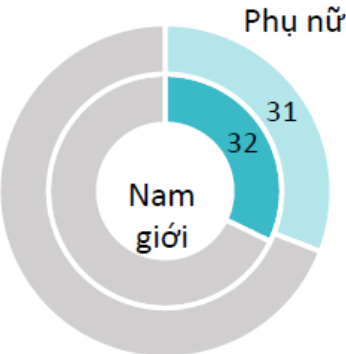
## Hộ gia đình sở hữu thiết bị công nghệ thông tin truyền thông (CNTTTT) và internet tại nhà

Vùng	Đài (%)	Tivi (%)	Điện thoại cố định (%)	Điện thoại di động (%)	Máy tính tại nhà (%)	Internet tại nhà (%)
Toàn quốc	7	86	3	96	29	72
Đồng bằng sông Hồng	11	93	6	98	59	89
Trung du và miền núi phía Bắc	5	83	1	97	17	60
Bắc Trung Bộ và Duyên hải miền Trung	5	89	2	94	26	67
Tây Nguyên	5	82	3	93	27	60
Đông Nam Bộ	5	79	6	98	49	85
Đồng bằng sông Cửu Long	8	87	4	97	20	72

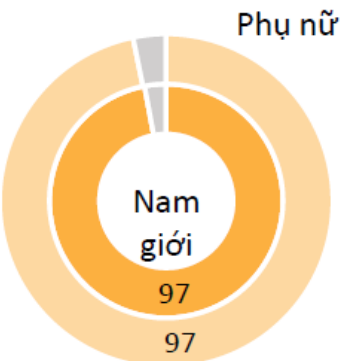
Phần trăm hộ gia đình sở hữu đài, tivi, điện thoại cố định, điện thoại di động, máy tính và có thể truy cập internet tại nhà

# Sử dụng phương tiện công nghệ thông tin & truyền thông

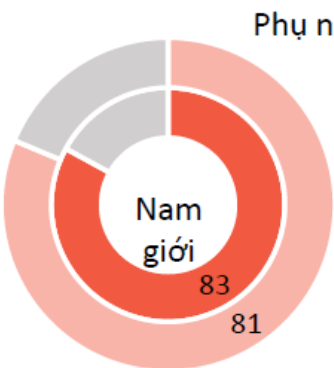
Sử dụng máy vi tính



Sử dụng điện thoại di động



Sử dụng internet: SDG17.8.1



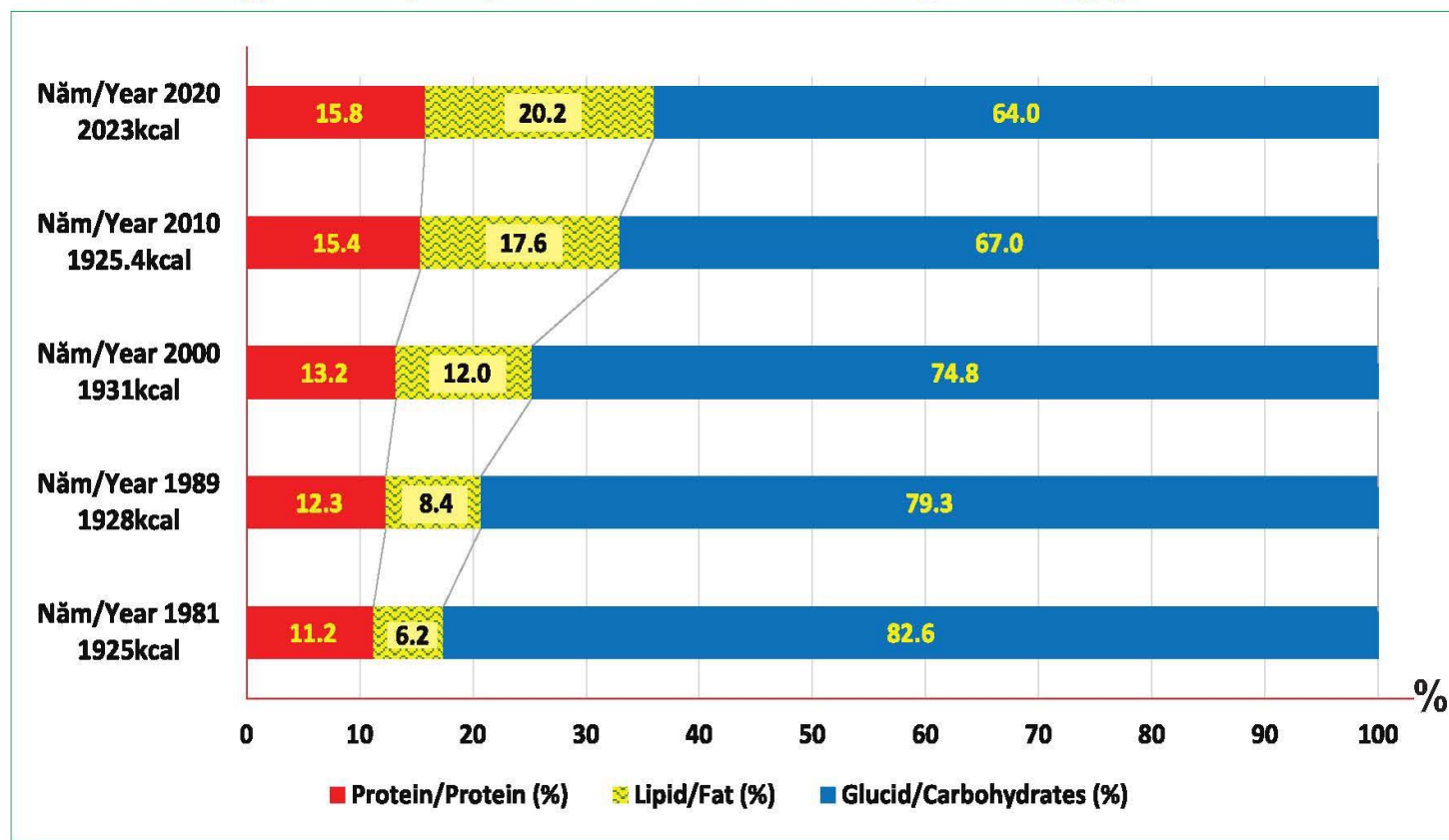
Phần trăm phụ nữ và nam giới 15-49 tuổi sử dụng máy tính, điện thoại di động và internet trong 3 tháng qua

# TIÊU THỤ THỰC PHẨM

## Food consumption

### XU HƯỚNG TIÊU THỤ NĂNG LƯỢNG (Kcal) VÀ CƠ CẤU CÁC CHẤT SINH NĂNG LƯỢNG (%)

#### Trend of energy intake (Kcal) and macronutrient composition (%)



Nguồn: Tổng điều tra dinh dưỡng  
(1981; 1989; 2000; 2010; 2020) - VIỆN DINH DƯỠNG

Source: General nutrition survey  
(1981; 1989; 2000; 2010; 2020) - NIN, Viet Nam

