



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





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 2



KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

PLAY ▶

SP

00:00:00



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

ÔN TẬP BÀI CŨ





Hình ảnh sợ hãi, chê bai, ngán ngẩm này có
quen thuộc không?





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC
VIỆT NAM



Hình ảnh hạnh phúc tận hưởng này có quen thuộc không?





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN
VIỆT NAM

NHỮNG LỢI ÍCH TO LỚN CỦA VIỆC ĂN RAU XANH.





Ăn nhiều rau xanh sẽ cung cấp chất xơ

- Chất xơ giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh.
- Chất xơ giúp ngăn ngừa táo bón.
- Chất xơ còn giúp hệ tim bé phát triển.
- Chất xơ giúp ngăn ngừa tình trạng mỡ máu.



Ăn nhiều rau xanh sẽ ngăn chặn béo phì

- Rau củ chứa lượng calo và chất béo thấp, nhưng lại rất nhiều dinh dưỡng.
- Rau củ là một trong số ít thực phẩm các em có thể ăn nhiều mà không lo béo, sẽ ngăn chặn tình trạng béo phì xảy ra sớm ở trẻ em.

Ăn nhiều rau xanh sẽ có nguồn dinh dưỡng tối ưu

Rau củ quả chứa nhiều vitamin và khoáng chất thiết yếu như vitamin A, C, E, Kali.. giúp chúng ta xây dựng tế bào và phát triển cơ thể.



Ăn nhiều rau xanh sẽ cung cấp nước, giúp duy trì làn da khỏe mạnh.

Rau chứa nhiều chất dinh dưỡng giúp duy trì làn da khỏe mạnh và giảm tổn thương da do tia UV gây ra.





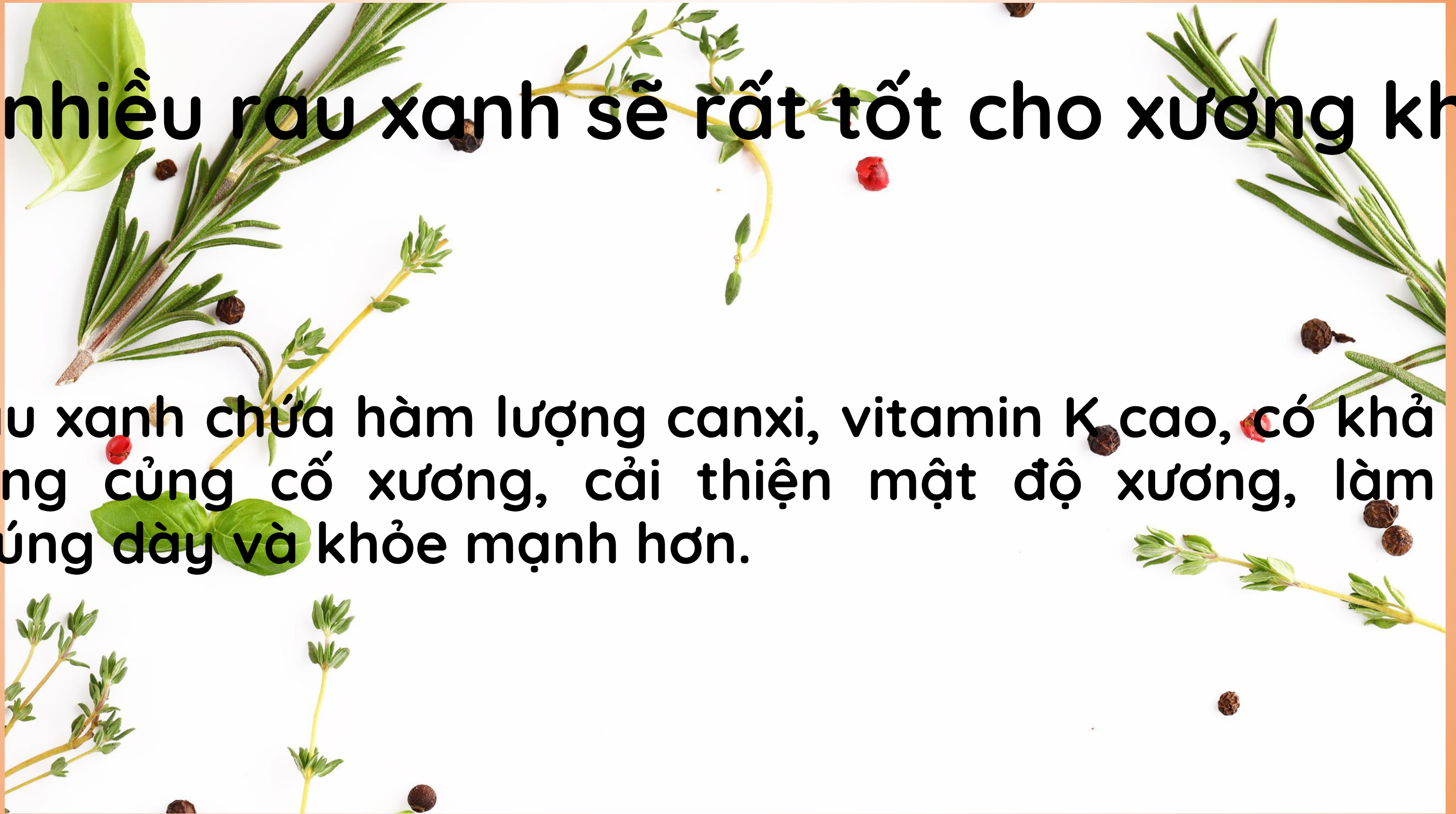
VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

Ăn nhiều rau xanh sẽ giúp duy trì sức khỏe đôi mắt chúng ta

Các chất dinh dưỡng trong rau hỗ trợ sức khỏe của mắt bao gồm vitamin A, C, E và các chất dinh dưỡng thực vật khác giúp chúng ta sáng mắt, thị lực tốt hơn.

Ăn nhiều rau xanh sẽ rất tốt cho xương khớp

Rau xanh chứa hàm lượng canxi, vitamin K cao, có khả năng củng cố xương, cải thiện mật độ xương, làm chúng dày và khỏe mạnh hơn.





Ghi nhớ

Vậy các em thấy chúng ta có nên ăn nhiều rau củ quả không?

Nếu bạn nào lười ăn rau thì chúng ta hãy cố gắng tập ăn nhé.

Vì một sức khỏe khỏe mạnh nào.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

HẸN GẶP LẠI CÁC EM

