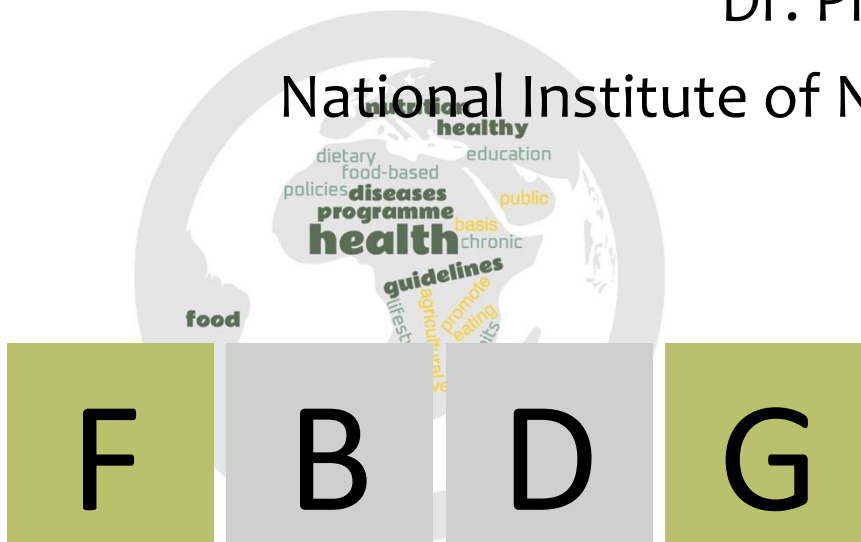


Promotion and dissemination of FBDGs messages in Vietnam

Dr. Phuong Ngo Thi Ha

National Institute of Nutrition, Vietnam





The main content

I. Summary of the current status of FBDG in Vietnam

II. Promotion and dissemination of FBDG in Vietnam

- ✓ Approaches and efforts are taken to promote and disseminate FBDG messages to different target groups
- ✓ Formats and channels used for FBDG messages promotion
- ✓ Types of educational materials produced from the leading FBDG publication

III. Lessons learned, challenges, and effective ways for the promotion of FBDGs to the public





I. Short summary on the current status of FBDG in Vietnam

Publication year

Vietnam published food-based dietary guidelines in 1995. Revised versions were published in 2001, 2006, and 2013. The current version will be published in 2022.

Process and stakeholders

The National Institute of Nutrition spearheaded the development of dietary guidelines. The Ministry of Health, the Ministry of Education and the Ministry of Agriculture, and the non-governmental organizations (NGOs) (UNICEF, FAO...) participated in the process.

The Ministry of Health endorses the guidelines.

Intended audience

The guidelines are directed at the general population.

Food guide

Vietnam uses a three-dimensional food pyramid to represent the messages of its guidelines.

Rationale

Which are rooted in sound evidence and respond to a country's public health and nutrition priorities, food production and consumption patterns, sociocultural influences, food composition data, and accessibility, among other factors.

National Nutrition Strategy and National Action Plan for each period

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

(Tháp Dinh dưỡng cân đối dành cho người trưởng thành)



Mức tiêu thụ Lương thực-Thực phẩm trung bình của một người trưởng thành trong 1 tháng

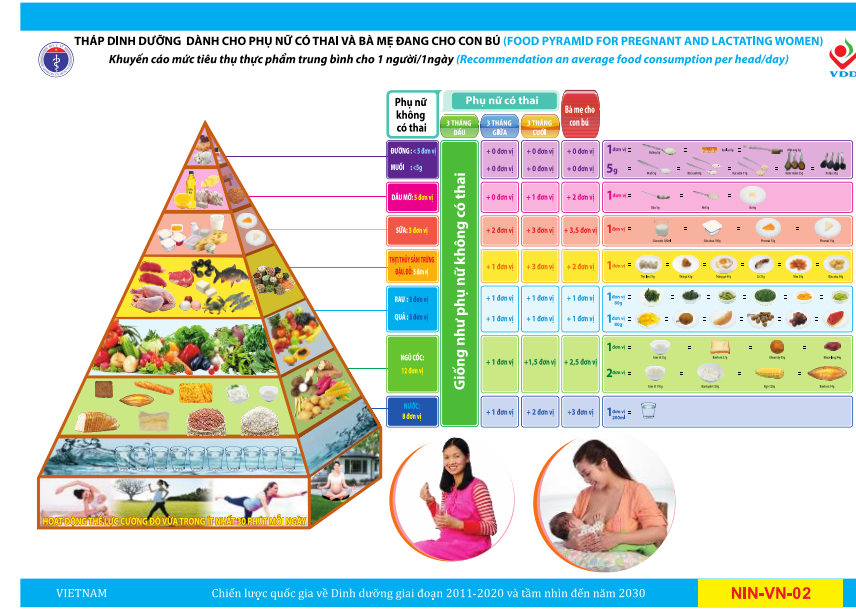
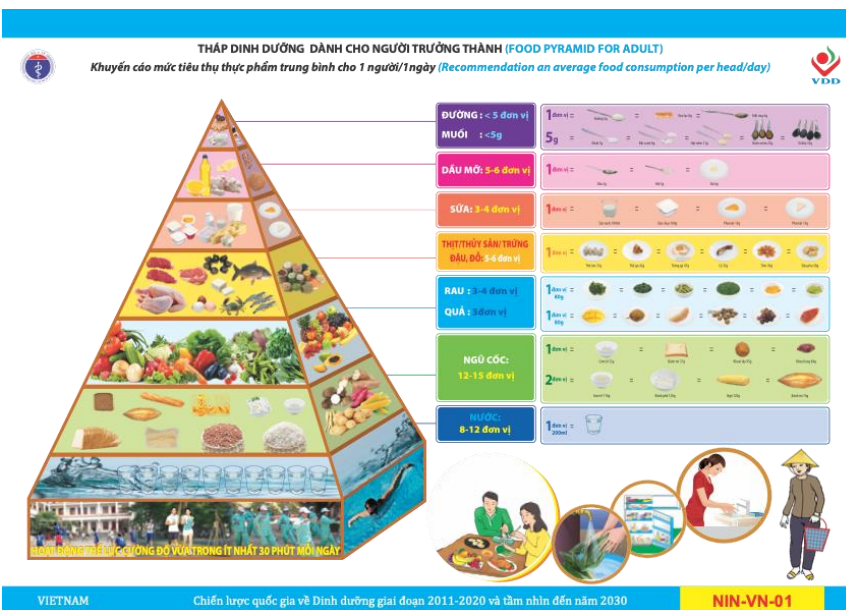
Before 2015, The old pyramid was divided into seven layers according to recommended consumption levels and illustrated an average food consumption per head **per month for adult people.**

Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của Sức khỏe

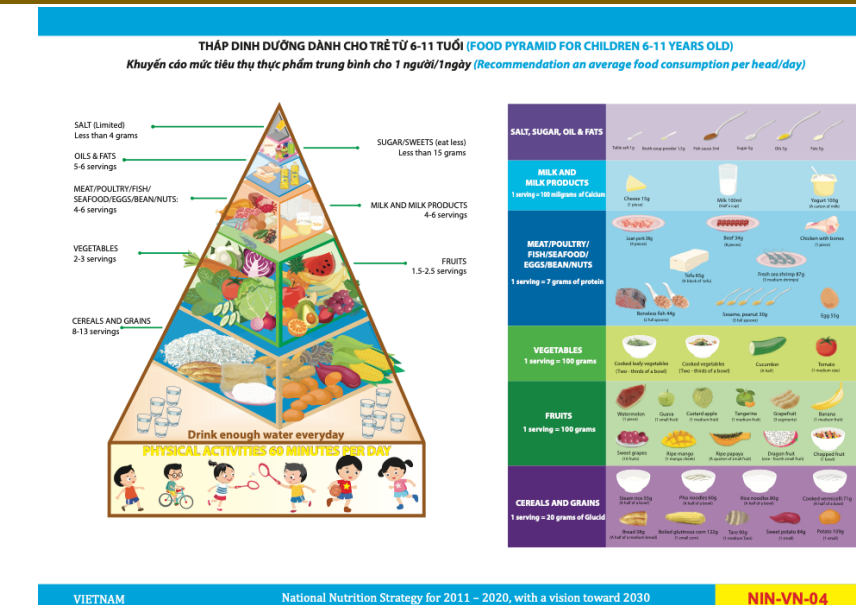
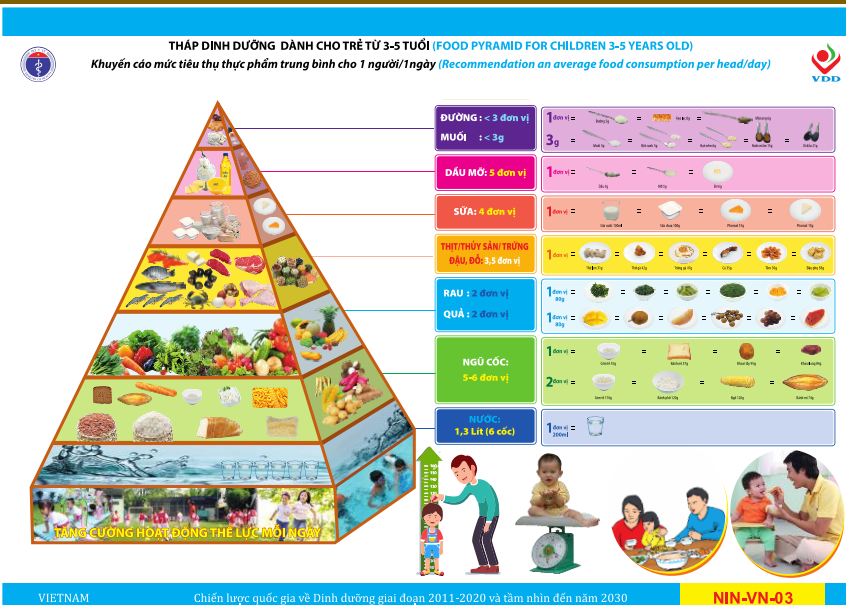