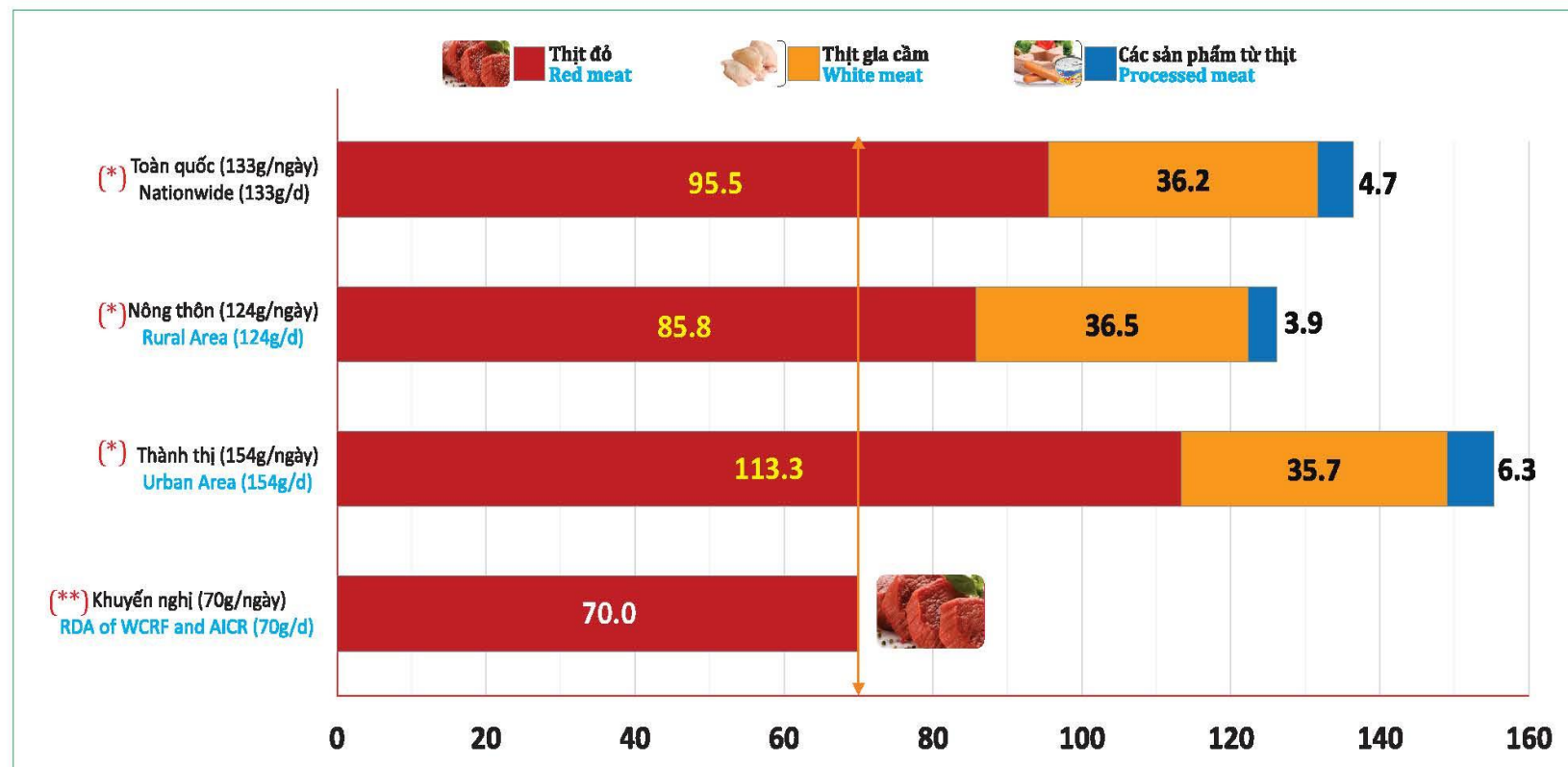


# TIÊU THỤ THỰC PHẨM

## Food consumption

### PHÂN BỐ VÀ CƠ CẤU TIÊU THỤ THỊT TRONG KHẨU PHẦN (g/người/ngày)

Distribution and Mean intakes of total, red, white and processed meat (g/capita/d)



(\*) Nguồn: Tổng điều tra dinh dưỡng - 2020  
VIỆN DINH DƯỠNG  
Source: General nutrition survey - 2020  
NIN, Viet Nam

(\*\*) WCRF: Quỹ nghiên cứu Phòng chống ung thư thế giới  
(WCRF: World Cancer Research Fund International)  
AICR: Hiệp hội nghiên cứu phòng chống ung thư Hoa kỳ  
(AICR: American Institute for Cancer Research)

# Low Carb là gì? 6 chế độ ăn Low Carb giảm cân nhanh đúng và an toàn



## Find out how much weight you can lose with Keto diet

Select your gender:



Women click here



Men click here





# Fast food



# The development of nutrition education and communication materials on the basis of 4.0 technology

In the Action Plan for the Implementation of the National Strategy on Nutrition to 2025, promulgated together with [Decision 1294/QĐ-BYT in 2022](#), has regulations on the development of communication materials and other relevant information.

- Support tools for consulting on technology platform 4.0 are as follows:
- Building communication materials and supporting tools for nutrition counseling, education and communication on the basis of 4.0 technology
- Building the right nutrition advice to 2030 and the Nutrition pyramid of all ages until 2030

# **The development of nutrition education and communication materials on the basis of 4.0 technology**

- Develop a set of standard messages on proper nutrition for different target groups.
- Developing communication materials and supporting software for nutrition education communication activities in the community at different ages (such as video tapes, nutrition counseling software...)
- Electronic album illustrations of healthy nutrition practices at home; Electronic album about food and popular dishes in Vietnam.



# THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ

## Food Pyramid for Adult

**THÁP DINH DƯỠNG**  
dành cho người trưởng thành  
Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm  
trung bình cho 1 người/1 ngày

**FOOD PYRAMID for Adult**  
Recommendation an  
average food  
consumption  
per head/day



**ĐƯỜNG : < 5 đơn vị**

**MUỐI : < 5g**

**1 đơn vị =**

Đường 5g = Bơ lạc 5g = Mật ong 5g

**5g =**

Muối 5g = Bột canh 5g = Hạt nêm 11g = Nước mắm 25g = 30 dầu 35g

**DẦU MỠ: 5-6 đơn vị**

**1 đơn vị =**

Dầu 5g = Mỡ 5g = Bơ 5g

**SỮA: 3-4 đơn vị**

**1 đơn vị =**

Sữa tươi 100ml = Sữa chua 100g = Phô mai 15g = Phô mai 15g

**THỊT/THỦY SẢN/TRỨNG  
ĐẬU, ĐỒ: 5-6 đơn vị**

**1 đơn vị =**

Thịt lợn 31g = Thịt gà 42g = Trứng gà 47g = Cá 35g = Tôm 36g = Đậu phụ 56g

**RAU : 3-4 đơn vị**

**QUẢ : 3 đơn vị**

**1 đơn vị =**

80g = 80g = 80g = 80g = 80g = 80g

**1 đơn vị =**

80g = 80g = 80g = 80g = 80g = 80g

**NGŨ CỐC:**

**12-15 đơn vị**

**1 đơn vị =**

Cơm 55g = Bánh mì 32g = Khoai tây 65g = Khoai lang 84g

**2 đơn vị =**

Cơm 110g = Bánh mì 64g = Khoai 130g = Bánh mì 174g

**NƯỚC:**

**8-12 đơn vị**

**1 đơn vị =**

200ml



































## THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ

## THÁP DINH DƯỠNG dành cho phụ nữ có thai và bà mẹ đang nuôi con bú

Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm  
trung bình cho 1 người/1 ngày

FOOD PYRAMID for  
Lactating mother and  
Pregnancy  
*Recommendation an  
average food  
consumption  
per head/day*



