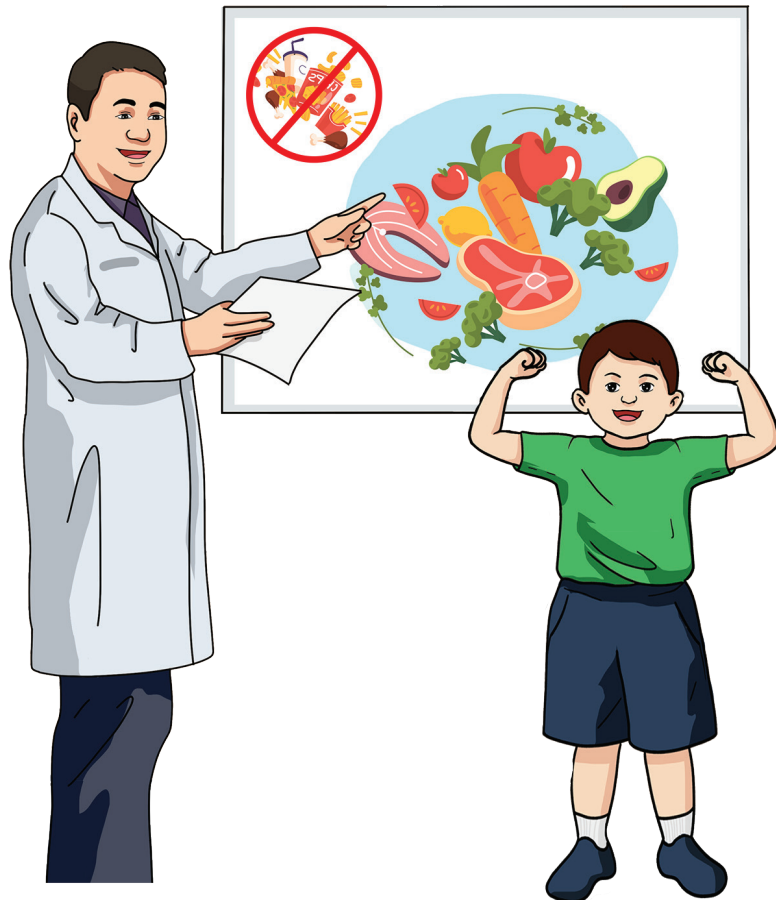


Chế độ ăn uống lành mạnh kết hợp với vận động thể lực thường xuyên giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất và trí tuệ. Gia đình và nhà trường cần phối hợp giáo dục dinh dưỡng, hình thành thói quen ăn uống khoa học từ sớm, góp phần phòng ngừa thừa cân, béo phì và các bệnh mạn tính không lây nguy hiểm sau này.



THỰC HIỆN CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHOẺ



Chế độ ăn uống lành mạnh kết hợp với lối sống năng động và tích cực là nền tảng của sức khỏe!

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH LÀ GÌ?

Chế độ ăn uống lành mạnh là chế độ ăn cung cấp đầy đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, giúp phòng ngừa các bệnh thiếu và thừa dinh dưỡng. Để xây dựng chế độ ăn lành mạnh, cần ăn đa dạng các loại thực phẩm, đồng thời hạn chế sử dụng đường, muối và chất béo không lành mạnh.

LỢI ÍCH CỦA ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

- Giúp trẻ hình thành thói quen ăn uống tốt từ nhỏ.
- Giúp trẻ phát triển thể chất, trí tuệ.
- Có sức đề kháng tốt, ít mắc bệnh.
- Giúp kiểm soát cân nặng, phòng chống thừa cân, béo phì.
- Giảm nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm khi trưởng thành.
- Cải thiện sức khỏe tâm lý, giảm căng thẳng.

TÁC HẠI CỦA CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG KHÔNG LÀNH MẠNH

- Khó kiểm soát cân nặng, dễ có nguy cơ bị thừa cân, béo phì
- Suy giảm hệ miễn dịch, dễ mắc bệnh nhiễm trùng và các vấn đề sức khỏe khác.
- Tăng khả năng mắc các bệnh không lây khi lớn lên như: rối loạn chuyển hóa, bệnh tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường...
- Có thể gây các vấn đề tiêu hóa như rối loạn tiêu hóa,...



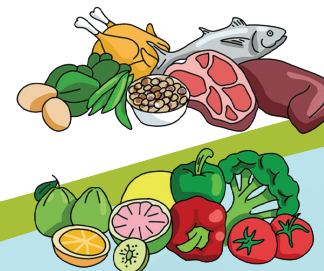
NHỮNG LƯU Ý ĐỂ CÓ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH CHO TRẺ:

- Đảm bảo đủ và cân đối 4 nhóm chất dinh dưỡng: cung cấp đa dạng thực phẩm theo nhu cầu khuyến nghị và Tháp dinh dưỡng phù hợp với lứa tuổi.
- Tăng cường rau xanh và trái cây để cung cấp chất xơ, vitamin và chất khoáng tốt cho sức khỏe.
- Ưu tiên ngũ cốc nguyên hạt.
- Sử dụng thực phẩm tươi sạch và lựa chọn phương pháp chế biến lành mạnh, ưu tiên các món luộc, hấp.
- Uống đủ nước sạch.

NHỮNG THỰC PHẨM TRẺ NÊN HẠN CHẾ:

- Thực phẩm chứa nhiều đường: nước ngọt, nước tăng lực, bánh kẹo, mứt, siro...
- Đồ ăn chiên rán, các món ăn có nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm nhiều muối: đồ ăn mặn, thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối.
- Đồ ăn vặt không lành mạnh: bim bim, xúc xích, các loại snack...
- Thực phẩm nhiều chất béo không lành mạnh: kem, bơ, các loại đồ ăn nhanh chứa nhiều chất béo bão hòa.

NÊN BỔ SUNG



HẠN CHẾ

