

Bảng phụ lục 1. Những món ăn được ưa chuộng và cấm kỵ về mặt văn hóa, dành cho các lứa tuổi và giới tính khác nhau tại 4 xã

Thực phẩm được tiêu thụ đặc biệt bởi mỗi nhóm	Thực phẩm ưa thích hoặc đáng tin cậy	Vì sao được ưa chuộng?	Thực phẩm cấm kỵ	Tại sao cấm kỵ
Trẻ từ 2 – 5 tuổi				
Cháo, sữa, trái cây, đồ ăn vặt (1)	Trái cây, đồ ăn vặt, sữa	Dễ ăn, ngon, mát, vị hấp dẫn	Đồ cay nóng (ớt), côn trùng (bị dị ứng), Tiết canh, rượu bia	Ảnh hưởng dạ dày, tiêu hoá, hệ thần kinh, gan
Sữa Nutri, Mộc Châu, thịt (2), trứng gà (2), rau củ, lợn, gà (2), bò, cá, sữa	Thịt gà, trứng, cá, sữa	Cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho con, Dễ ăn, có nhiều chất dinh dưỡng	Đồ ăn vặt, rượu bia, đồ uống có ga	Có nhiều tác hại cho sức khoẻ (dạ dày...)
Trứng gà, bim bim, sữa chua,	Người Mông ưu tiên thịt nạc, ngon cho trẻ em			
Trứng, thịt bò, sữa	Sữa	Thích, đủ chất	Đồ cay, chua Thực phẩm đồ uống có ga	Không tốt cho sức khoẻ
Trẻ từ 6 – 10 tuổi				
Sữa, xôi, trái cây, trứng, xúc xích, đồ ăn vặt,	Đồ ăn vặt, trái cây, sữa	Ngon	Rượu bia, côn trùng	ảnh hưởng dạ dày, tiêu hoá, hệ thần kinh, gan, côn trùng bị dị ứng
Bánh kẹo, củ quả (2), trái cây, thịt gà, lợn, bò, cá, bim bim, nước ngọt, nước cam, trà sữa, sữa	Bim bim, nước ngọt, nước cam, trứng, sữa	Tùy từng người, Dễ ăn	Rượu bia	Có nhiều tác hại cho sức khoẻ

Thực phẩm được tiêu thụ đặc biệt bởi mỗi nhóm	Thực phẩm ưa thích hoặc đáng tin cậy	Vì sao được ưa chuộng?	Thực phẩm cấm kỵ	Tại sao cấm kỵ
Đùi gà, xôi, xúc xích, sữa, trứng, thịt lợn, đậu sốt cà chua, Sữa, bánh kẹo, hoa quả, trứng rán, cháo	Lợn, đùi gà, Sữa, cháo	Mềm, dễ ăn	Bò dai, cá hóc Đồ chua cay, cà phê, rượu bia	Vì còn nhỏ Do hệ tiêu hoá chưa tốt, ảnh hưởng trí não
Nước ngọt, trà xanh không độ	Sữa	Thích, đủ chất	Cocacola, bim bim, đồ ăn vặt	Không tốt cho sức khỏe

Trẻ từ 11 – 17 tuổi

Hoa quả, xôi, mì tôm, trà sữa, xúc xích	Gà chiên, trái cây, đồ ăn vặt	Khẩu vị	Rượu bia	Ảnh hưởng dạ dày, tiêu hoá, hệ thần kinh, gan, xảy ra tai nạn
Mỳ cay (2), rượu bia, xúc xích, ăn hàng quán, trà sữa (2), đồ uống có ga, thịt gà, cá, lợn, rau củ quả	Thịt lợn, cá, rau củ quả, mỳ cay, mỳ ăn liền, xúc xích	Theo sở thích lứa tuổi	Rượu bia	có nhiều tác hại cho sức khỏe
Ăn giống người lớn: hoa quả, nước ngọt, trà sữa, Trà sữa, mỳ tôm, trứng, xúc xích, các loại ruốc, bánh mỳ pate, xôi, thực phẩm chua	Trà sữa, mỳ tôm, trứng, xúc xích, các loại ruốc, bánh mỳ pate, xôi, thực phẩm chua	Do sở thích (2)	Rượu bia (2)	ảnh hưởng sức khỏe (2)
Đồ ăn vặt Sữa	Đồ ăn vặt	Dễ bị ảnh hưởng bởi các bạn, trend, phong trào Theo xu hướng hot trên mạng	Rượu bia	Không tốt cho sức khỏe