Phụ nữ không có thai	Phụ nữ có thai			Bà mẹ cho con bú
	3 THÁNG ĐẦU	3 THÁNG GIỮA	3 THÁNG CUỐI	
<b>ĐƯỜNG:</b> <5 đơn vị	+ 0 đơn vị	+ 0 đơn vị	+ 0 đơn vị	<b>1 đơn vị</b> =  =  =  = 
<b>MUỐI:</b> <5g	+ 0 đơn vị	+ 0 đơn vị	+ 0 đơn vị	<b>5g</b> =  =  =  = 
<b>DẦU MỎ:</b> 5 đơn vị	+ 0 đơn vị	+ 1 đơn vị	+ 2 đơn vị	<b>1 đơn vị</b> =  =  = 
<b>SỮA:</b> 3 đơn vị	+ 2 đơn vị	+ 3 đơn vị	+ 3,5 đơn vị	<b>1 đơn vị</b> =  =  =  = 
<b>THUỐC NẤU SẴN KHÔNG MỠ:</b> 3 đơn vị	+ 1 đơn vị	+ 3 đơn vị	+ 2 đơn vị	<b>1 đơn vị</b> =  =  =  = 
<b>RAU:</b> 1 đơn vị	+ 1 đơn vị	+ 1 đơn vị	+ 1 đơn vị	<b>1 đơn vị</b> =  =  =  = 
<b>QUẢ:</b> 1 đơn vị	+ 1 đơn vị	+ 1 đơn vị	+ 1 đơn vị	<b>1 đơn vị</b> =  =  =  = 
<b>NGŨ CỐC:</b> 12 đơn vị	+ 1 đơn vị	+ 1,5 đơn vị	+ 2,5 đơn vị	<b>1 đơn vị</b> =  =  =  = 
<b>NƯỚC:</b> 8 đơn vị	+ 1 đơn vị	+ 2 đơn vị	+ 3 đơn vị	<b>1 đơn vị</b> = 

**Phụ nữ có thai cần uống  
bổ sung viên sắt và acid folic  
hàng ngày cho đến 1 tháng sau đẻ**

**Bà mẹ cho con bú  
cần uống bổ sung  
1 viên vitamin A 200.000 IU  
trong vòng 1 tháng sau đẻ.**

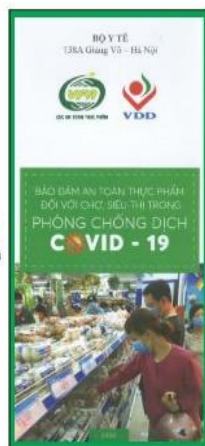


## MỤC TIÊU KÉP: NÂNG CAO SỨC KHỎE, DINH DƯỠNG VÀ PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID - 19

**Dual goal: Improving health, nutrition status and preventing COVID - 19**

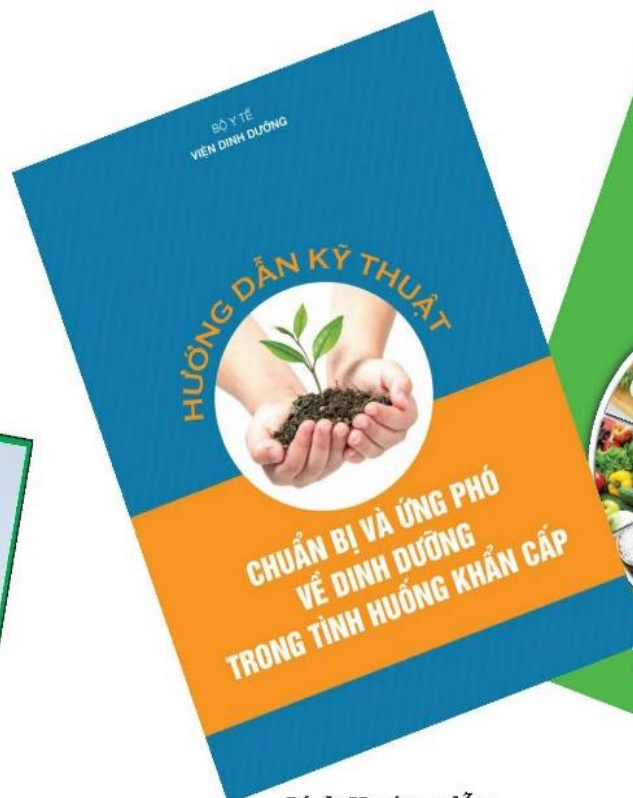
### Tài liệu truyền thông giáo dục dinh dưỡng và an toàn thực phẩm

**IEC materials on food safety & nutrition**

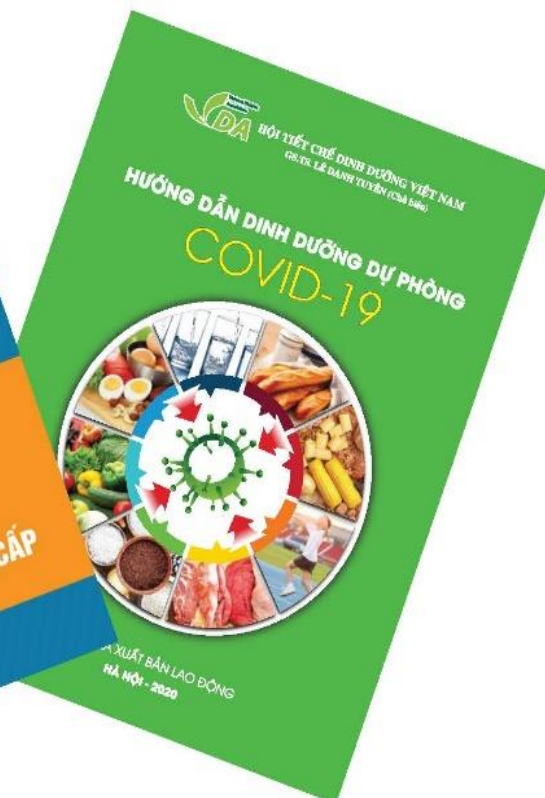


**3 Tờ rơi**  
**Hướng dẫn về ATTP**  
**Phòng chống dịch COVID-19**  
*(Cục ATTP - Viện Dinh dưỡng)*

**3 Leaflets**  
**Guidance on food safety**  
**against epidemic COVID-19**  
*(released by VFA & NIN - 2020)*



**Sách Hướng dẫn**  
**(Viện Dinh dưỡng biên soạn/phát hành - 2020)**  
**A guide book for nutritional practice**  
*(released by NIN - 2020)*



## **The development of nutrition education and communication materials on the basis of 4.0 technology**

- Develop a set of communication materials for nutrition education and food safety for school age, parents and teachers.
- Developing and disseminating guidelines for people and specific subjects on proper nutrition, food safety and physical activity.
- Develop documents, disseminate instructions for people and specific subjects on nutrition, food safety and reasonable physical exercise.
- Develop a set of communication materials for target groups about the role of nutrition labels on prepackaged foods; How to read and understand nutrition labels.
- Building an album of illustrations about complications of a number of non-communicable diseases caused by unreasonable eating habits and physical exercise.

