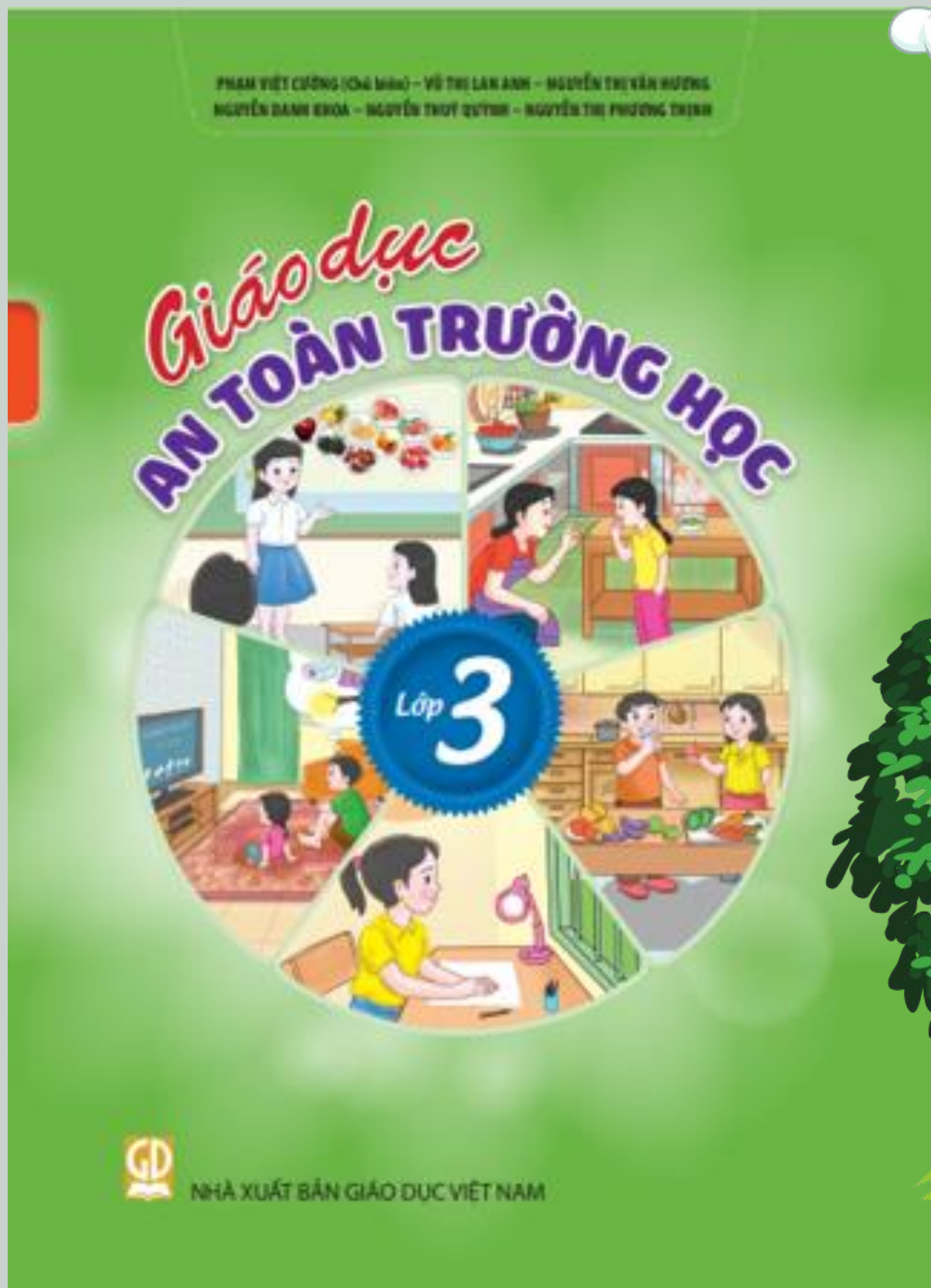




VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



3

THIẾT LẬP THÓI QUEN TỐT TRONG ĂN UỐNG



