



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM



3

# THIẾT LẬP THÓI QUEN TỐT TRONG ĂN UỐNG





# TIẾT 4

# KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

PLAY ▶

SP

00:00:00

# ÔN TẬP BÀI CŨ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

**SULGI**  
REAL SOUND ASMR  
**PREVIEW**



PREVIEW

**Các em có thấy clip vừa xem liệu có phải là một thói quen ăn uống tốt hay không?**

**Tại sao?**





**NHỮNG THÓI  
QUEN ĂN UỐNG  
HẠI CHO SỨC  
KHỎE MÀ CÁC  
EM CẦN LƯU Ý.**





# Thói quen ăn quá nhiều thức ăn cay

Gây đau dạ dày, mất ngủ, loét miệng, nổi mụn nhọt do cơ thể quá nóng.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM



# Thói quen êm nếm đồ ăn quá nhiều mắm, muối, gia vị mặn.



Hại thận, yếu xương,  
tăng huyết áp gây bệnh  
tim mạch, gây đột quỵ,  
dạ dày và hen suyễn.

**Thói quen ăn quá nhiều thức ăn có chất béo như phô mai, chế phẩm từ sữa, hoặc các thức ăn chiên rán ngập dầu.**



**Gây bệnh béo phì, tim mạch, tiểu đường, mụn trứng cá, viêm xương khớp.**

# Thói quen sử dụng quá nhiều đồ ăn, đồ uống công nghiệp chế biến sẵn.



Thực sự những sản phẩm này chứa quá nhiều muối, chất bảo quản, đường công nghiệp, bột tinh luyện, phẩm màu... Ăn nhiều quá chúng ta sẽ thiếu chất dinh dưỡng và gặp những vấn đề về sức khỏe.

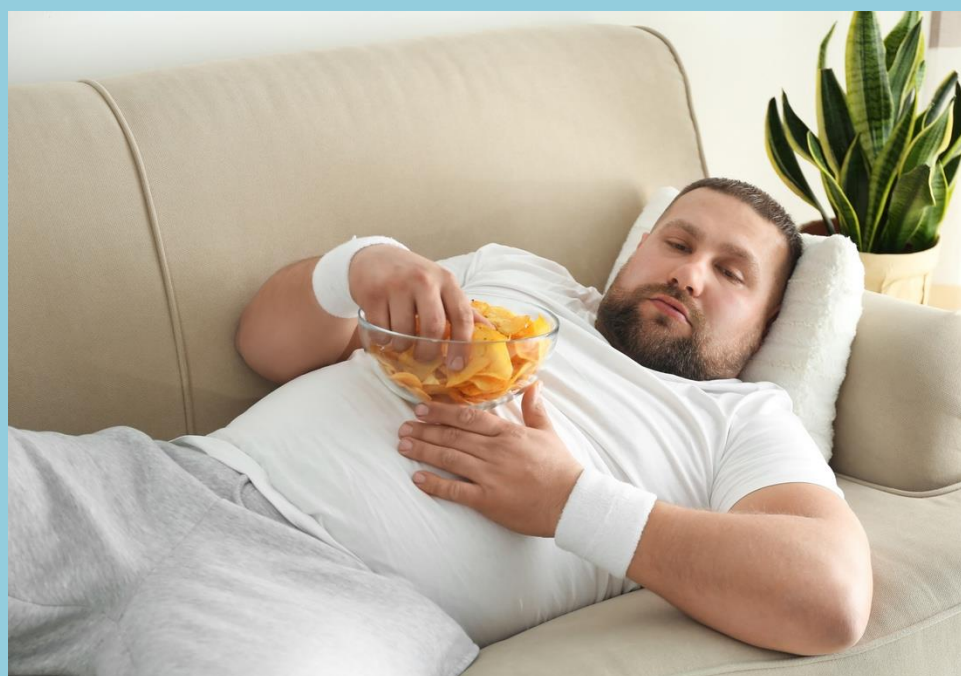
# Thói quen ăn uống quá nhiều đồ ngọt, vượt quá định mức đường của cơ thể được phép.



Gây tăng cân, tiểu đường, tim mạch, gây đau đầu, tạo mỡ gan, làm rối loạn cơ thể, dễ nổi cáu...