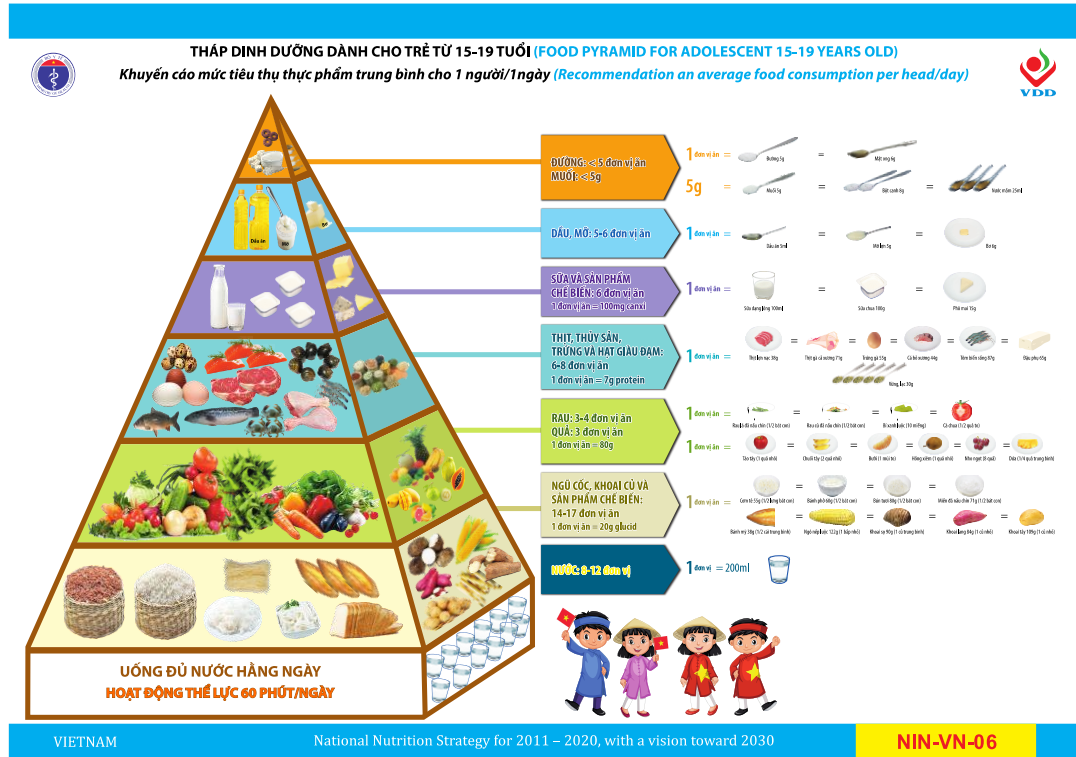
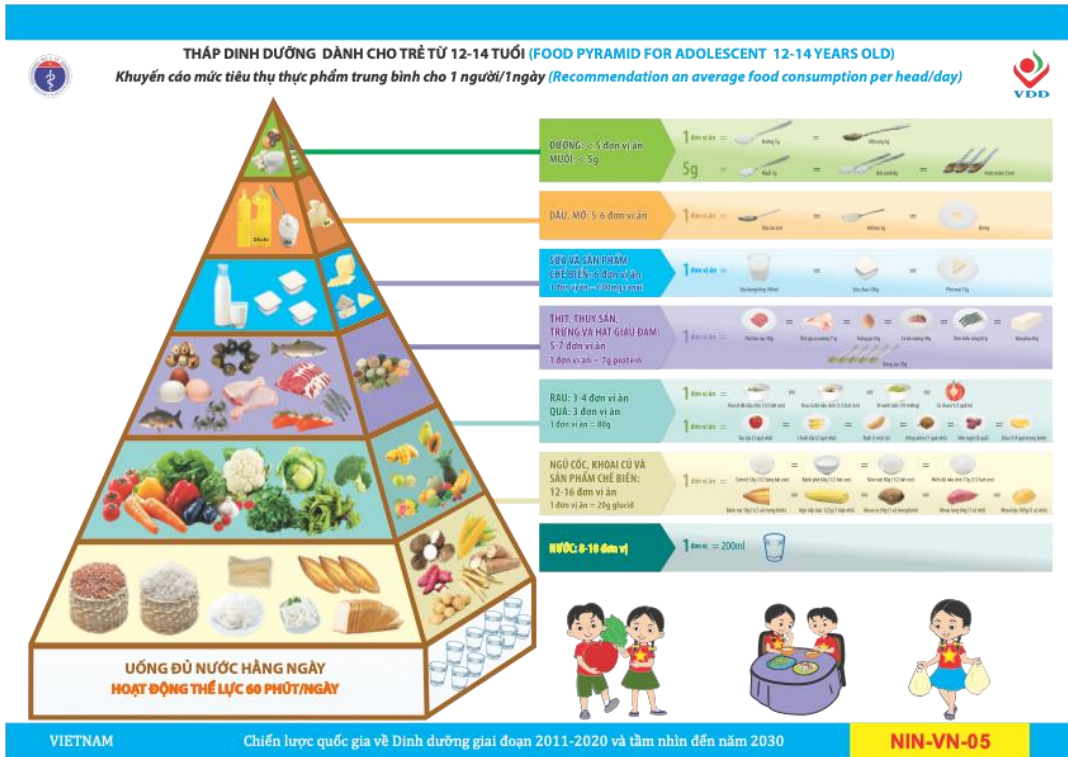
© 2015 - Thiết kế và in: Trung tâm Truyền thông giáo dục dinh dưỡng - VIỆN DINH DƯỠNG - BGVYTE

The old pyramid



In 2015, NIN published four nutrition pyramids for four age groups (3-5, 6 – 11 years old, Adult, Pregnancy, and Lactating women) to disseminate the FBDGs of messages.