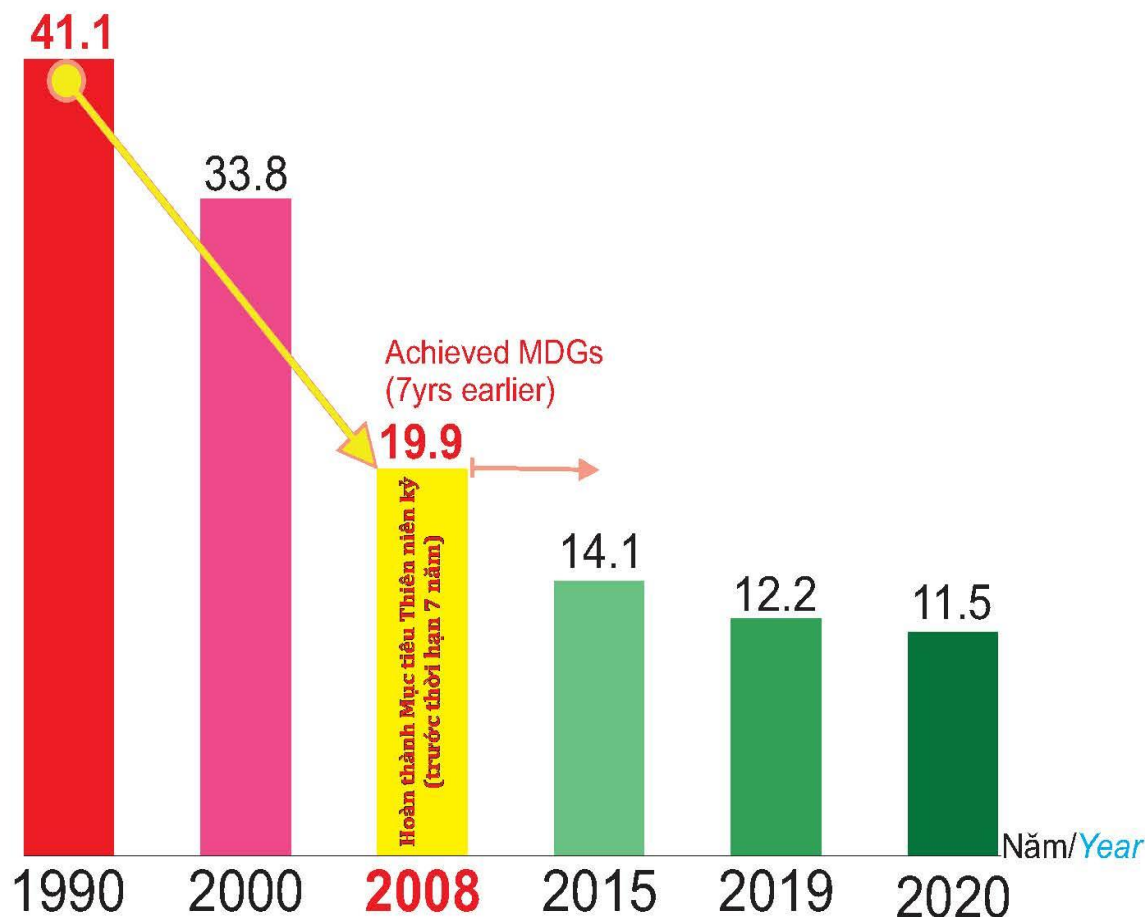


# TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG TRẺ EM

## Nutritional status of children

TỶ LỆ SDD THỂ NHẹ CÂN Ở TRẺ EM DƯỚI 5 TUỔI (%)

The prevalence of underweight in children aged 0–5 years old (%)



Nguồn: Tổng điều tra dinh dưỡng (1990; 2010; 2020).  
Giám sát dinh dưỡng toàn quốc (2015)  
VIỆN DINH DƯỠNG

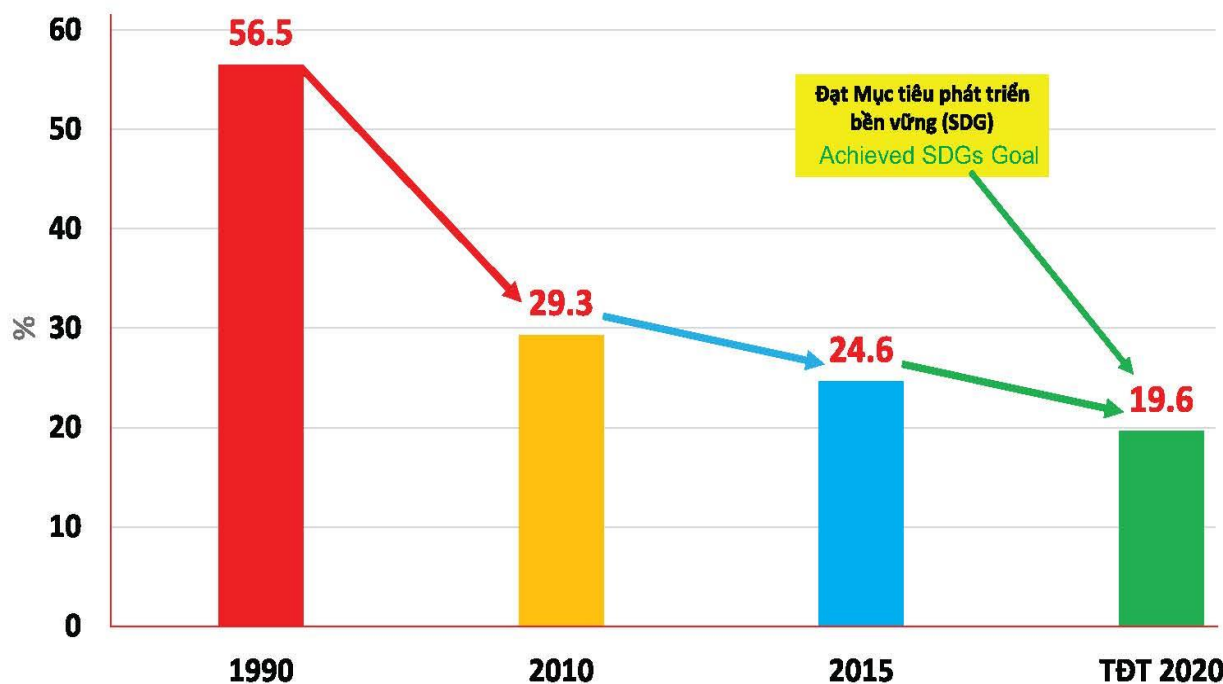
Source: General nutrition survey (1990; 2010; 2020) &  
Nutrition Surveillance (2015) - NIN, Viet Nam



# TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG TRẺ EM

## Nutritional status of children

**XU HƯỚNG GIẢM TỶ LỆ SDD THẤP CÒI Ở TRẺ EM DƯỚI 5 TUỔI, 1990 - 2020**  
**Prevalence and trends of stunting among children under 5 years old, 1990 - 2020**



Nguồn: Tổng điều tra dinh dưỡng (1990; 2010; 2020).  
 Giám sát dinh dưỡng toàn quốc (2015)  
 VIỆN DINH DƯỠNG

Source: General nutrition survey (1990; 2010; 2020) &  
 Nutrition Surveillance (2015) - NIN, Viet Nam