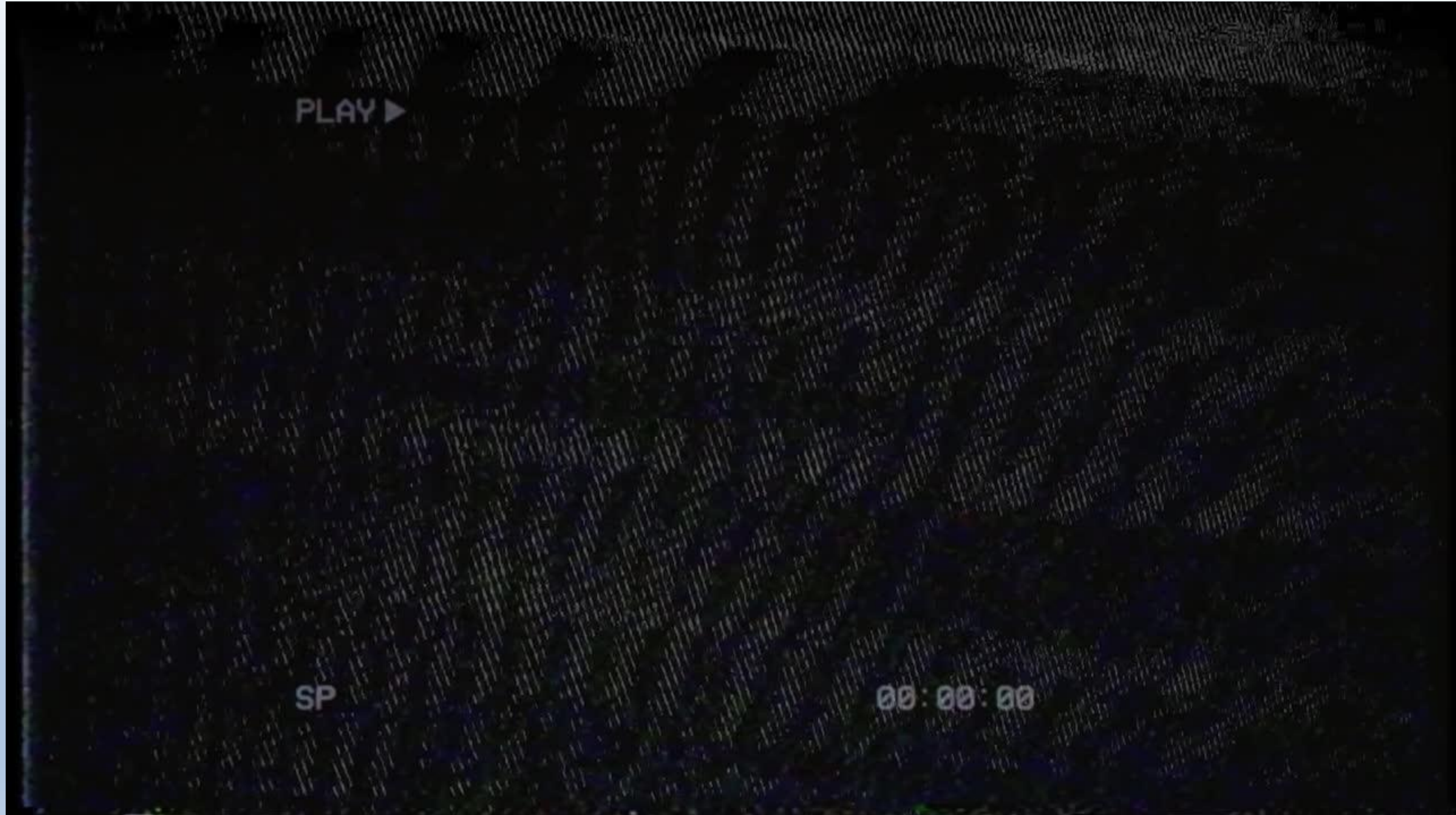




VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

KHỞI ĐỘNG





ÔN TẬP BÀI CŨ





THỨC ĂN NHANH LÀ GÌ?