NIN published two more nutrition pyramids for 12 – 14 years old and 15 – 19 years old in 2017

Sugar and salt are at the apex of the pyramid, followed by fats, and oils, protein-rich foods, and vegetables, fruits. Cereals and tubers, and water are at the bottom. Physical activity is also included.



II. Promotion and dissemination of FBDG in Vietnam

1. Approaches and efforts are taken to promote and disseminate FBDG messages to different target groups

At the beginning

- Invite stakeholders from other Ministries and NGOs participating from the start of developing FBDGs

After the FBDGs published

- Develop materials that guide the content of FBDGs in detail and how to use FBDGs to educate the general population (the manual and the graphical representations)
- Develop nutrition core messages based on FBDGs.
- Implementation of the workshops to Press collaborators.
- Implementation of the workshops about guidelines for using FBDGs to 63 Centers for Diseases Control and Prevention in the whole country and nutritional network.
- Distribute the materials (electronic and printed) to 63 CDC and nutritional network.
- The contents of FBDGs will be integrated into the health sector and stakeholders' health communication campaigns.



How we spread the messages of FBDGs?



WHO?

National Institute of Nutrition, which is leading in the promotion and dissemination of FBDG in Vietnam

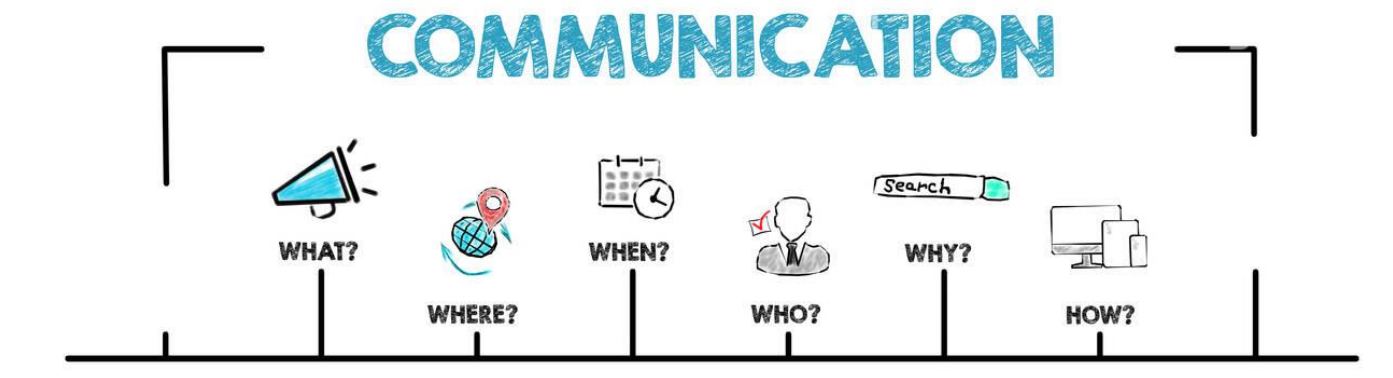
The primary person is **health staff** who work in nutrition in the 63 CDC network

Other staff who is response implementation of health communication activities in the community (**women union or youth union**)

Stakeholders * The involvement of various organizations also contributed to the broad dissemination of FBDGs by agencies, scientists, and educators.

Press collaborators

General population





News about FBDGs was published in the Health and Life Newspaper, Spokesperson of the Ministry of Health

Mass Media is the effective way to spread FBDGs to the majority of the population

10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý

Nhằm thực hiện Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020, tầm nhìn đến năm 2030, Bộ Y tế đã ban hành 10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020.



Infographic of 10 tips on proper nutrition for period 2013–2020 in the VIETNAM NEWS AGENCY

The mass media propagate about FBDG



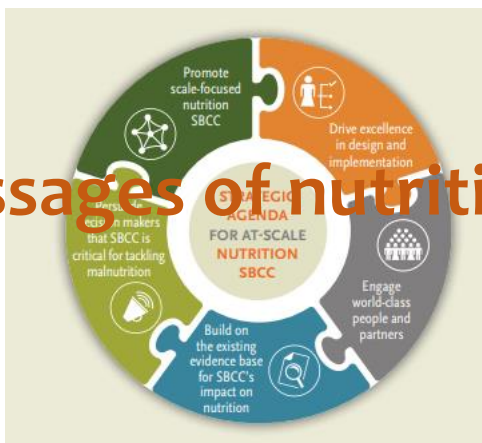
How we spread the messages of FBDGs



2. Formats and channels used for FBDG messages promotion

- Develop the website of FBDG that belong to the NIN official website (<http://chuyentrang.viendinhduong.vn/vi/10-loi-khuyen-dinh-duong-hop-ly/10-loi-khuyen-dinh-duong-hop-ly.html>)
- Integrated FBDGs messages communication to other communication activities

