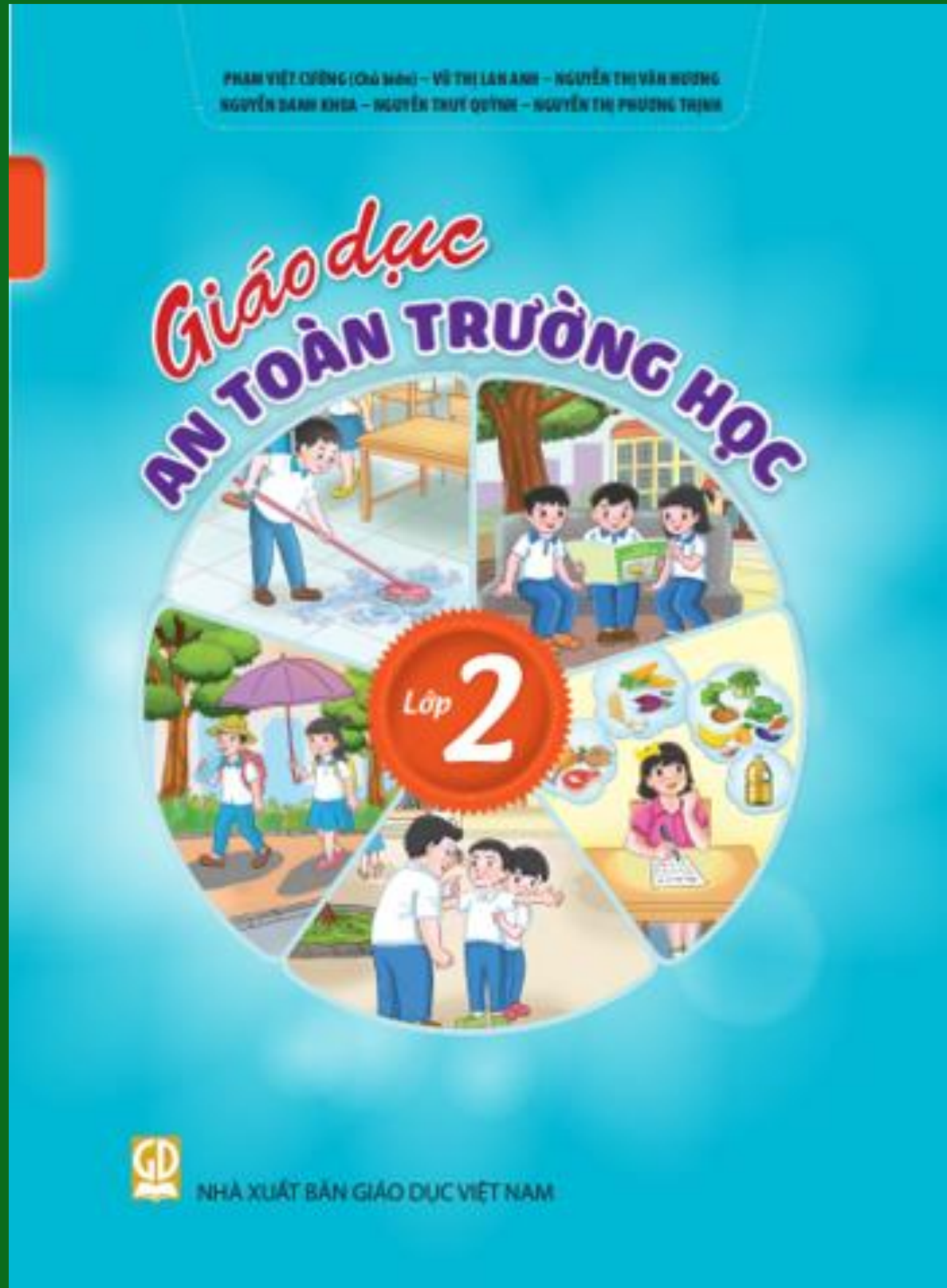




VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM



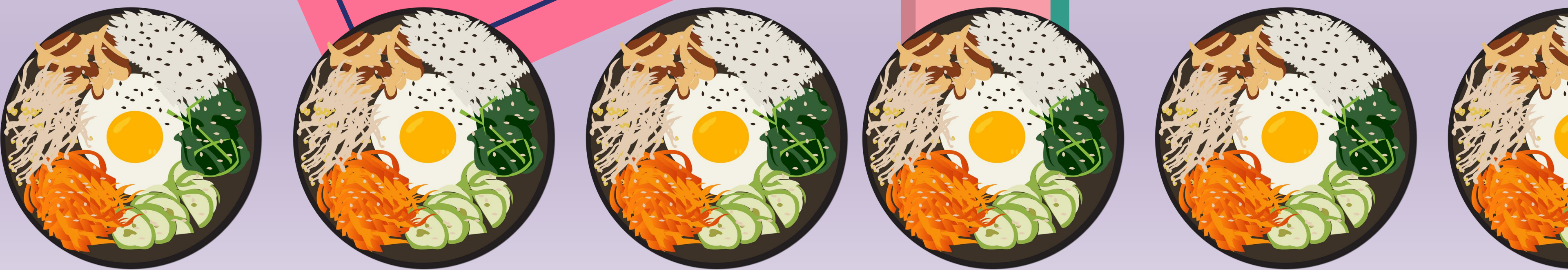
3