# Thói quen ăn nhiều nhưng vận động quá ít



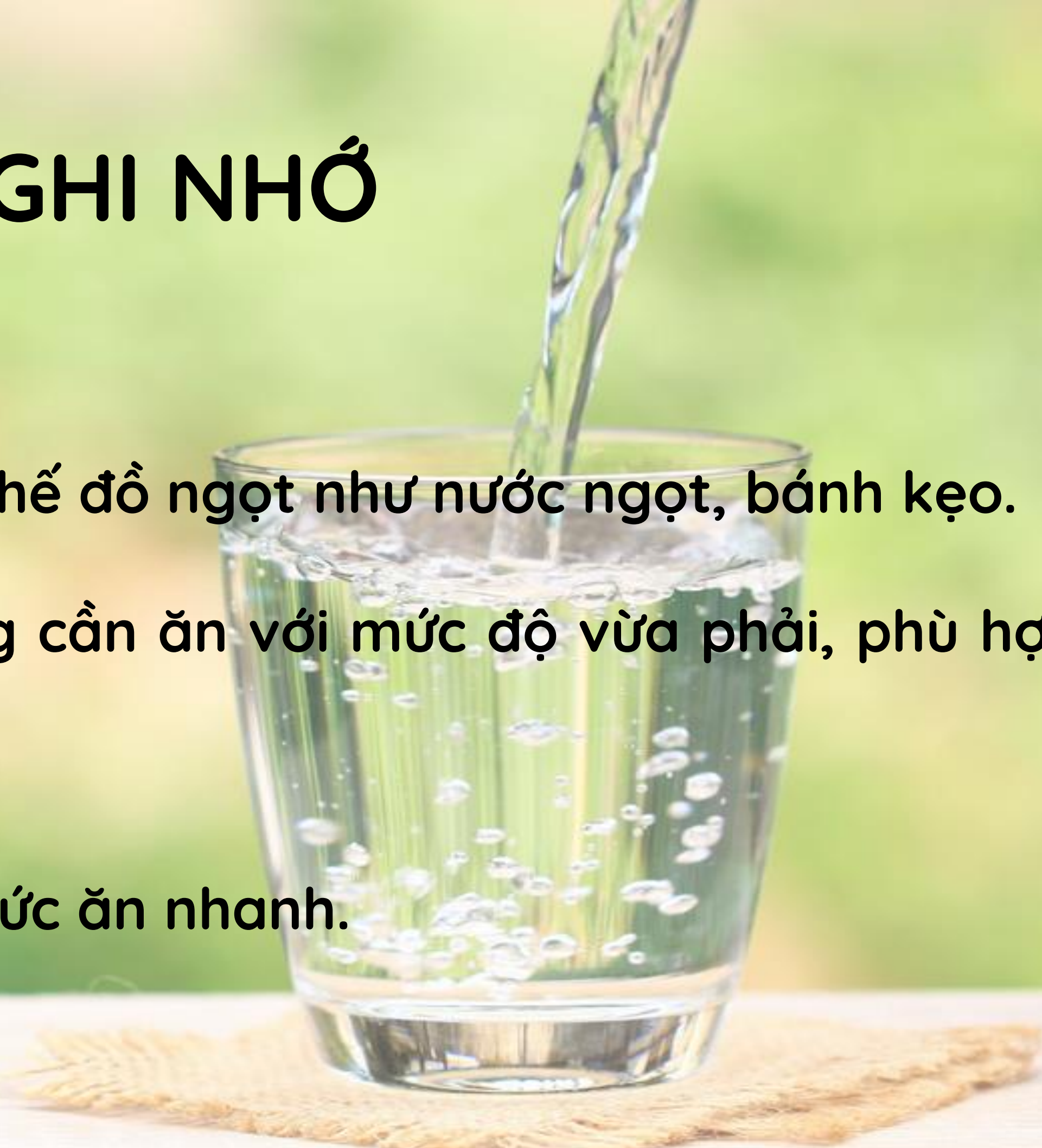
Sự mất cân bằng giữa lượng calo chúng ta hấp thu và lượng calo mà khi tập thể dục đốt cháy là nguyên nhân chính gây béo phì. Nếu chúng ta không vận động, lượng calo thu vào từ thức ăn sẽ chuyển hóa thành mỡ và tích tụ trong cơ thể. Và còn nhiều loại bệnh tật khác sẽ phát sinh.





Những người làm kênh mukbang họ kiếm sống bằng công việc này, nhưng đây thực sự là những thói quen ăn uống không hề tốt mà các em nên tránh xa, không bắt chước nhé.

# GHI NHỚ

1. Ăn nhiều rau xanh, hạn chế đồ ngọt như nước ngọt, bánh kẹo.
  2. Ăn thịt cá đầy đủ, nhưng cần ăn với mức độ vừa phải, phù hợp thể trạng cơ thể.
  3. Hạn chế đồ chiên rán, thức ăn nhanh.
- 



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

**HẸN GẶP LẠI CÁC EM**