FBDG is the core messages of nutrition communication





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

Tìm kiếm



Tiếng Việt



English



Chuyên trang Thông tin giáo dục truyền thông dinh dưỡng

DANH MỤC

- Trang chủ chuyên trang
- Dinh dưỡng Phòng chống COVID-19
- Mặt trời bé thơ
- 1000 Ngày vàng
- Dinh dưỡng học đường
- Dinh dưỡng và bệnh không lây nhiễm
- Vi chất dinh dưỡng
- Ngày vi chất dinh dưỡng
- Tuần lễ Dinh dưỡng & Phát triển
- 10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý
- Dự án tăng cường tiêu thụ rau quả
- Video clips & Audio



10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Cập nhật: 5/17/2019 - Lượt xem: 19758

Thích 29

Chia sẻ 29

10 Lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020

thực hiện Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2011 - 2020, tầm nhìn đến năm 2030

1. Lời khuyên số 1. Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.

Hướng dẫn chi tiết Lời khuyên số 1

2. Lời khuyên số 2. Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.

Hướng dẫn chi tiết Lời khuyên số 2

3. Lời khuyên số 3. Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng lạc.

Hướng dẫn chi tiết Lời khuyên số 3

4. Lời khuyên số 4. Nên sử dụng muối iốt, không ăn mặn.

Website “10 tips on proper nutrition”

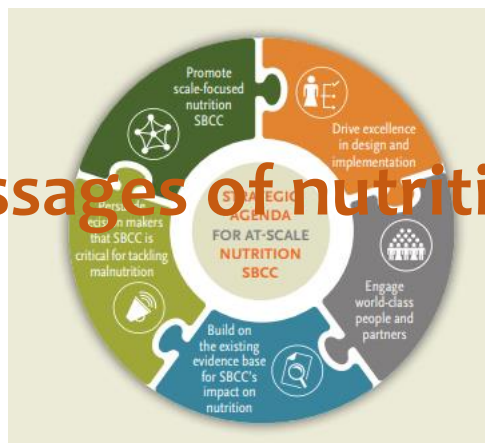


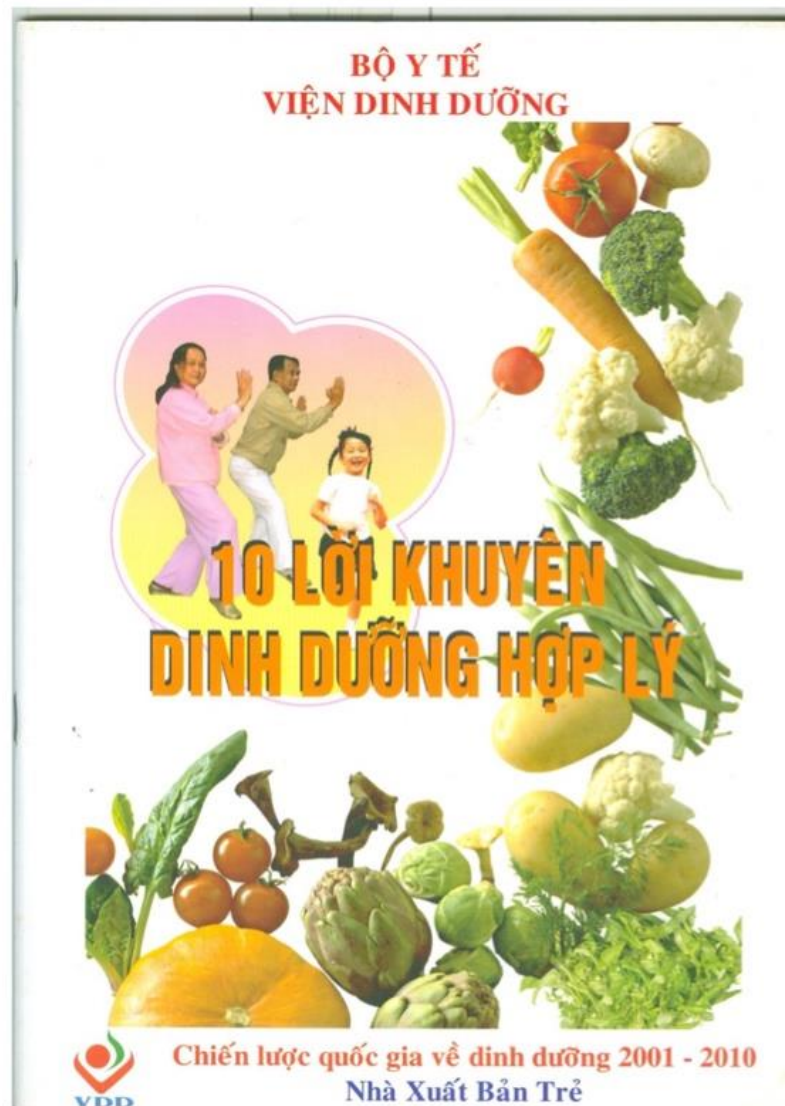
How we spread the messages of FBDGs

3. Types of educational materials produced from the leading FBDG publication

- The manual of FBDG messages which explain in details
- The leaflet of FBDG messages
- The nutrition pyramids by age group and their manual

FBDG is the core messages of nutrition communication





The manual of FBDG messages which explain in details



LỜI KHUYÊN SỐ 1

Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.