# KIẾN THỨC VỀ THỰC ĐƠN TỐT CHO SỨC KHỎE



menu

# TIẾT 5





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# KHỞI ĐỘNG



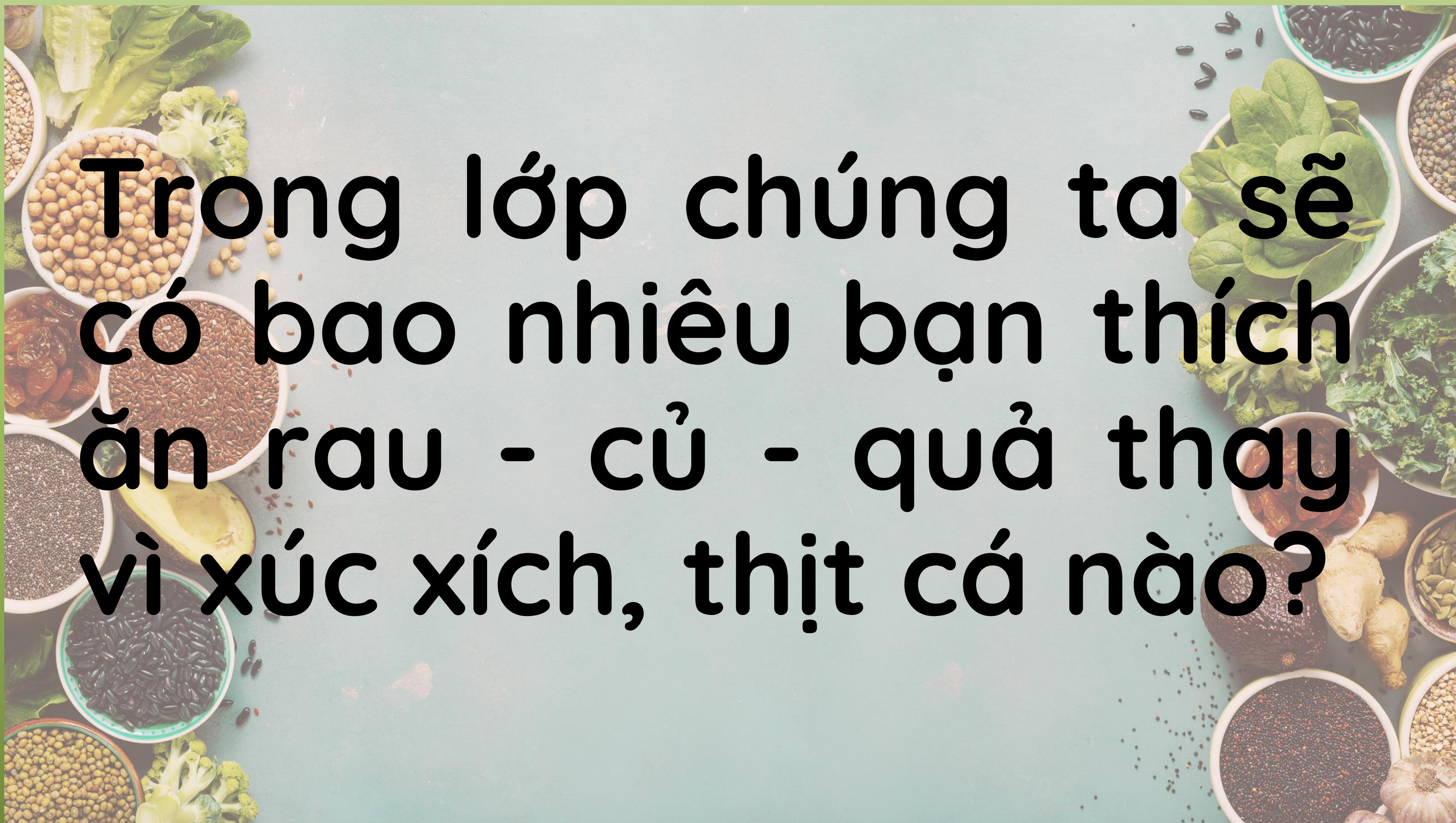