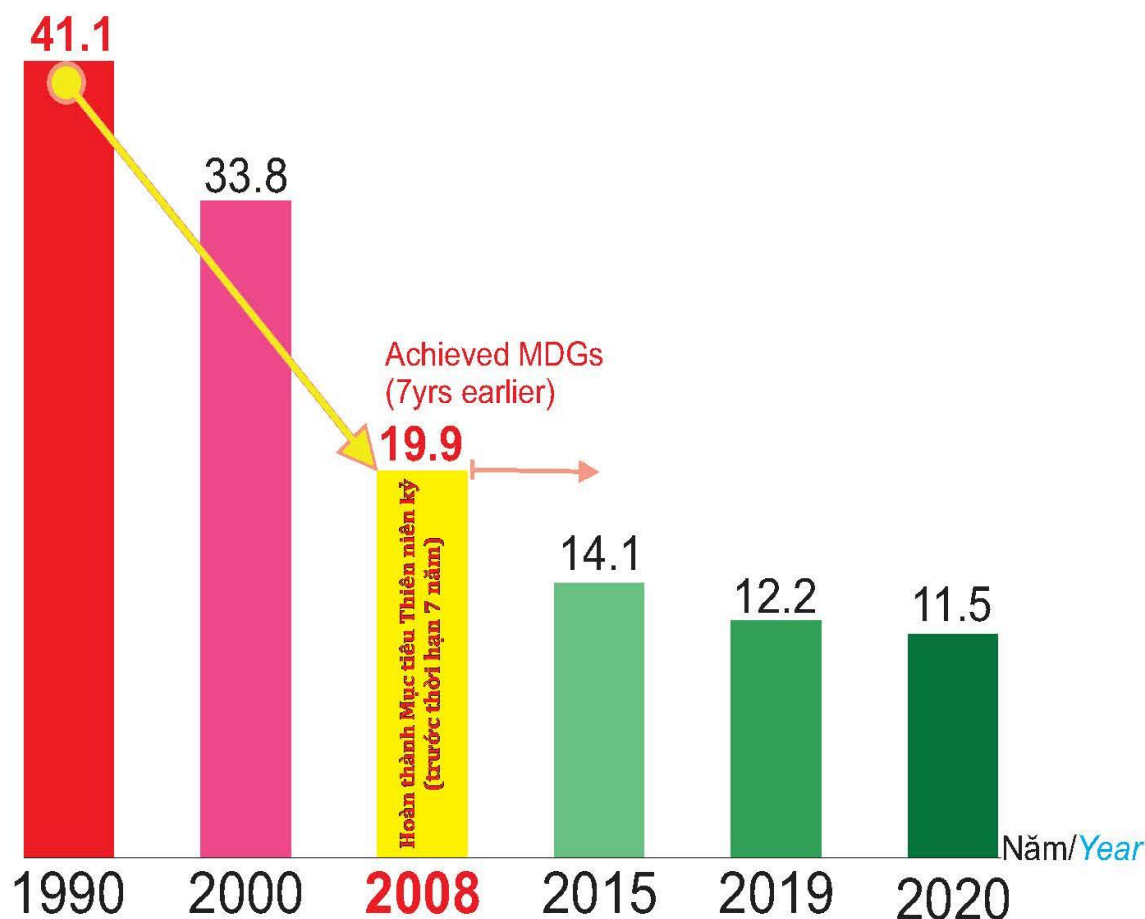


# TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG TRẺ EM

## Nutritional status of children

TỶ LỆ SDD THỂ NHẹ CÂN Ở TRẺ EM DƯỚI 5 TUỔI (%)

The prevalence of underweight in children aged 0–5 years old (%)



Nguồn: Tổng điều tra dinh dưỡng (1990; 2010; 2020).  
Giám sát dinh dưỡng toàn quốc (2015)  
VIỆN DINH DƯỠNG

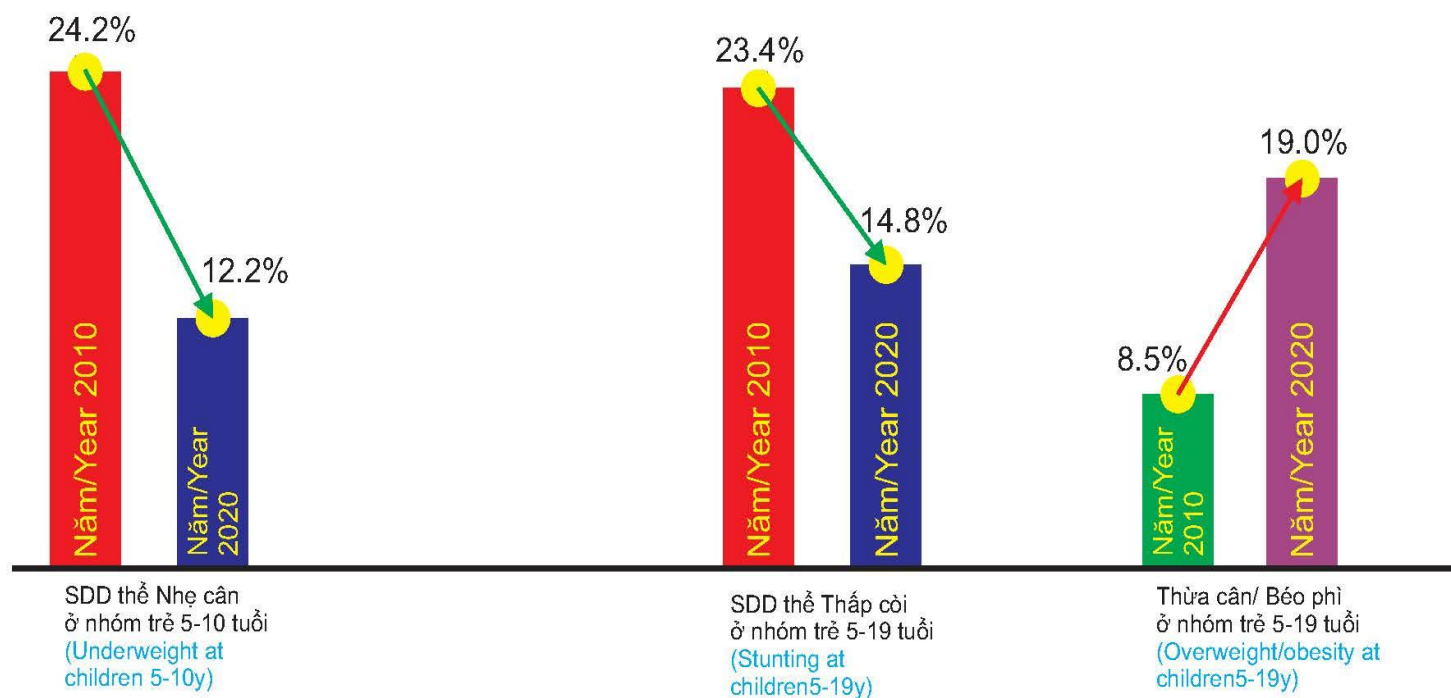
Source: General nutrition survey (1990; 2010; 2020) &  
Nutrition Surveillance (2015) - NIN, Viet Nam

# TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG TRẺ EM 5-19 tuổi

## Nutritional status of children 5-19 years old

### TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG Ở TRẺ EM 5-19 TUỔI

#### Nutritional status at children 5-19y



**Nguồn:** Tổng điều tra dinh dưỡng (2010; 2020)  
 VIỆN DINH DƯỠNG  
**Source:** General nutrition survey (2010; 2020)  
 NIN, Viet Nam