Thức ăn nhanh, tên tiếng anh là fastfood. Đây là những thực phẩm, thức ăn được chế biến một cách nhanh chóng, cũng tiết kiệm cả thời gian sử dụng.

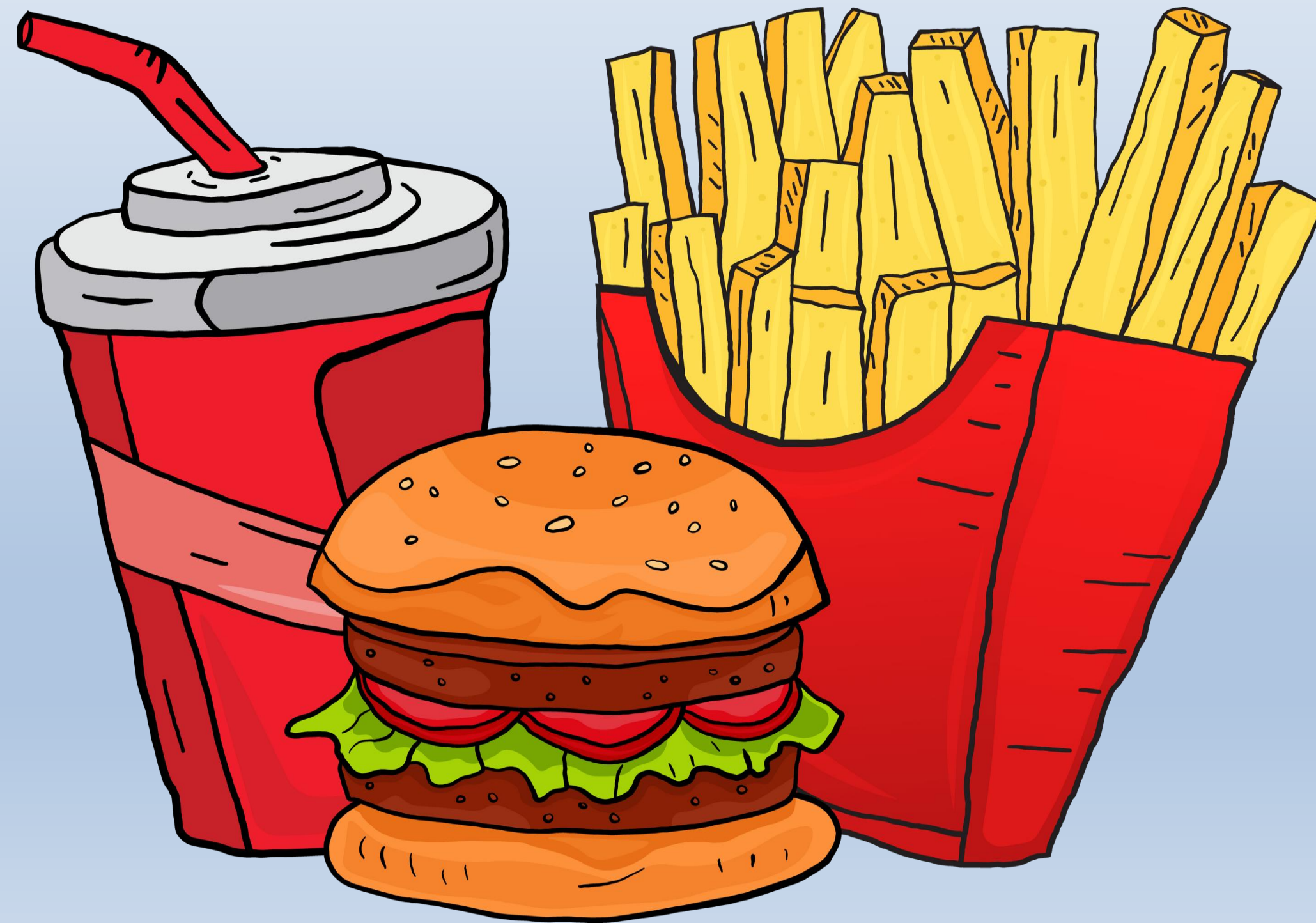


LỢI ÍCH CỦA THỨC ĂN NHANH

- Đơn giản, tiện lợi, tiết kiệm thời gian chế biến, tiết kiệm cả thời gian sử dụng. Đó là lý do vì sao ở nước ngoài người ta rất yêu thích, ưa chuộng việc ăn Thức Ăn Nhanh.
- Không thể phủ nhận, thức ăn nhanh tạo nên sự ngon miệng, đa dạng, nhiều lựa chọn.