# ÔN TẬP BÀI CŨ



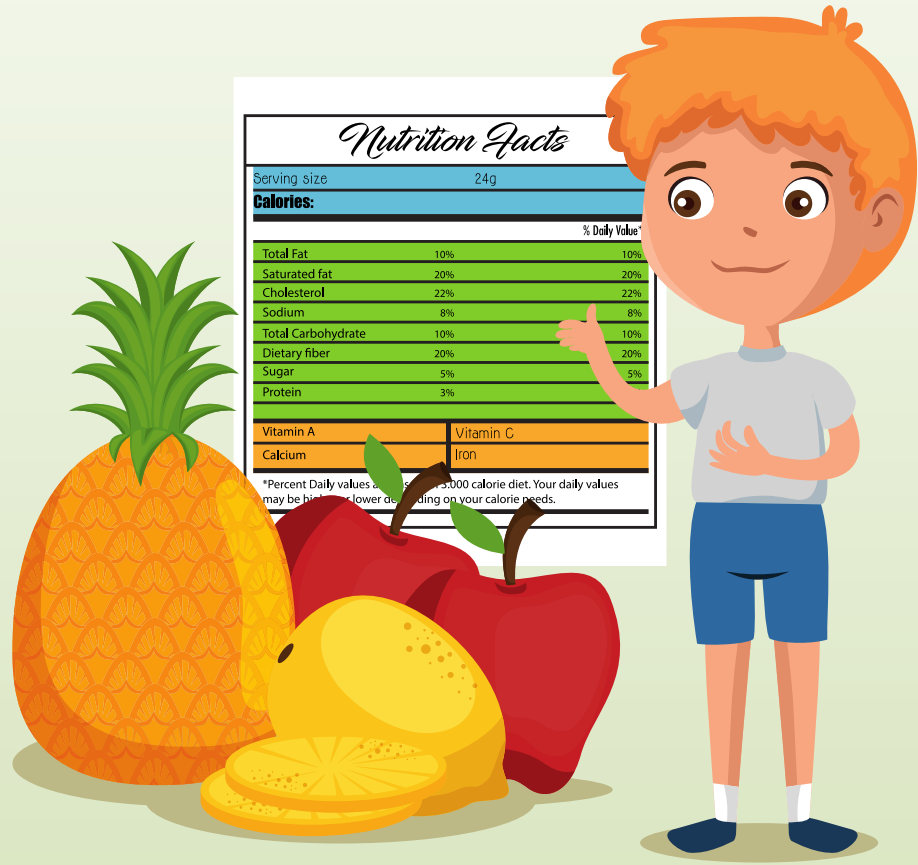
**Trong lớp chúng ta sẽ  
có bao nhiêu bạn thích  
ăn rau - củ - quả thay  
vì xúc xích, thịt cá nào?**