Phụ nữ có thai

Thực phẩm được tiêu thụ đặc biệt bởi mỗi nhóm	Thực phẩm ưa thích hoặc đáng tin cậy	Vì sao được ưa chuộng?	Thực phẩm cấm kỵ	Tại sao cấm kỵ
Sữa bầu, trứng, củ quả, rau, gà	Sữa bầu, nước dừa, mía	Tốt cho sức khỏe	Phụ nữ mang thai kiêng kỵ với nhãn, vải (nóng), đồ sống (sợ sán, dễ sảy thai, chè xanh vì chất kích thích, rau sam (sợ sảy thai), tầm bóp vì các cụ bảo kiêng. Rượu bia, nước ngọt có ga, đồ ăn cay nóng, không ăn rau ngót, mướp đắng, quả cà muối, không ăn kèm chuối cơm, dứa, rau sam, rau má, tầm bóp	Do dân gian Vì dọa sảy thai
Trứng, sữa (2), gà ta, đồ chua, rau củ quả (2), vitamin, thuốc bổ, nước dừa, nước mía	Rau ngót, hoa quả chua, đồ chua	Rau sạch, do ghen, thèm ăn	Bia rượu Lá đu đủ, quả đu đủ xanh, rau ngót, đồ có ga, rượu bia, mướp đắng (hạn chế ăn)	Rau ngót (vì sợ sảy thai, sinh xong không có sữa)
Như người lớn, trà sữa (2), mì cay, bìm bìm, Mỳ tôm, trứng, xúc xích, đồ chua, kem	Mỳ tôm, trứng, xúc xích, đồ chua, kem, trà sữa	Do sở thích	Rượu bia	ảnh hưởng sức khỏe
Đu đủ, rau ngót, thịt, trứng gà, sữa bầu, cá chép	Trứng, cá chép	Bỏ cho thai nhi	Rau ngót, đu đủ, đồ uống có cồn, na	ảnh hưởng tới thai nhi

Thực phẩm được tiêu thụ đặc biệt bởi mỗi nhóm	Thực phẩm ưa thích hoặc đáng tin cậy	Vì sao được ưa chuộng?	Thực phẩm cấm kỵ	Tại sao cấm kỵ
				cấm kỵ: rau ngót, dưa dễ gây sảy thai, nhãn do nóng quả na dễ gây sinh non
Bà mẹ cho con bú				
Canh rau ngót, chân giò, thịt gà hầm, canh xương hầm, cá hầm, cá chép, các nường	Canh rau ngót, chân giò, thịt gà hầm, canh xương hầm, cá hầm, cá chép, các nường	Có sữa cho con, nhiều chất bổ cho con	Không ăn canh măng chua, các loại hoa quả chua, rau đắng, rượu bia	Sợ đau bụng cho trẻ
Sữa, chân giò (2), gà (2), cá, đu đủ hầm, rau củ quả, thịt lợn gác bếp	gà hầm gừng	Để có nhiều sữa	Cá mè, cá chép, thịt bò Rượu bia, đồ cay, chua, thịt chó, đồ tanh, trâu, bò (kiêng 1 tháng sau sinh)	Rượu bia sợ ảnh hưởng đến con Ảnh hưởng đến dạ dày Ảnh hưởng qua đường sữa
Thịt, trứng, sữa tươi, sữa bầu, nước dừa, mía, cá, trứng ngỗng, trứng ngan, trứng gà ta, chim bồ câu	Cá, sữa, đồ chua (hoa quả, thức ăn)	Sở thích, ghen, bỏ	Cà phê, rượu bia, chè xanh, rau ngót, mướp đắng, dưa, rau sam, tầm bóp, nhãn, vải, đồ sống, măng	Vì quả nóng (nhãn, vải) Đồ sống run sán Rau ngót, dưa sảy thai Chè xanh, rượu bia chất kích thích Các ông bà ngày xưa truyền lại Ăn măng gây cặn ỏi

