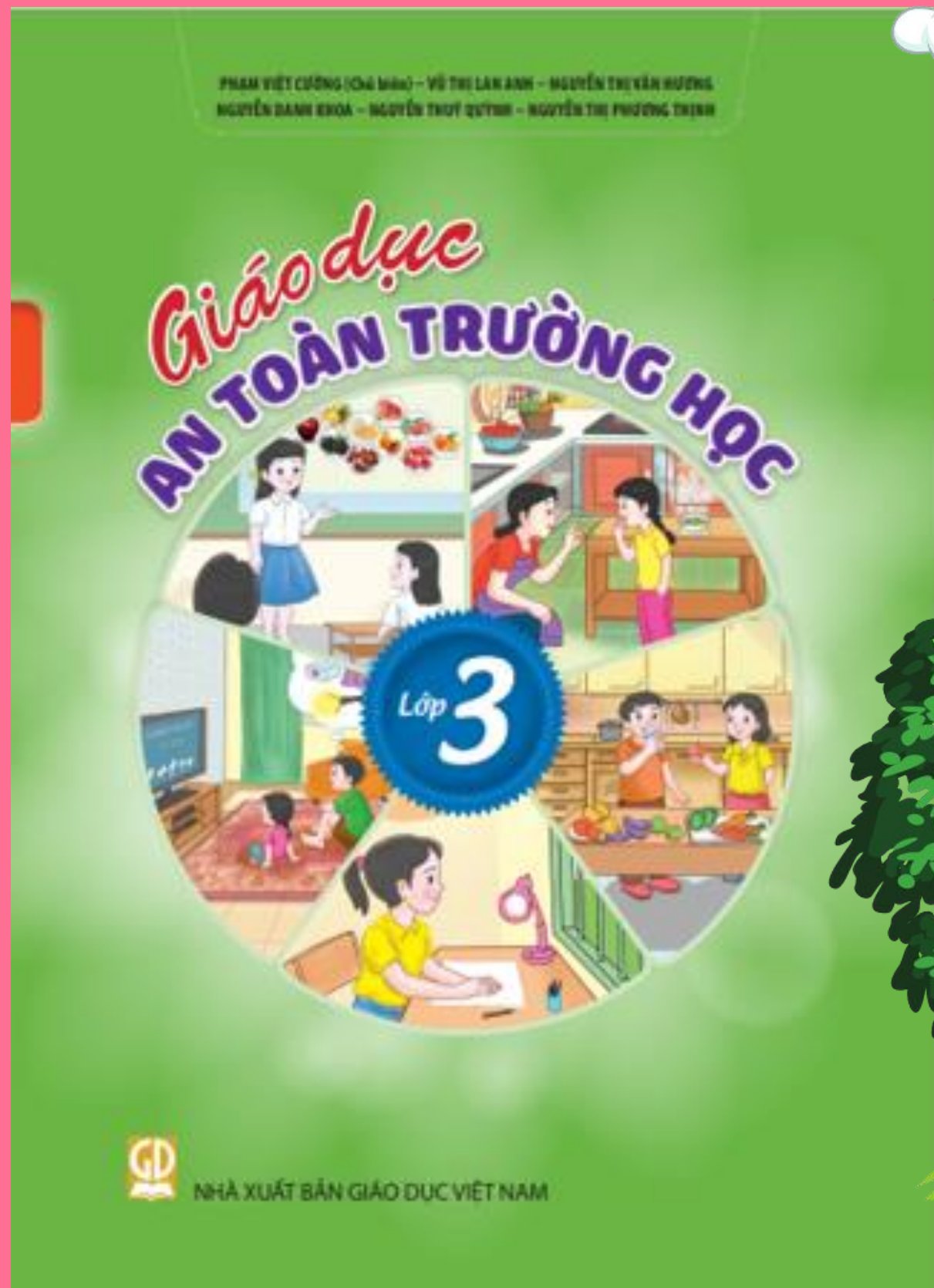




VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



3

THIẾT LẬP THÓI QUEN TỐT TRONG ĂN UỐNG





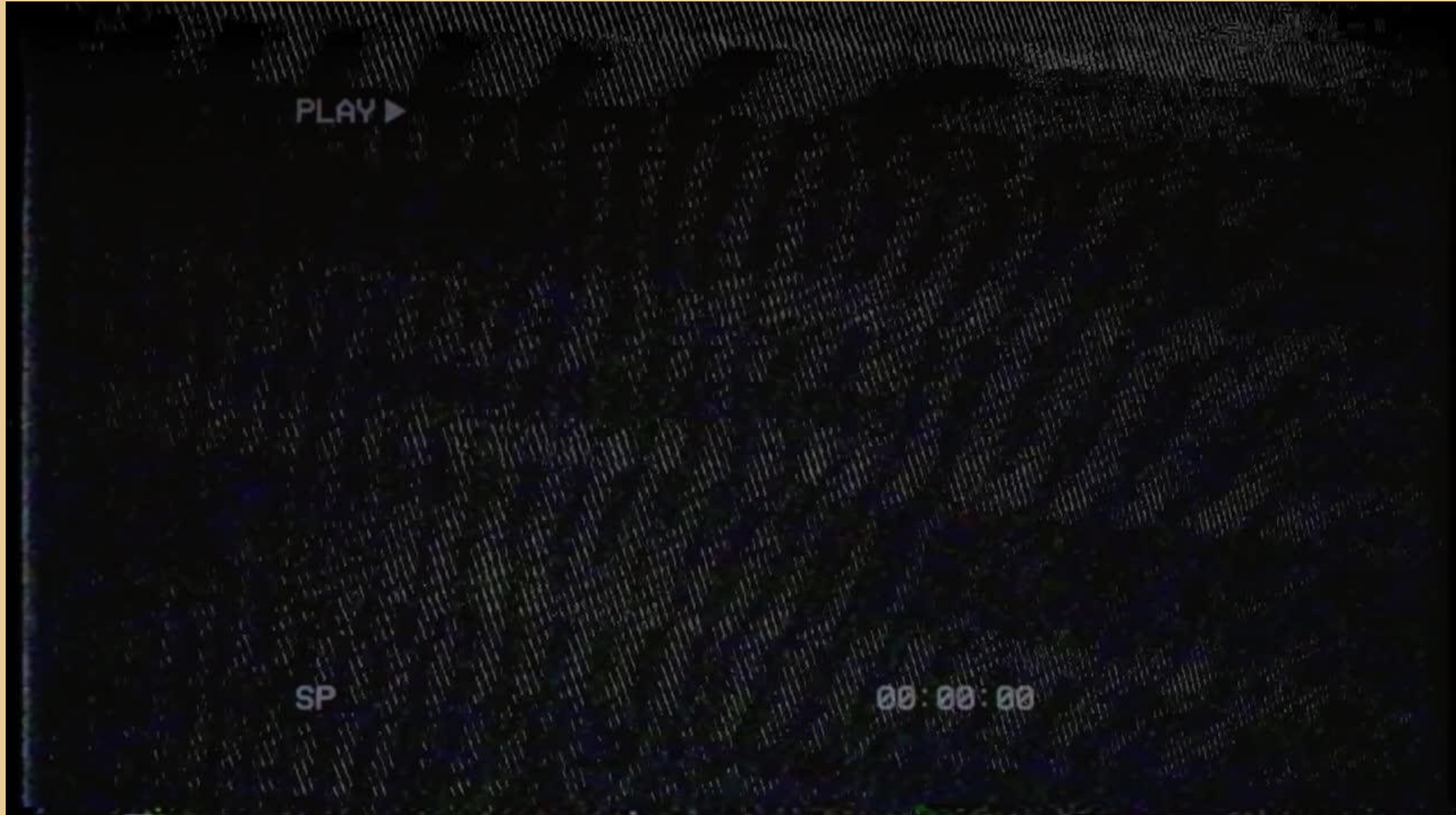
VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

TIẾT 1



KHỞI ĐỘNG





THÓI QUEN LÀ GÌ?

Thói quen là những phản xạ hành vi đã được hình thành và lặp đi lặp lại nhiều lần, thực hiện trong một thời gian dài.

THẾ NÀO LÀ MỘT THÓI QUEN ĂN UỐNG TỐT?

Thói quen ăn uống tốt là một thói quen ăn uống đảm bảo dinh dưỡng hợp lý dựa trên nhu cầu của mỗi người, giúp tăng cường sức khỏe, tránh tình trạng suy dinh dưỡng hay thừa cân béo phì, ít mắc bệnh tật.

**CÁC EM CÓ BIẾT CÓ RẤT NHIỀU
THÓI QUEN ĂN UỐNG KHÁC NHAU.**



THÓI QUEN ĂN UỐNG

Thói quen ăn uống chậm rãi

Thói quen ăn uống nhanh gọn lẹ

Thói quen ăn uống kén chọn

Thói quen ăn uống dầu mỡ

Thói quen ăn uống thanh đạm











Có thể chúng ta sẽ thấy những bữa ăn như thế này ngon, hoành tráng, nhưng nó không phải là những bữa ăn phổ biến mỗi ngày vì sẽ qua nhiều chất đạm, thiếu chất dinh dưỡng khác.