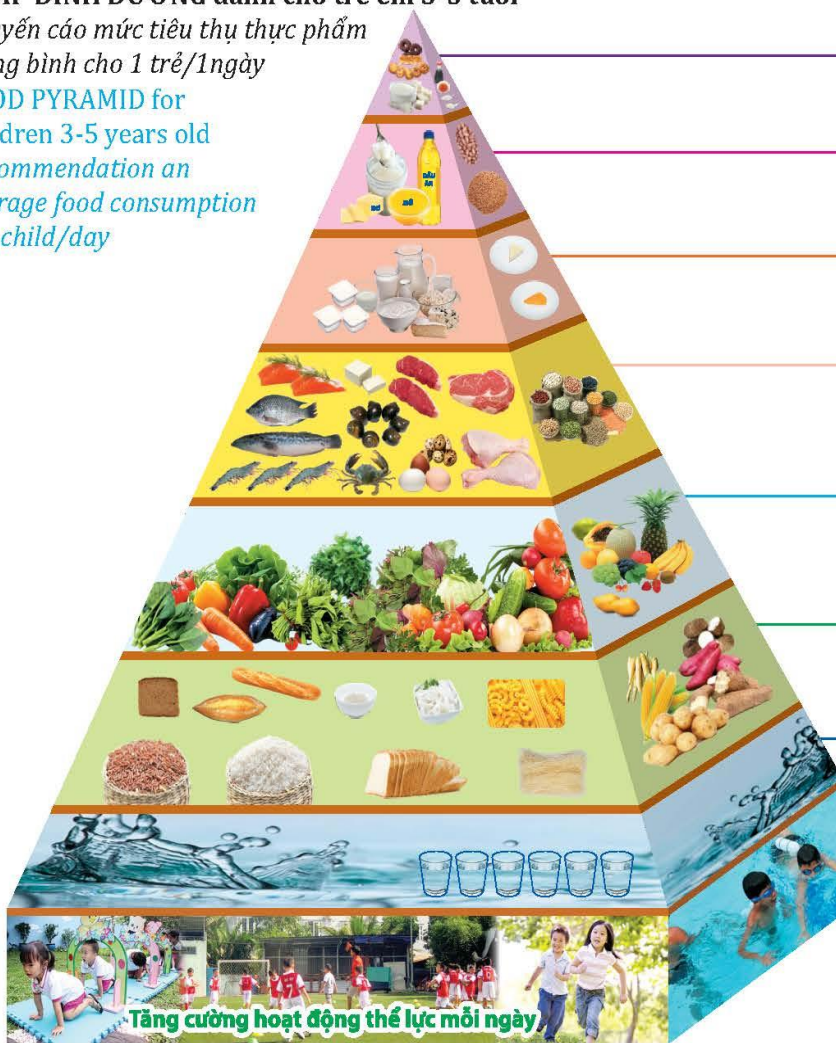
# THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ

## Food Pyramid for children

### THÁP DINH DƯỠNG dành cho trẻ em 3-5 tuổi

Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm  
trung bình cho 1 trẻ/1 ngày

FOOD PYRAMID for  
children 3-5 years old  
Recommendation an  
average food consumption  
per child/day



**ĐƯỜNG : < 3 đơn vị**

**MUỐI : < 3g**

1 đơn vị = Đường 5g = Bơ lạc 5g = Mứt 5g  
3g = Muối 3g = Mứt chanh 3g = Mứt gừng 3g = Mứt dâu 3g = Mứt chanh 3g = Mứt dâu 3g

**DẦU MỠ: 5 đơn vị**

1 đơn vị = Dầu 5g = Mỡ 5g = Bơ 5g

**SỮA: 4 đơn vị**

1 đơn vị = Sữa tươi 100ml = Sữa chua 100g = Phô mai 15g = Phô mai 15g

**THỊT/THỦY SẢN/TRỨNG  
ĐẬU, ĐỒ: 3,5 đơn vị**

1 đơn vị = Thịt lợn 35g = Thịt gà 40g = Trứng gà 40g = Cá 35g = Tôm 35g = Mìu 35g

**RAU : 2 đơn vị**

**QUẢ : 2 đơn vị**

1 đơn vị = Rau 80g = Rau 80g = Rau 80g = Rau 80g = Rau 80g = Rau 80g

1 đơn vị = Quả 80g = Quả 80g = Quả 80g = Quả 80g = Quả 80g = Quả 80g

**NGŨ CỐC:**

**5-6 đơn vị**

1 đơn vị = Cơm 110g = Bánh mì 17g = Dưa hấu 16g = Dưa hấu 16g

2 đơn vị = Cơm 220g = Bánh mì 34g = Ngô 120g = Bánh mì 34g

**NƯỚC:  
1,3 Lít (6 cốc)**

1 đơn vị = Nước 200ml

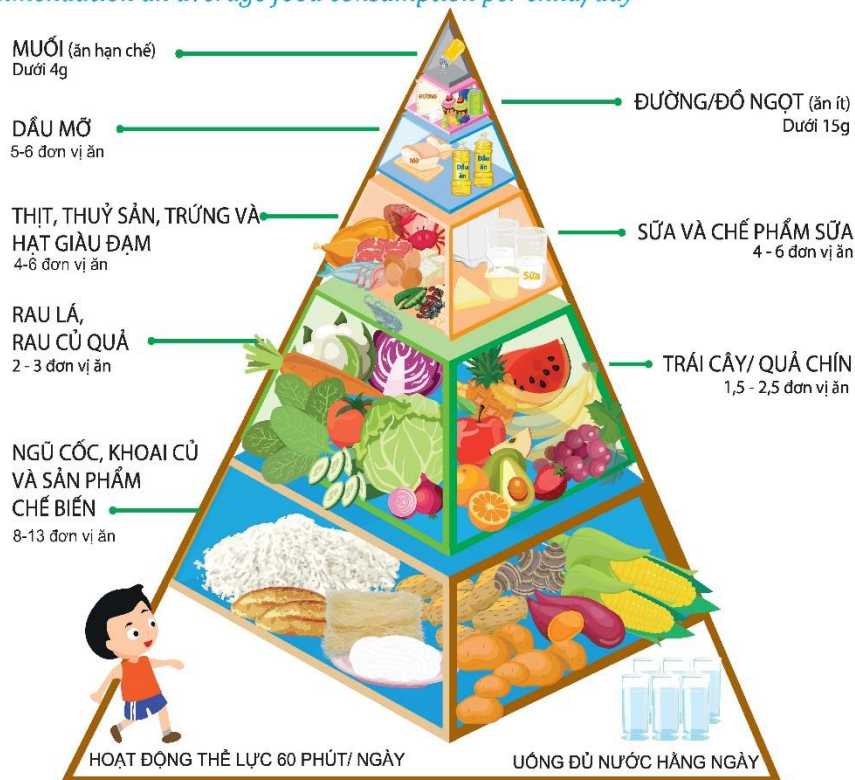


## THÁP DINH DƯỠNG dành cho trẻ em 6-11 tuổi

Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho 1 trẻ/1ngày

FOOD PYRAMID for children 6-11 years old










































Recommendation an average food consumption per child/day



# THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ

## Food Pyramid for children

HÌNH ẢNH MINH HỌA KÍCH CỠ PHẦN ĂN CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM  
(dùng cho Tháp Dinh dưỡng trẻ em, 6-11 tuổi)

<b>MUỐI, ĐƯỜNG, DẦU MỠ</b>	 Muối 1 g  Bột canh 1,5 g tương đương 1 g muối  Nước mắm 5 ml tương đương 1 g muối  Đường 5 g  Dầu ăn 5 ml  Mỡ lợn 5 g
<b>SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA (1 phần = 100 mg Canxi)</b>	 Phô mai 15 g (1 miếng)  Sữa dạng lỏng 100 ml (1/2 cốc)  Sữa chua 100 g (1 hộp)
<b>THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ HẠT GIÀU ĐẠM (1 phần = 7 g protein)</b>	 Thịt lợn nạc 38 g (4 miếng)  Thịt bò 34 g (8 miếng)  Thịt gà ta nê xương 71 g (1 miếng)  Đậu phụ 65 g (1 bìa)  Tôm biển sống 87 g (3 con trung bình)  Cá bô xương 44 g (2 thìa đầy)  Trứng gà 55 g (1 quả)  Vong, lạc 30 g (5 thìa đầy)
<b>RAU LÁ, RAU CỦ QUẢ (1 phần = 100 g)</b>	 Rau lá đã nấu chín (2/3 bát con)  Rau củ đã nấu chín (2/3 bát con)  Dưa chuột (1/2 quả)  Cà chua (1 quả cỡ trung bình)
<b>TRÁI CÂY/ QUẢ CHÍN (1 phần = 100 g)</b>	 Dưa hấu (1 miếng)  Ổi (1 quả nhỏ)  Na (1 quả trung bình)  Quýt (1 quả trung bình)  Bưởi (3 quả trung bình)  Chuối tiêu (1 quả trung bình)  Nho ngọt (10 quả)  Xoài chín (1 mã)  Đu đủ chín (1/4 quả nhỏ)  Thanh long (1/4 quả nhỏ)  Trái cây cắt nhỏ (1 bát con)
<b>NGŨ CỐC, KHOAI CŨ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN (1 phần = 20 g glucid)</b>	 Cơm 55 g (1/2 lưng bát con)  Bánh phở 60 g (1/2 bát con)  Bún 60 g (1/2 bát con)  Mì ăn liền 71 g (1/2 bát con)  Bánh mì 33 g (1/2 cái trung bình)  Ngô nếp luộc 122 g (1 bắp nhỏ)  Khoai sọ 90 g (1 củ trung bình)  Khoai lang 84 g (1 củ nhỏ)  Khoai tây 100 g (1 củ nhỏ)