1. Cơ thể con người ta đòi hỏi được cung cấp hàng ngày rất nhiều chất dinh dưỡng để xây dựng và đổi mới cơ thể, để đảm bảo hoạt động của các chức năng duy trì sự sống và lao động của con người.

Trong các chất dinh dưỡng đó có:

Chất đạm (Protein) gồm 20 axit amin trong đó 9 axit amin cơ thể không thể tự tổng hợp được và nhất thiết phải được đưa vào cơ thể qua thực phẩm (gọi là các axit amin cần thiết).

Chất béo (Lipid) gồm axit béo no và không no, trong đó đáng chú ý có axit Linoleic, axit Linolenic, axit Arachidonic, DHA (axit Docosahexaenoic).

Chất bột đường (Gluxit) chủ yếu cung cấp năng lượng.

Vitamin gồm các vitamin tan trong dầu (A, D, E, K) và các vitamin tan trong nước (C, B1, B2, B6, B12, axit Folic, Biotin).

Chất dinh dưỡng trong cơ thể có tới 60 loại nhưng mới xác định được vai trò sinh học của 16 chất bao gồm Canxi (Ca), Photpho (P), Sắt (Fe), I-ốt (I), Đồng (Cu), Fluor (F), Kẽm (Zn), Selenium (Se), Coban (Co), Sodium (Na), Clo (Cl), Potassium (K), Magiê (Mg), Mangan (Mn), Molipden (Mo), Crom (Cr).

5



Nước chiếm 2/3 trọng lượng cơ thể.
Chất xơ tuy không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hóa.

2. Các chất dinh dưỡng này đều do 4 nhóm thực phẩm chính sau đây cung cấp:



Nhóm chất Đạm gồm: thịt, cá, trứng, sữa, vừng, đỗ, lạc cung cấp các axit amin - nguyên liệu chủ yếu xây dựng cơ thể.



Nhóm chất Bột đường gồm: gạo, mì, ngô, khoai sắn, các sản phẩm chế biến và đường cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể để duy trì thân nhiệt và hoạt động thể lực.



Nhóm chất Béo gồm: dầu mỡ từ nguồn thực vật và động vật cung cấp năng lượng, duy trì thân nhiệt và tham gia một số thành phần của tế bào.



Nhóm Vitamin và Muối khoáng gồm: rau, quả cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ đảm bảo cho các hoạt động chuyển hóa của cơ thể.

Và tất nhiên cơ thể cần có một nguồn nước đủ cho nhu cầu ăn và uống.

6



3. Mỗi loại thực phẩm đều cung cấp một số chất dinh dưỡng nhất định nhưng ở tỉ lệ khác nhau. Không một thực phẩm nào là hoàn hảo và có thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể.

4. Chính vì vậy cách ăn uống thông minh nhất là phối hợp ăn nhiều loại thực phẩm và thường xuyên thay đổi món ăn để cung cấp đủ các chất dinh dưỡng đáp ứng cho nhu cầu dinh dưỡng phức tạp của cơ thể. Mỗi ngày mỗi người cần ăn tối thiểu 15 loại thực phẩm đại diện từ 4 nhóm nêu trên.

TỔ CHỨC THỰC HIỆN

- 1 Phổ biến giáo dục cho mọi người về nhu cầu dinh dưỡng của các lứa tuổi, về giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm.
- 2 Phối hợp với ngành Nông nghiệp, Thương nghiệp, Y tế để sản xuất chế biến kinh doanh các thực phẩm đa dạng, lành sạch, an toàn.
- 3 Khuyến khích các gia đình, đặc biệt ở Nông thôn tích cực phát triển VAC (Vườn - Ao - Chuồng) trên cơ sở đảm bảo vệ sinh môi trường để có thêm nguồn thực phẩm bổ sung hàng ngày vào bữa ăn gia đình.
- 4 Hướng dẫn các gia đình, đặc biệt là phụ nữ chế biến các món ăn truyền thống hỗn hợp nhiều loại thực phẩm. Ví dụ: món nộm hỗn hợp nhiều loại rau quả có thêm vùng lạc; món canh cua (có khoai sọ, rau rút, rau muống); món giả ba ba (có đậu phụ, chuối xanh, thịt lợn ba chỉ); món rau xào hỗn hợp (thịt bò xào thập cẩm); món lẩu, món nem rán (chả giò); món phở, bún bò, xôi lúa (có gạo nếp, ngô, đậu xanh, hành mỡ)...
- 5 Tổ chức thi nấu ăn tạo ra bữa ăn: ngon, sạch, an toàn, đủ dinh dưỡng với giá thành hạ. Thực hiện các quy định pháp luật về vệ sinh an toàn thực phẩm.