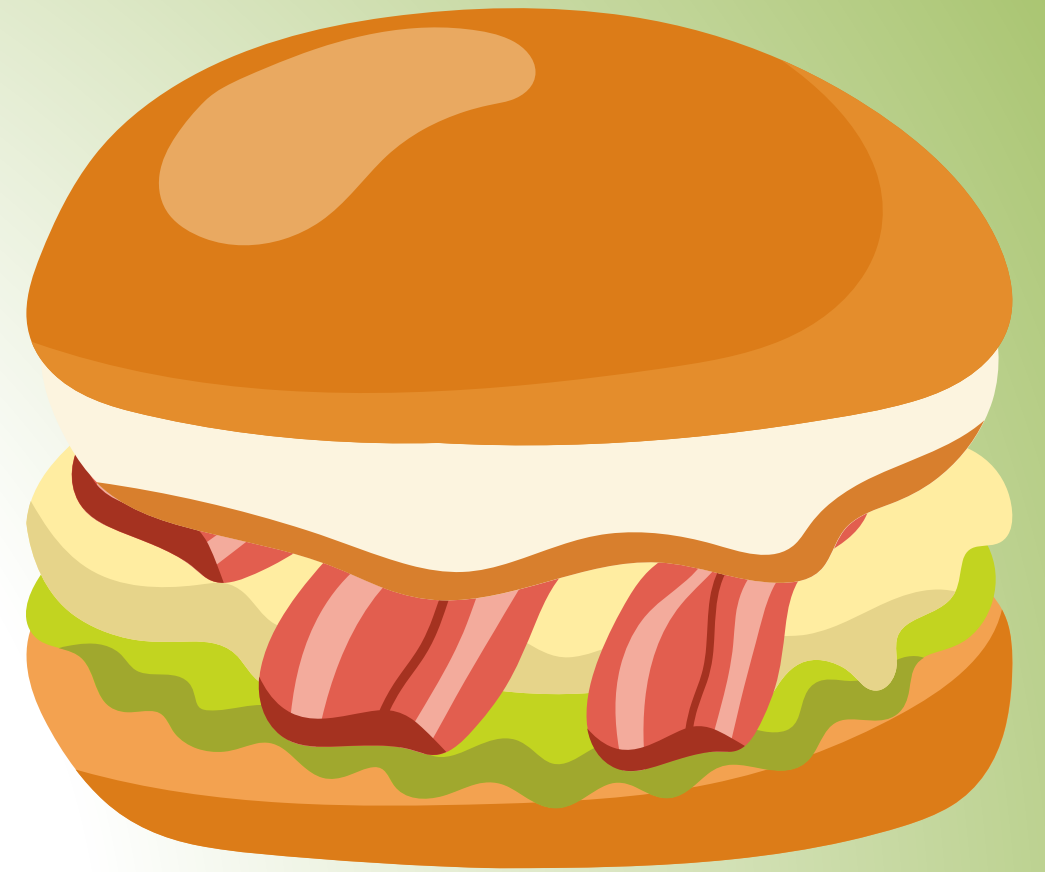
NHỮNG TÁC HẠI CỦA ĐỒ ĂN NHANH VỚI SỨC KHỎE

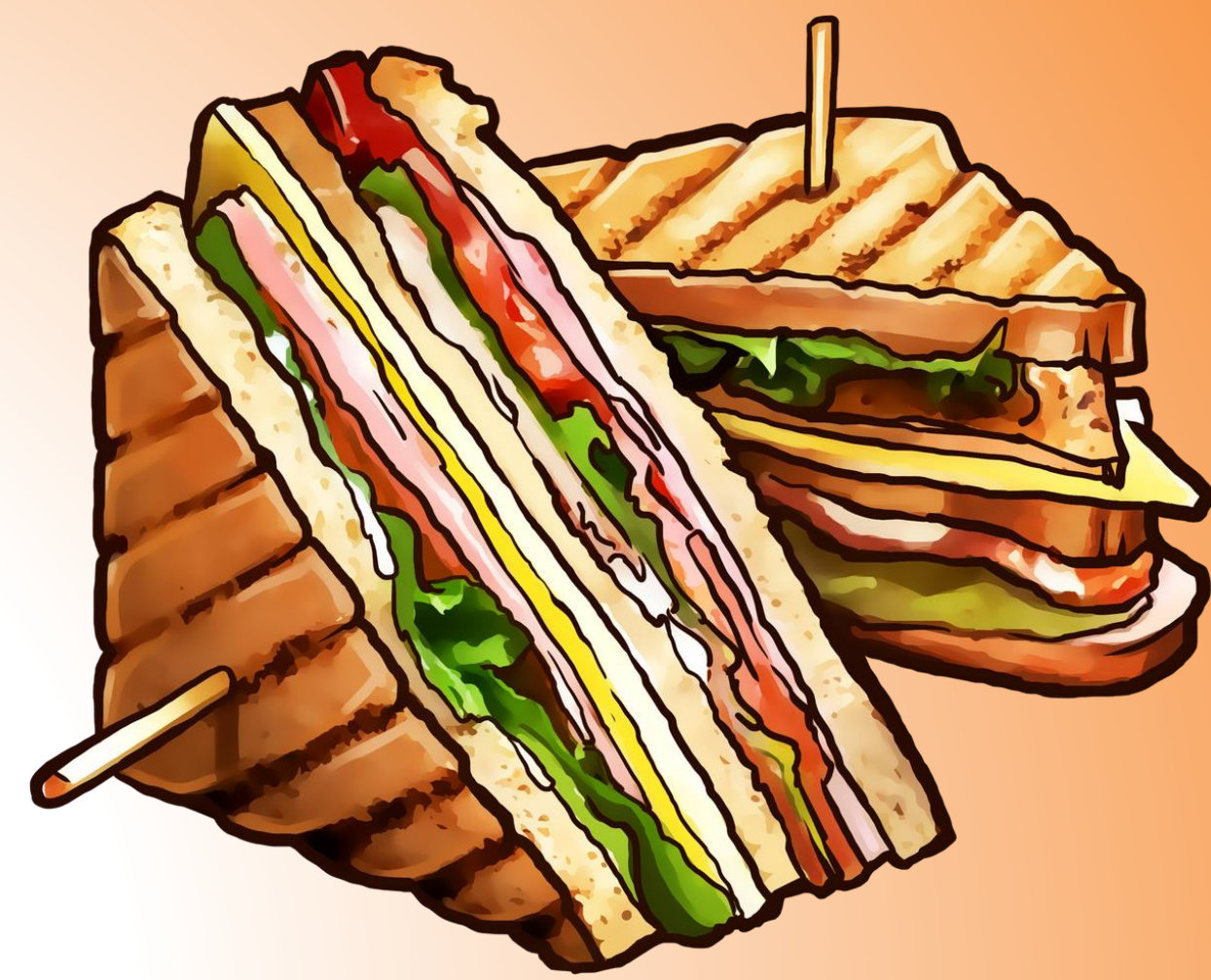


Những chiếc bánh mì kẹp thịt, pizza, hamburger, gà rán, khoai tây chiên thường có lượng chất béo, calo và carbs đã qua chế biến cao hơn nhiều mức cơ thể chúng ta cần trong một bữa ăn