Thực phẩm được tiêu thụ đặc biệt bởi mỗi nhóm	Thực phẩm ưa thích hoặc đáng tin cậy	Vì sao được ưa chuộng?	Thực phẩm cấm kỵ	Tại sao cấm kỵ
Phụ nữ người Mông sau sinh sẽ ăn gạo tẻ thay vì gạo nếp, Móng giò, đu đủ xanh, rau ngót, cà rốt, su su, mít xanh hầm, lá mít đun lấy nước, thịt gà (hầm, nấu), cá, trứng	Móng giò, đu đủ xanh, rau ngót, cà rốt, su su, mít xanh hầm, lá mít đun lấy nước, thịt gà (hầm, nấu), cá, trứng Thịt lợn rang nghệ	Kích sữa, giảm tắc kìa sữa Thịt lợn rang nghệ ăn lạnh vết thương, bổ máu	Có một số loại thực phẩm kiêng không ăn như rau muống do quan niệm sợ vết thương bị lòi sẹo Rượu bia, đồ tanh, đồ sống, đồ chua cay	Ảnh hưởng đến con, ảnh hưởng hệ tiêu hoá của con
thịt nạc, chân giò, cháo đậu xanh, gà hầm, cháo cá chép, trứng gà	thịt chó là thực phẩm yêu thích vì ngon, bổ dưỡng, lợi sữa, tăng sức đề kháng cho mẹ	Bỏ cho sữa	cấm kỵ là chua, cay, đắng, mặn, rượu bia vì ảnh hưởng đến sữa mẹ	cấm kỵ là thịt bò khi mới sinh vì dễ gây sẹo, lâu lành vết thương
Nam giới				
Rượu bia,	Rượu bia Bia rượu	Giải khuây, giải trí, vì công việc	Các thực phẩm dị ứng ví dụ như côn trùng, thịt dê	Vì dị ứng
Rượu bia, thịt, đồ sống	Rượu bia, thịt, đồ sống	Lợn – không ngán Sở thích, hay nhậu, giao lưu	không	
Thực phẩm tiêu thụ đặc biệt: rượu bia, mắm tôm, lạc luộc, cá chỉ vàng, lạc rang... Ăn đủ các loại	(đồ nhậu) là thực phẩm ưa thích Chỉ ốm đau, có bệnh mới kiêng theo lời khuyên của bác sĩ	Sở thích	Nước ngọt vì không uống bao giờ Người bình thường không kiêng nhiều như người Kinh	Đau răng thì không ăn gà Thịt trâu, bò ăn hay bị ngứa Ảnh hưởng gan:

Thực phẩm được tiêu thụ đặc biệt bởi mỗi nhóm	Thực phẩm ưa thích hoặc đáng tin cậy	Vì sao được ưa chuộng?	Thực phẩm cấm kỵ	Tại sao cấm kỵ
			Lạp, gỏi ít ăn, phải rõ nguồn gốc mới dám ăn	không nên ăn thịt chó, thịt trâu trắng (vì có nhiều đạm) Dao chém, có vết thương thì không ăn măng chua vì có thể rụng tóc

Nữ giới

Hoa quả, đồ ngọt, xôi,	Hoa quả, sữa chua, trà sữa, sữa Fami	Mát, ngon, tốt cho xương khớp, đẹp da	Rượu bia (thỉnh thoảng)	
Rau củ quả, măng	Đồ ngọt, hoa quả chua	Vì sở thích	Không có	Không có
(Được ăn cùng phòng với người bề trên – người mông tại rừng Thông) Đồ ăn vặt, cơm, rau xanh, măng, hoa quả, rượu bia	Đồ ăn vặt, cơm, rau xanh, măng, hoa quả, nước ngọt	Sở thích	không	
Không có thực phẩm nào tiêu thụ đặc biệt, hầu như tiêu thụ hết các loại thực phẩm gia đình Người cao tuổi nam giới (>60 tuổi)	Đồ ăn vặt: chè, trà xanh không độ	Sở thích, và ăn theo con nhỏ	rượu bia, thuốc lá, thuốc lào vì không tốt cho phụ nữ	
Sữa cho người già, xôi,	Sữa, xôi, thịt khô (ít)	Thực phẩm chính của dân tộc (xôi)	Rượu bia	Có hại có sức khỏe Tại vì xui