# Đây là hình ảnh quen thuộc...



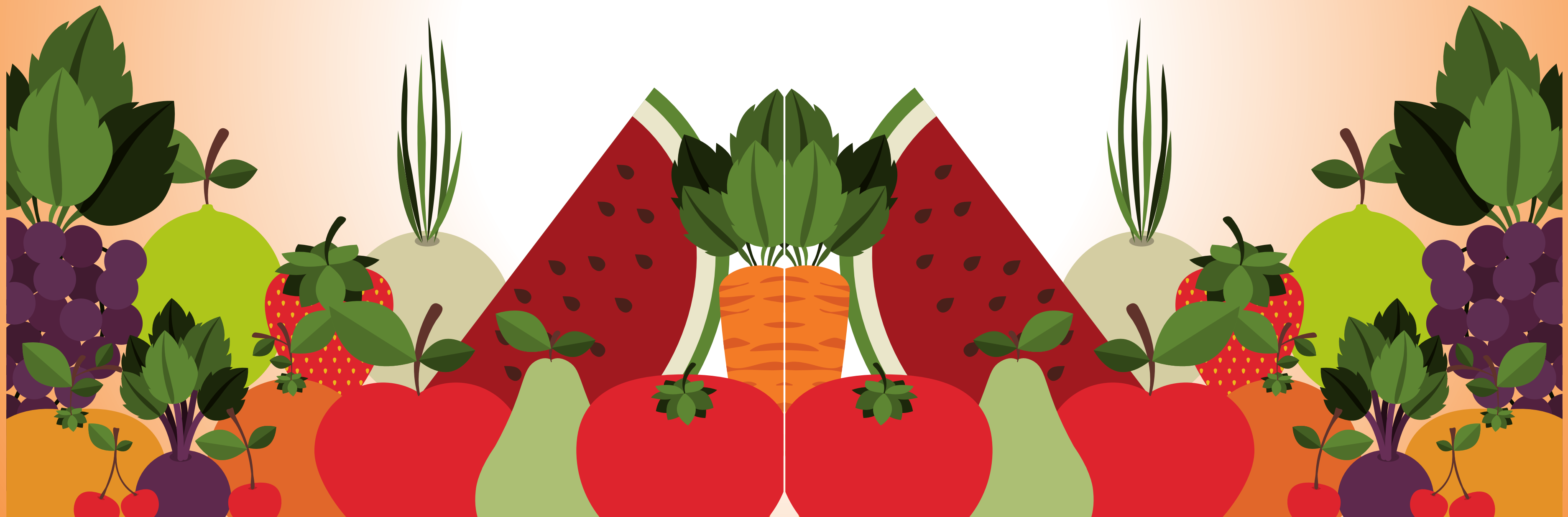




Rau củ quả mang lại rất nhiều chất xơ, tốt cho sức khỏe. Ăn đầy đủ chất xơ giúp chúng ta không bị táo bón, không bị các bệnh về tiêu hóa, đường ruột.



Tuy nhiên, cơ thể chúng ta ngoài chất xơ cũng cần cả các chất tinh bột đường, chất đạm, chất béo cũng như vitamin và các khoáng chất khác - theo tỷ lệ cân đối.