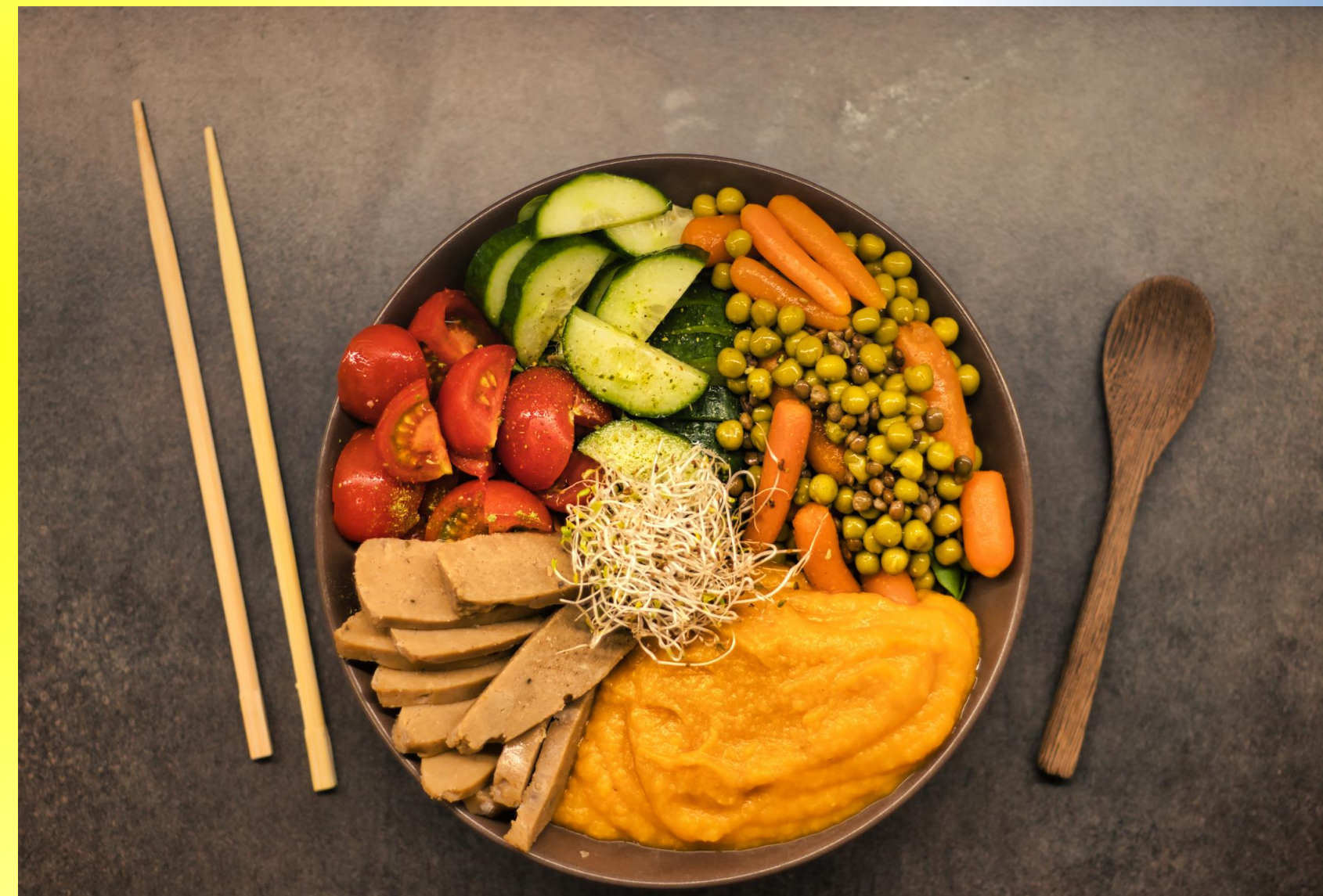
Đây là hình ảnh mâm con gia đình Việt Nam thường thấy.

Luôn có đầy đủ dưỡng chất, có thể ăn mỗi ngày.



GHI NHỚ

Sẽ còn những thói quen ăn uống khác nữa tùy theo hoàn cảnh sinh hoạt của mỗi người. Nhưng, các em hãy phân biệt rồi ghi nhớ, chúng ta sẽ cố gắng duy trì những thói quen ăn uống tốt để mang lại sức khỏe tốt cho chính mình nhé.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

HẸN GẶP LẠI CÁC EM