Thực phẩm được tiêu thụ đặc biệt bởi mỗi nhóm	Thực phẩm ưa thích hoặc đáng tin cậy	Vì sao được ưa chuộng?	Thực phẩm cấm kỵ	Tại sao cấm kỵ
Ăn muộn, rượu bia (2), Tùy thuộc bệnh tật, sức khỏe Nam giới: Rượu thuốc, cà phê, bột ngũ cốc Thích và tiêu thụ được là rượu bia, đồ nhắm, thích thịt chó Nam giới: Rượu thuốc, cà phê, bột ngũ cốc Người cao tuổi nữ giới (>60 tuổi)	Rượu bia, đồ nhắm Nam giới: sữa, cà phê, thuốc	Thường hay rủ nhau đi giao lưu, gặp gỡ bạn bè, công việc Người có tuổi tùy gia đình, sức khỏe, không phụ thuộc theo giới Nam giới: bồi bổ, sở thích Sở thích	Người lái xe đi làm ăn xa là không ăn thịt chó và thịt vịt Hạn chế sử dụng rượu bia để tốt cho sức khỏe không (1- Nam giới: Không Cấm kỵ là thực phẩm ăn kiêng cho từng loại bệnh vì không tốt cho bệnh	Đối với người có bệnh lý (Huyết áp cao...)
Ăn đúng giờ Ít ăn, nhiều bữa Sữa fami, các loại sữa, đồ ngọt	Cá, Trứng, sữa fami, mật ong	Mềm, dễ ăn do sở thích	Trứng, rượu bia	Tăng vitamin A Đối với người có bệnh lý (Huyết áp cao...)
Nữ giới: măng, rau	Nữ giới: măng, rau	Nữ giới: sở thích, dễ tiêu hóa	Nữ giới: rượu bia	Nữ giới: đối với người có bệnh

Thực phẩm được tiêu thụ đặc biệt bởi mỗi nhóm	Thực phẩm ưa thích hoặc đáng tin cậy	Vì sao được ưa chuộng?	Thực phẩm cấm kỵ	Tại sao cấm kỵ
không có gì quá thích, hay ăn các thực phẩm gia đình			cấm kỵ là thực phẩm ăn kiêng cho từng loại bệnh vì không tốt cho bệnh	

Dân tộc (liệt kê các nhóm dân tộc chính)

Xôi, thịt gà, thịt lợn, cá, các loại rau (Dân tộc Thái đen)	Xôi, thịt gà, thịt lợn, cá, các loại rau	Đặc trưng về dân tộc, có nhiều lễ		
Người Mông: Tự cung cấp, không có ưu tiên Khó khăn hơn người Thái (trước kia)	Người dân tộc Mông: mới để ăn gạo tẻ sau 30 ngày ăn gạo nếp Gạo nếp, đồ cay (chả chéo), đồ nướng, thịt khô, đồ sống (gỏi cá, gỏi tôm, lạp (trâu, bò sống), măng, côn trùng (ve, bọ xít, dế mèn)	Do sở thích, thói quen từ nhỏ, vị ngon Đồ khô (thịt gác bếp) do ngày xưa không có tủ lạnh nên làm vậy cho dễ bảo quản	Đàn ông và khách ăn trước, vợ ăn sau Con dâu/em dâu không được ngồi ăn chung với bố chồng, anh chồng Không kiêng	Không
*Người Thái: Gạo nếp, đồ cay (chả chéo), đồ nướng, thịt khô, đồ sống (gỏi cá, gỏi tôm, lạp (trâu, bò sống), măng, côn trùng (ve, bọ xít, dế mèn)				
Người Thái: Xôi Đồ nướng Người Thái đen: Gạo nếp, chả chéo, đậu tương làm tương thối ố, gỏi cá, cá khô, cá chua 2, thịt khô 2, măng cá, lạp, pịa, cơm lam, cá pỉnh tộp, cá mọ, côn trùng, rau rừng	Gạo nếp	No lâu	Mông: kiêng theo họ (người Mông có 9 họ) + Họ Giàng: Con trai kiêng tim + Họ Mùa: không kiêng Thuốc phiện	Truyền thống (2)