180gr muối

500gr đường

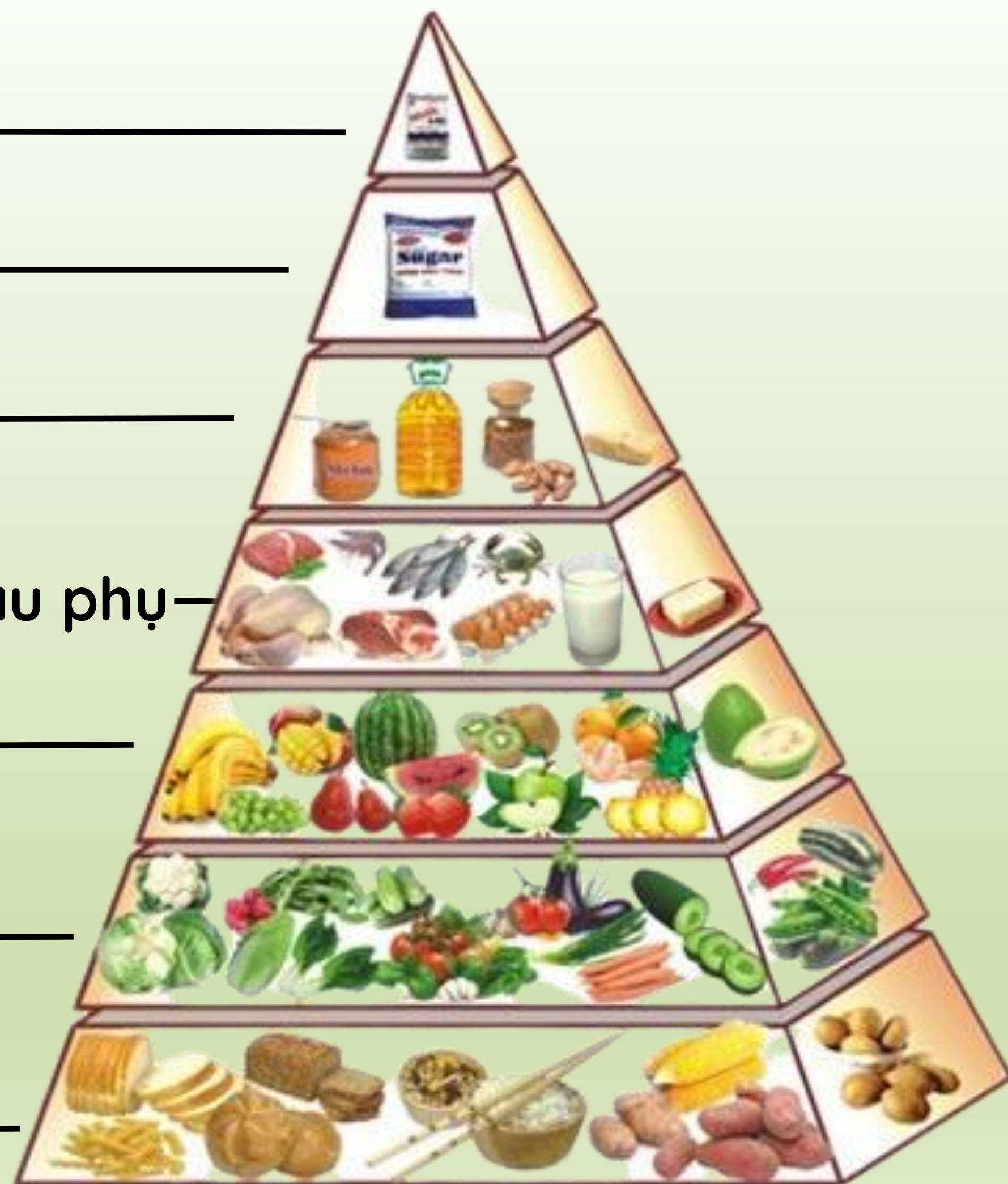
600gr dầu mỡ

1.5kg Thịt / 2 Cá + Thủy sản / 2kg Đậu phụ

Quả chín - theo khả năng

Rau - chất xơ - 10kg

Ngũ cốc, chất tinh bột - 10kg



# Phân bố năng lượng trong khẩu phần ăn hàng ngày gồm:

- Bữa sáng cung cấp 25%
- Bữa trưa 35%
- Bữa phụ 10%
- Bữa tối 30%.