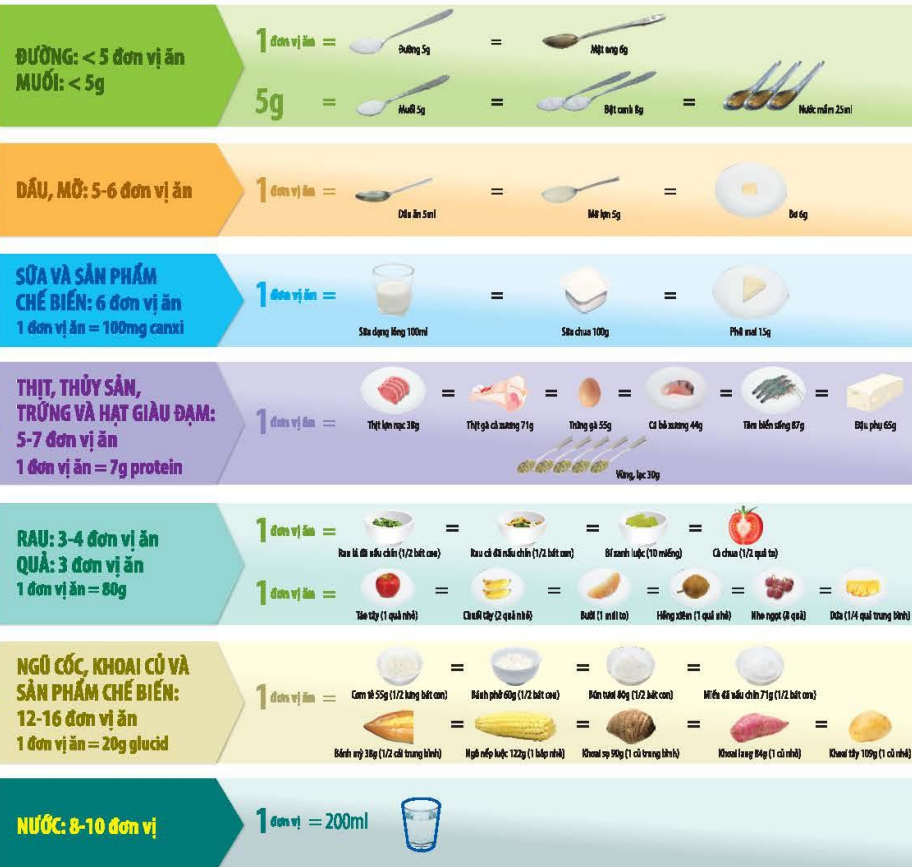
**THÁP DINH DƯỠNG** dành cho thanh thiếu niên 12-14 tuổi  
 Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho 1 người/ngày  
**FOOD PYRAMID** for Adolescent 12-14 years old  
 Recommendation an average food consumption per head/day



**HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC 60 PHÚT / NGÀY - UỐNG ĐỦ NƯỚC HÀNG NGÀY**

# THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ

## Food Pyramid for Adolescent





**THÁP DINH DƯỠNG dành cho thanh thiếu niên 15-19 tuổi**  
 Khuyến cáo mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho 1 người/ngày  
**FOOD PYRAMID for Adolescent 15-19 years old**  
 Recommendation an average food consumption per head/day



**HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC 60 PHÚT / NGÀY - UỐNG ĐỦ NƯỚC HÀNG NGÀY**

# THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ

## Food Pyramid for Adolescent

**ĐƯỜNG: < 5 đơn vị ăn**  
**MUỐI: < 5g**

1 đơn vị ăn = Đường 5g = Mật ong 6g  
 5g = Muối 5g = Bột canh 6g = Nước chấm 25ml

**DẦU, MỠ: 5-6 đơn vị ăn**

1 đơn vị ăn = Dầu ăn 5ml = Mỡ lợn 5g = Bơ 6g

**SỮA VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN: 6 đơn vị ăn**  
 1 đơn vị ăn = 100mg canxi

1 đơn vị ăn = Sữa dạng lỏng 100ml = Sữa chua 100g = Phô mai 15g

**THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ HẠT GIÀU ĐẠM: 6-8 đơn vị ăn**  
 1 đơn vị ăn = 7g protein

1 đơn vị ăn = Thịt lợn nạc 38g = Thịt gà bỏ xương 71g = Trứng gà 35g = Cá bỏ xương 44g = Tôm biển sống 87g = Đậu phụ 65g  
 Vừng, lạc 30g

**RAU: 3-4 đơn vị ăn**  
**QUẢ: 3 đơn vị ăn**  
 1 đơn vị ăn = 80g

1 đơn vị ăn = Rau lá dền nấu chín (1/2 bát cơm) = Rau củ dền nấu chín (1/2 bát cơm) = Bí xanh luộc (10 miếng) = Củ chua (1/2 quả to)  
 1 đơn vị ăn = Táo tây (1 quả nhỏ) = Chuối tây (2 quả nhỏ) = Bưởi (1 múi to) = Hồng xiêm (1 quả nhỏ) = Nho ngọt (8 quả) = Dưa (1/4 quả trung bình)