Thực phẩm được tiêu thụ đặc biệt bởi mỗi nhóm	Thực phẩm ưa thích hoặc đáng tin cậy	Vì sao được ưa chuộng?	Thực phẩm cấm kỵ	Tại sao cấm kỵ
Ăn xôi (ăn chắc bụng hơn, thói quen), đồ nướng, chảm chéo, thố ố (tương thối) (rau sống chấm với tương thối) Gỏi cá, lạp, thịt băm nướng, cá nướng, gà nướng, thịt khô (thịt gác bếp), canh bon, da thối, da chua (da trâu, da bò ủ lên 3-4 hôm cho lên mùi, da tươi quắn lá ủ kín), pịa. Người Mông: Cơm tẻ chan nước lọc, nước lã (do phong tục, vẫn có đồ ăn), mèn mèn, bí nấu canh không cho gia vị (cho mát) Lúc đẻ chỉ ăn trứng với hạt tiêu (nhiều hạt tiêu, không gia vị) (cho nhiều sữa) Bánh dày rán hoặc nướng Ăn gần giống người Thái, ăn xôi là chủ yếu	Chảm chéo có ớt, tỏi, lá chanh không thể thiếu với người Thái Người dân tộc Mông “Ăn sạch” hơn Khor Mú. Khor Mú: Trước kia làm không sạch do vệ sinh, môi trường sống, chỉ có họ ăn chứ mình không dám ăn. Hiện tại có học hỏi nên như nhau ở các dân tộc			

Bảng phụ lục 2. *Bảng các thực phẩm hay tiêu thụ từ kết quả của phỏng vấn người bán hàng*

Địa điểm	Tiêu thụ loại thực phẩm có nguồn gốc từ vật nuôi	Được tiêu thụ nhiều bởi những đối tượng	Tiêu thụ thực phẩm có nguồn gốc vật nuôi có sự khác biệt giữa các thành viên trong gia đình
PVS Chiềng Lương	Hay ăn lợn, gà, cá vì giá rẻ, vừa tầm người dân.	Trẻ em: thịt gà vì họ mua cho trẻ con thích, dễ ăn. Phụ nữ mang thai: thịt lợn, cá vì tốt cho sức khỏe. Người già: đậu phụ, rau vì người lớn tuổi thịt thì hay hạn chế, chủ yếu là ăn chay, răng yếu, tiêu hóa yếu hơn.	Trẻ được ưu tiên ăn thịt lợn, bò vì nhiều dinh dưỡng hơn rau. Người già ưu tiên rau vì nhu cầu ăn uống họ giảm, chán ăn, không muốn ăn.
PVS Chiềng Chung	Ăn thịt lợn, gà nhiều nhất. Tại địa phương chỉ có mặt hàng đó, không đa dạng.	Đối tượng trung niên ăn nhiều hơn do đang ở độ tuổi lao động nên cần ăn nhiều.	Trẻ con sẽ ăn ít hơn vì nhu cầu trẻ ít hơn, hoặc do không thích ăn.
PVS Mường Bon	Hay ăn lợn, gà, vịt, ngan cá vì tự cung tự cấp, giá rẻ, vừa tầm người dân, nuôi cũng dễ.	Trẻ em: thịt lợn vì nó dễ chế biến, dễ ăn, ngon. Phụ nữ mang thai: thịt lợn, gà, cá vì họ tự cung tự cấp, giàu dinh dưỡng, biết giữ gìn và chăm sóc. trẻ từ lúc mang thai, lựa chọn hơn tốt cho thời kỳ mang thai. Người già: giống gia đình, có gì ăn nấy như lợn, gà, vịt.	Trẻ được ưu tiên theo sở thích của trẻ, trẻ muốn ăn gì là mua, mua thịt bò cho trẻ vì dinh dưỡng và trẻ thích. Người già thích ăn thịt luộc được ưu tiên theo sở thích của họ.