7

Explain advice one in detail in the manual

DINH DƯỠNG HỢP LÝ LÀ NỀN TẢNG CỦA SỨC KHỎE



Tổ chức bữa ăn gia đình hợp lý



Duy trì
nếp sống
năng động
và thích hợp



Thực hiện
nếp sống
vệ sinh



Ăn đủ theo nhu cầu

10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ ĐẾN NĂM 2020

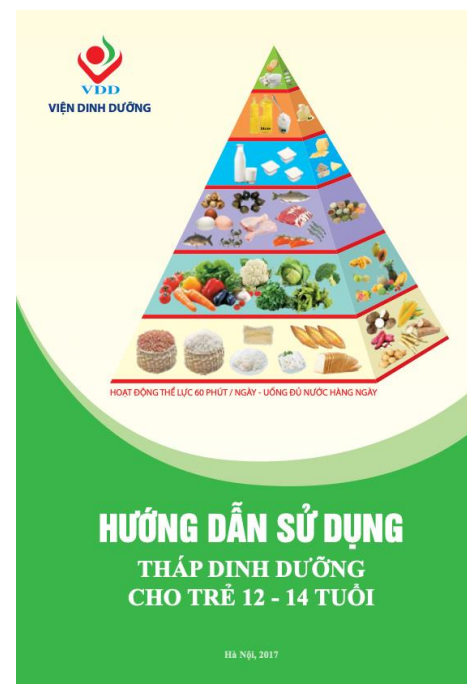
(Ban hành theo Quyết định số: 189/QĐ - BYT
ngày 17 tháng 01 năm 2013 của Bộ Trưởng Bộ Y tế)

- Lời khuyên số 1:** Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.
- Lời khuyên số 2:** Phối hợp thức ăn nguồn động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ.
- Lời khuyên số 3:** Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng lạc.
- Lời khuyên số 4:** Nên sử dụng muối iốt, không ăn mặn.
- Lời khuyên số 5:** Cần ăn rau quả hàng ngày.
- Lời khuyên số 6:** Đảm bảo an toàn vệ sinh trong lựa chọn, chế biến và bảo quản thực phẩm.
- Lời khuyên số 7:** Uống đủ nước sạch hàng ngày.
- Lời khuyên số 8:** Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.
- Lời khuyên số 9:** Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.
- Lời khuyên số 10:** Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý, không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia, nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG GIAI ĐOẠN 2011 – 2020
VIỆN DINH DƯỠNG



The nutrition pyramids by age groups and their manual



2. CÁC TẦNG THỰC PHẨM CỦA THÁP DINH DƯỠNG

2.1. Tầng đường và đồ ngọt; muối và gia vị mặn

Tầng này chứa các thực phẩm cần hạn chế ăn bao gồm:

Đường và đồ ngọt gồm các loại đường kính, đường phổi, đường phèn, đường mật, mật ong, si rô và các loại bánh, kẹo, các loại nước ngọt.

Các gia vị chứa nhiều muối là các gia vị có vị mặn gồm muối, bột canh, hạt nêm, nước mắm, xì dầu (nước tương), tương, mắm tôm, mắm tép... Ngoài ra, mì chính tuy có vị ngọt nhưng cũng chứa lượng natri đáng kể nên nếu ăn nhiều mà không biết gia vị mặn cũng góp phần làm tăng natri.

Cả đường, muối và các chế phẩm đều là các thực phẩm cần hạn chế tiêu thụ vì nếu ăn nhiều sẽ là tăng nguy cơ mắc thừa cân, béo phì, rối loạn đường máu, đái tháo đường, tăng huyết áp và các bệnh tim mạch, ung thư...

1 đơn vị ăn của đường và đồ ngọt tương đương với 5g đường



Đường (5g)



Mật ong (6g)



Kẹo lạc (8g)

1 đơn vị muối và gia vị nhiều muối tương đương với 5g muối



1 thìa muối (3g)



1,5 thìa bột canh (5g)



1,5 thìa hạt nêm (6g)

Explain how to consume sugar and salt in the food pyramid

2.5. Tầng ngũ cốc và khoai củ

Tầng ngũ cốc hay còn gọi là tầng các thực phẩm giàu tinh bột có tác dụng cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động. Thói quen ăn nhiều cơm, thức ăn nhanh hiện nay dễ dẫn đến tình trạng thừa cân, béo phì và các rối loạn chuyển hóa như tăng mỡ máu, rối loạn dung nạp đường máu dẫn đến tăng nguy cơ mắc đái tháo đường, tim mạch...

Tầng ngũ cốc gồm gạo, mì, ngô, khoai, sắn và các chế phẩm như bánh mì, phở, bún, miến, mì ăn liền ... Gạo là lương thực chính được tiêu thụ phổ biến nhất. Cần lưu ý không ăn gạo xay sát quá kỹ (thường có màu rất trắng) do đã bị mất chất dinh dưỡng, đặc biệt vitamin B1 cũng như chất xơ. Khoai tây và khoai lang có chứa nhiều chất dinh dưỡng, chất xơ, nhất là khoai lang có màu vàng, có nhiều tiền vitamin A. Nên ăn thay đổi xen kẽ các loại ngũ cốc, khoai củ khác nhau.

1 đơn vị ngũ cốc (cung cấp 20g carbohydrate) tương đương 55g cơm

1 đơn vị ngũ cốc



1/2 lưng bát cơm (55g)



bánh phở tươi (62g)



1 con bún (78g)



Bánh mì 1 lát (37g)



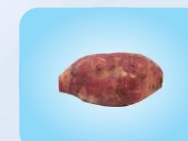
1 khúc sắn (60g)



1 củ khoai sọ (76g)
(cả vỏ là 93g)



1 củ khoai tây (95g)
(cả vỏ là 109g)



1 củ khoai lang (70g)
(cả vỏ là 84g)

Explain how to consume cereals and tubers in the food pyramid



III. Lessons learned, challenges, and effective ways for the promotion of FBDGs to the public

Lessons learned

- FBDGs is a key content in nutrition education of the NPAN.
- The evaluation of FBDGs will be carried out before its revisions to reflect eating patterns and lifestyles of consumers whom the nutritional education programs wish to reach.
- The assessment of appropriateness and implementation progress of the FBDGs is necessary and should be done after a period of every 5 or 10 years.



