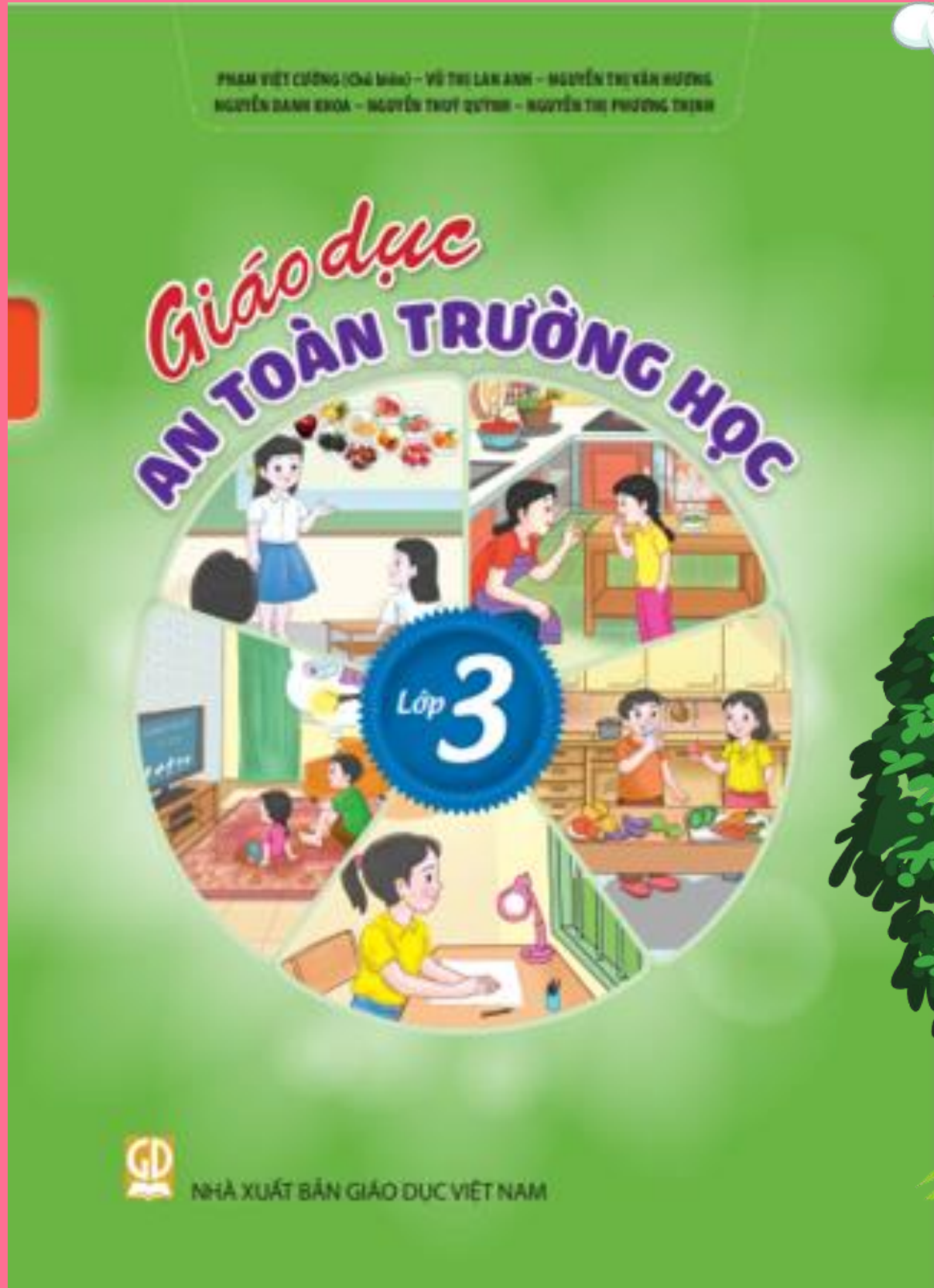




VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM





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 3





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

PLAY ▶

SP

00:00:00

# ÔN TẬP BÀI CŨ



# LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÁC EM CÓ THỂ THỰC HIỆN ĐƯỢC MỘT THÓI QUEN ĂN UỐNG TỐT?



Trong chế độ ăn uống của chúng ta, các em cố gắng là rau quả chiếm tỷ lệ lớn nhất, ăn đủ 5 loại rau củ quả mỗi ngày nhé.





# Các em nhớ thói quen ăn sáng mỗi ngày, không bỏ bữa sáng.



# Các em hãy cố gắng duy trì thói quen ăn đúng bữa, đúng giờ nhé.



# Các em hãy tập thói quen ăn chậm, nhai kỹ nha



**Hãy uống nước thường xuyên, uống nước ấm nhiều hơn thay vì nước lạnh**



# Tránh đồ uống có đường, giảm lượng đường ở mức tối thiểu



**Mỗi bữa ăn uống vừa đủ nhu cầu,  
không nên ăn quá no sau mỗi bữa ăn.**



# Tập trung ăn, không làm việc khác khi ăn



# GHI NHỚ

Các em hãy cố gắng tập cho bản thân những thói quen ăn uống tốt hơn hiện tại nhé. Chúng ta sẽ cùng nhau theo dõi thành quả sau một thời gian nha.







VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

**HẸN GẶP LẠI CÁC EM**