**NGŨ CỐC, KHOAI CŨ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN: 14-17 đơn vị ăn**  
 1 đơn vị ăn = 20g glucid

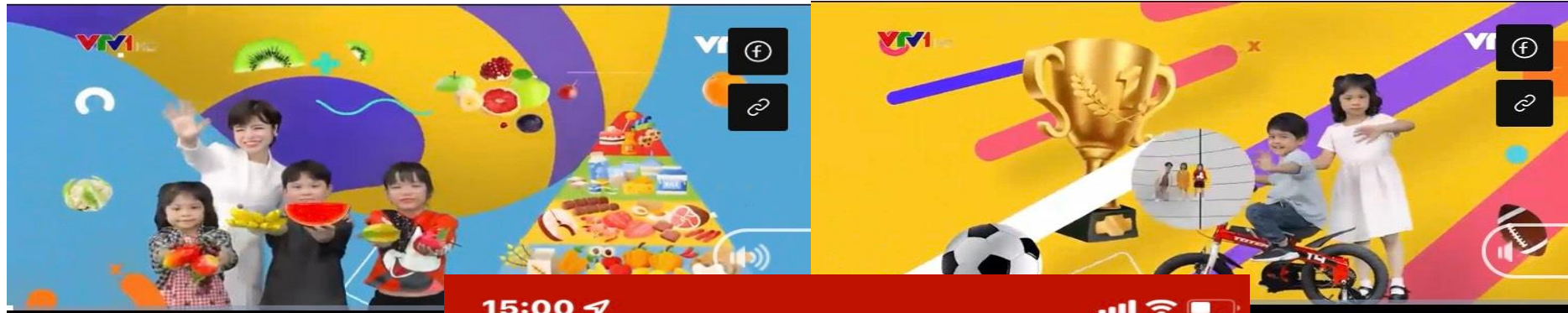
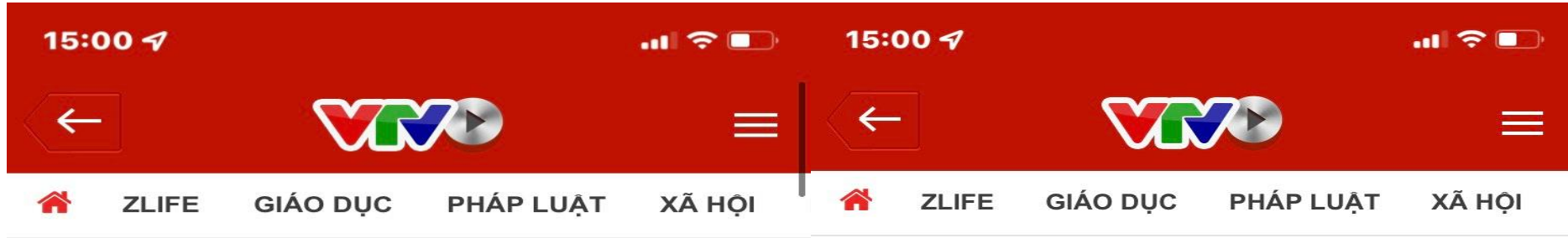
1 đơn vị ăn = Gạo nếp 55g (1/2 bát cơm) = Bánh phồng 60g (1/2 bát cơm) = Bún tươi 80g (1/2 bát cơm) = Miến tươi nấu chín 71g (1/2 bát cơm)  
 Bánh mì 38g (1/2 củ trung bình) = Ngô nếp luộc 122g (1 bắp nhỏ) = Khoai sọ 90g (1 củ trung bình) = Khoai lang 84g (1 củ nhỏ) = Khoai tây 105g (1 củ nhỏ)

**NƯỚC: 8-12 đơn vị**

1 đơn vị = 200ml



# Social Media



# Nutrition education





# RAU LÁ, RAU CỦ QUẢ VÀ TRÁI CÂY/QUẢ CHÍN





Hạn chế chất béo (mỡ), đường và muối



Gà rán



Bánh kem

THỰC PHẨM  
CHỨA NHIỀU  
CHẤT BÉO



Hamburger



Xúc xích rán

Hạn chế chất béo (mỡ), đường và muối



Đồ uống có ga



Bánh ngọt

Thực phẩm chứa nhiều đường



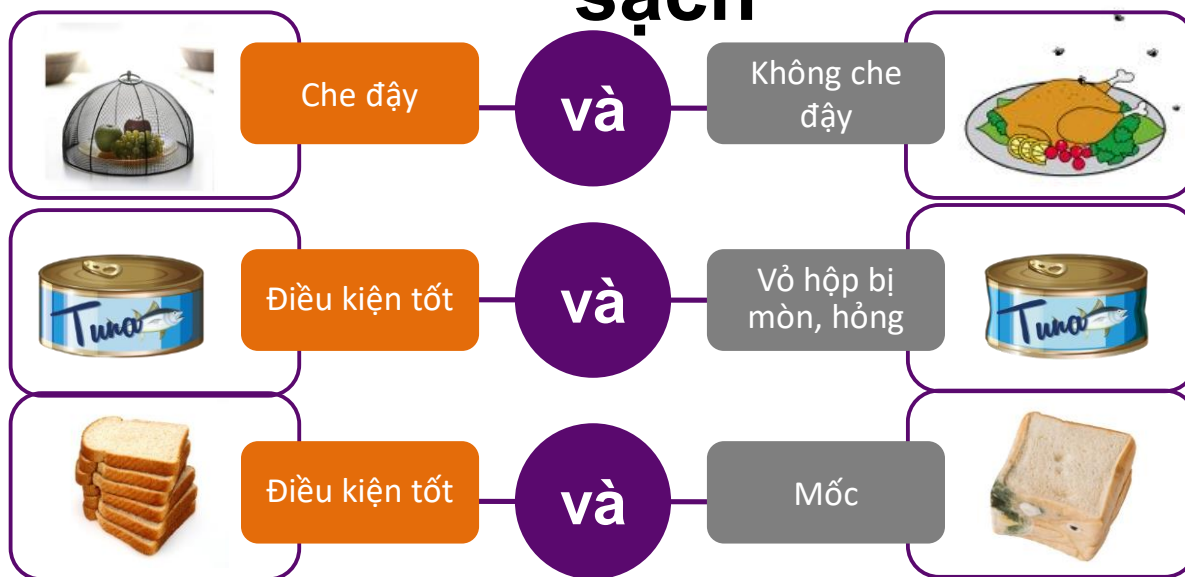
Kẹo ngọt



Nước ngọt đóng chai

Lựa chọn thực phẩm an toàn và lành mạnh, đặc biệt  
khi ăn ở ngoài

# Lựa chọn thực phẩm an toàn và sạch





# Độc kỹ nhãn thực phẩm giúp lựa chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe

**Tên sản phẩm**

**Khối lượng tịnh**

**Thông tin dinh dưỡng**

**Thông tin nhà sản xuất**

**Thành phần nguyên liệu**

- ## Thông tin về bao bì thực phẩm bao gồm:
- Tên thực phẩm
  - Khối lượng tịnh
  - Hạn sử dụng
  - Thành phần nguyên liệu
  - Thông tin dinh dưỡng
  - Thông tin nhà sản xuất

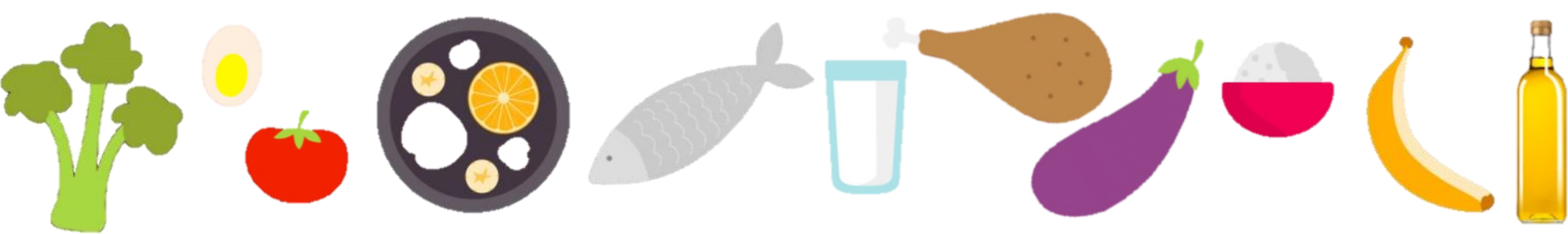
## **The development of nutrition education and communication materials on the basis of 4.0 technology**

- Develop communication materials on nutrition, nutrition practice guidelines, use of available food sources in accordance with customs for ethnic minorities.
- Build a version of the newspaper on nutrition information website using artificial intelligence technology with voices representing the three regions of the North, Central and South.
- Develop a set of video clips to guide the development of nutritional menus based on the appropriate Nutrition for the subjects.
- Build smart nutrition consulting software to serve the community and some priority target groups (groups of people with chronic, non-communicable diseases related to nutrition).

# **The social communication and advocacy work on the National Strategy on Nutrition**

- Social media advocacy on nutrition labeling and front-side nutrition labels; on the use of foods fortified with micronutrients; on reducing consumption of free sugar, salt, transfat; on the marketing of unhealthy foods and beverages to young children.
- Communicating to socialize about healthy food, contributing to improving public health and reducing harm to the environment.





**THANK YOU FOR YOUR ATTENTION!**