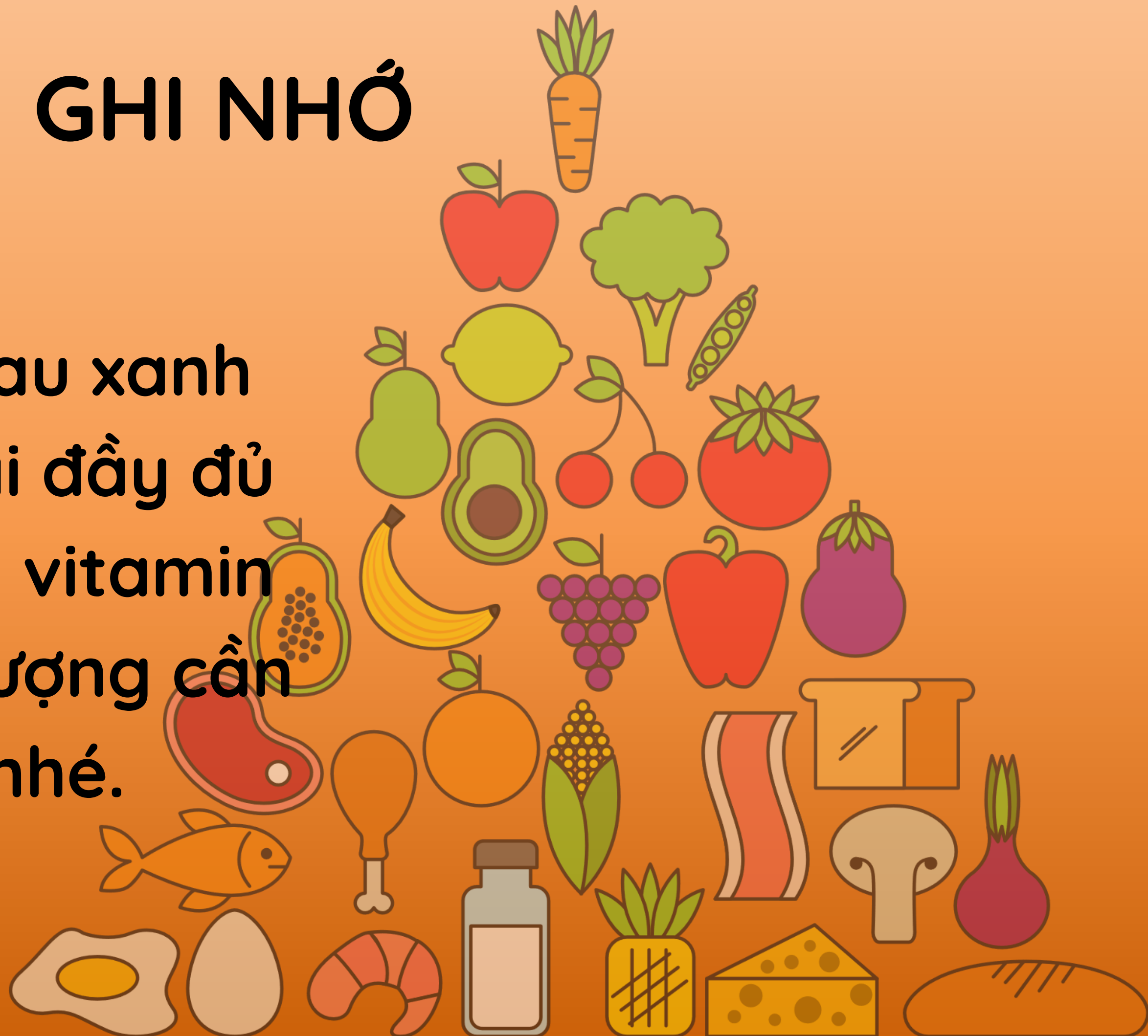
# BÀI TẬP VỀ NHÀ

Các em hãy tự thiết kế một thực đơn hợp lý cho chính mình, tuần sau chia sẻ cho cả lớp nhé.



# GHI NHỚ

Ăn thật nhiều rau xanh  
nhưng cũng phải đầy đủ  
các dưỡng chất, vitamin  
khác theo định lượng cần  
của cơ thể nhé.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# HẸN GẶP LẠI CÁC EM