- Gây ra tình trạng béo phì
- Tăng khả năng bệnh tim mạch
- Ảnh hưởng xấu hệ tiêu hóa
- Gây ảnh hưởng đến cảm xúc, tăng đường huyết, bệnh xương khớp, răng miệng, hô hấp.
- Có thể gây ra hiện tượng suy giảm trí nhớ.
- Gây ảnh hưởng đến làn da





Tất nhiên, không phải chỉ vài lần ăn thức ăn nhanh mà sẽ có hại ngay được.

Chúng ta không nên ăn thức ăn nhanh liên tục trong một thời gian dài, hoặc ăn quá 2 lần/tuần nhé.

MỘT SỐ CŨNG GỌI LÀ THỨC ĂN NHANH NHƯNG KHÔNG QUA CHẾ BIẾN DẦU MỠ, LẠI LÀ TỐT CHO SỨC KHỎE.

- Ngũ cốc dinh dưỡng
- Các loại hạt và trái cây sấy khô
- Salad trộn



世界無敵ニュース 4週間SP

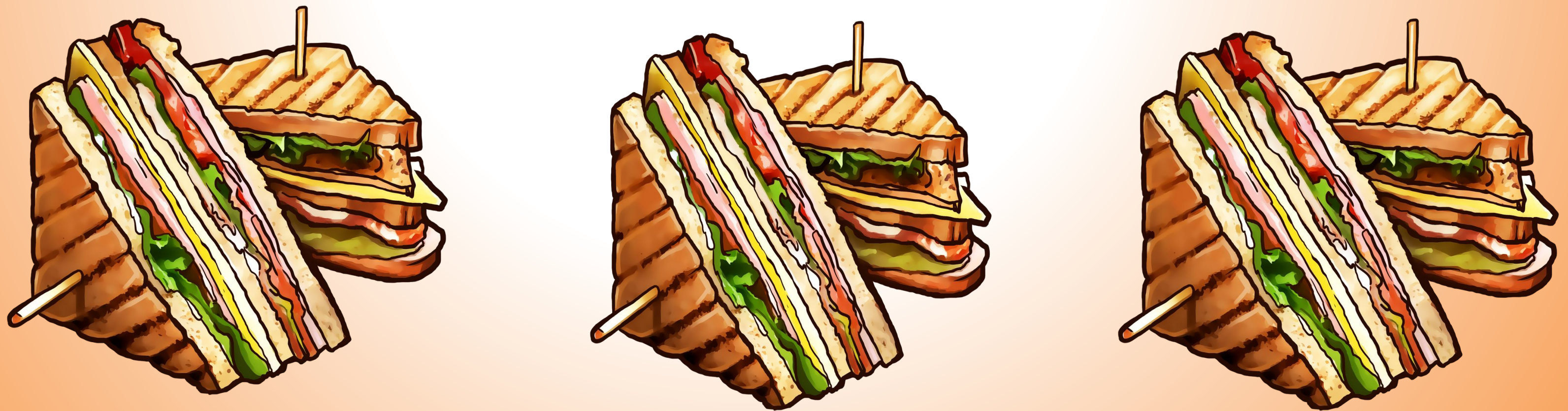
4天チェンジ...イケメン彼の裏切りで60kg減



Ông bà nuôi cháu sẽ giúp cháu béo đến mức nào

GHI NHỚ

Các em hãy lựa chọn cho mình một thói quen ăn uống thật tốt nhé, đừng để như cô bé Nhật Bản với thói quen ăn uống không lành mạnh này nha.



HẸN GẶP LẠI CÁC EM

