

# THÁP HƯỚNG DẪN THỰC PHẨM



**Chất Béo, Dầu & Ngọt**  
Ăn ít, hạn chế



**Nhóm Sữa**  
2-3 phần



**Nhóm Thịt, Cá, Trứng**  
2-3 phần



**Nhóm Rau Quả**  
3-5 phần



**Nhóm Trái Cây**  
2-4 phần



**Nhóm Bánh Mì, Cereal, Gạo & Mì**  
6 - 11 phần

**Ba nhóm thực phẩm ở phần đáy hình tháp nhấn mạnh vào điều trọng yếu là thực phẩm từ thực vật cần nhiều nhất.**