III. Lessons learned, challenges, and effective ways for the promotion of FBDGs to the public

Challenges

a. In the developing FBDBs:

Lack of some evidenced-based about food consumption in Vietnam

- A gap in the food consumption data by food group and age group (ex: lack of SSB consumption in adolescence etc.)
- There is a gap in the research on applying the healthy eating index to the Vietnamese diet assessment (have developed the Vietnamese Healthy Eating Index)
- A gap in the research on the food behavior of the Vietnamese
- A lack of recommendations for some food consumption for Vietnamese people (ex: red meat consumption etc.)





III. Lessons learned, challenges, and effective ways for the promotion of FBDGs to the public

Challenges

b. In the promotion of FBDGs to the public :

Lack of resources including budget and person to implement the communication activities.

The health staff is still weak in communication skills and has not been adequately trained.

Coordination in communication between nutrition and related sectors, as well as in the nutritional network, is still weak and not smooth.





III. Lessons learned, challenges, and effective ways for the promotion of FBDGs to the public

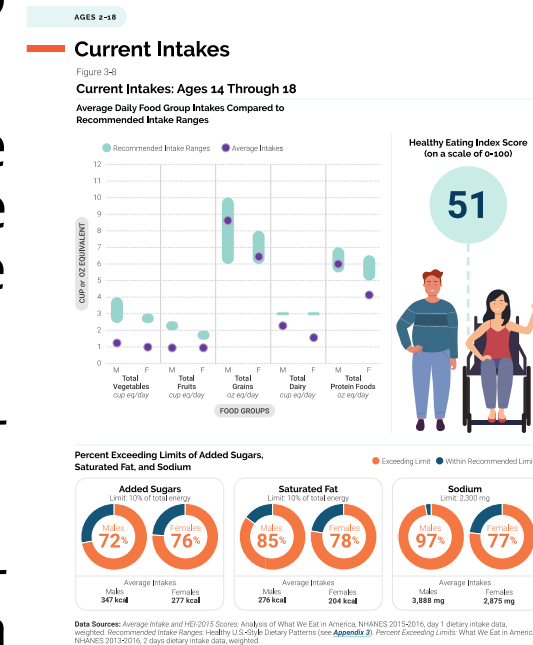
Effective ways for the promotion of FBDGs to the public

- The implementation of the FBDGs should be closely connected with the activities of the National Plan for Nutrition and should have involvement from multi-sectoral organizations.
- Training, monitoring and evaluation for implementation of the FBDGs are essential for the success of guiding consumers to convert advices into action.



Orientation

- In Vietnam, the socioeconomic situation is changing over short periods. Therefore, the FBDGs are necessary to develop NNS for 2021 – 2030.
- The research on applying the healthy eating index to the Vietnamese diet assessment should be done to measure dietary quality for the population regarding their adherence to the FBDGs.
- Developing FBDGs based on the current intake with multi-stakeholders involvement.
- Promotion FBDGs should combine mass media and face-to-face consultants and be integrated into other health communication





F O O D

B A S E D

D I E T A R Y

G U I D E L I N E S

UP TO 2030

Recommendation

A healthy diet

A diversity of food consumption

Fish consumption, especially oily/fatty fish

Consumption of fruit and vegetable

The Proper Nutrition for Pregnant Women

Access to safe, nutritious food

Feeding of IYCF



Red and Processed Meat Consumption

Free Sugars intake for adults and children

Salt consumption



10 tips on proper nutrition until 2030

- Tip #1: Eat enough, balanced and variety of healthy foods every day; combination of foods of animal and plant origin;
- Tip #2: Increase the use of foods rich in micronutrients, whole or milled grains, beans, fish and other seafood; Eat enough and variety of fruits and vegetables of different colors every day.
- Tip #3: Eat in moderation cattle meat (red meat); Limit the use of processed foods, fast foods.
- Tip #4: Don't eat salty foods; should reduce the amount of salt and salty spices in daily meals by half.
- Tip 5: Pregnant women need to follow a suitable diet, rest and exercise to ensure a reasonable weight gain; supplement with iron and folic acid or multi-micronutrients according to instructions.
- Tip #6: Breastfeed your baby right after birth, exclusively breast-feed for the first 6 months; provide appropriate complementary feeding and continue to breastfeed for up to 24 months or longer.
- Tip #7: Ensure safety in food selection, processing and storage. Read the nutritional information on food labels before purchase and use.
- Tip #8: Drink enough clean water every day; Limit sugary drinks, wine, beer and other alcoholic beverages.
- Tip #9: Organize and maintain a proper meal at home.
- Tip #10: Maintain and control your weight at the recommended level; lead an active lifestyle and increase physical activity appropriate to their age and health status.





From Vietnam

Thank you