



TRƯỜNG THCS NGỌC HÀ

Truyền thông – Giáo dục

DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Ăn uống lành mạnh – Vận động tích cực

Vì sức khỏe hôm nay, tương lai mai sau! ❤️



Lứa tuổi **THCS** (11 – 15 tuổi) là giai đoạn cơ thể phát triển nhanh về chiều cao, cân nặng, thể chất và tâm lý. Vì vậy, dinh dưỡng hợp lý, ăn uống lành mạnh, an toàn thực phẩm và tăng cường hoạt động thể lực có ý nghĩa quan trọng đối với sự phát triển toàn diện của các em.

**Khỏe mạnh
hôm nay
Vững bước tới
tương lai!** ❤️



1 ĂN ĐỦ BỮA, ĐA DẠNG, CÂN ĐỐI CÁC NHÓM THỰC PHẨM



- ✓ **Nhóm chất bột đường** (cơm, bánh mì, khoai, ngô, ngũ cốc...).
- ✓ **Nhóm chất đạm** (thịt, cá, trứng, tôm, cua, sữa, đậu...).
- ✓ **Nhóm chất béo** (dầu thực vật, các loại hạt...).
- ✓ **Nhóm rau, củ, quả** (vitamin, chất khoáng, chất xơ).
- ✓ **Nhóm thực phẩm giàu canxi** (sữa, sữa chua, phô mai, cá nhỏ, đậu phụ...).

💡 Ăn đa dạng thực phẩm, khẩu phần phù hợp, không bỏ bữa và không ăn kiêng thiếu khoa học.

2 TĂNG CƯỜNG RAU XANH, TRÁI CÂY VÀ UỐNG ĐỦ NƯỚC



- ✓ Ăn rau trong các bữa ăn, bổ sung trái cây tươi hàng ngày.
- ✓ Uống nước đều đặn, nhất là khi vận động hoặc trời nóng.
- ✓ Ưu tiên uống nước lọc; hạn chế nước ngọt có ga, trà sữa và nước tăng lực.

💡 Rau xanh, trái cây và nước là nguồn sống cho cơ thể khỏe mạnh!

3 HẠN CHẾ THỰC PHẨM KHÔNG CÓ LỢI



- ✓ Hạn chế đồ chiên rán, thức ăn nhanh.
- ✓ Giảm bánh kẹo, kem, nước ngọt.
- ✓ Tránh thực phẩm chế biến sẵn, nhiều muối, chất béo không có lợi.
- ✓ Không tự ý sử dụng thực phẩm chức năng hoặc thuốc hỗ trợ tăng chiều cao, tăng cơ, giảm cân khi chưa được tư vấn chuyên môn.



Chọn thực phẩm an toàn, nói không với thực phẩm không rõ nguồn gốc!

4 ĂN UỐNG KHOA HỌC TẠI TRƯỜNG



- ✓ Ăn đúng bữa, đa dạng món, đúng khẩu phần.
- ✓ Giữ trật tự, vệ sinh trong giờ ăn.
- ✓ Rửa tay bằng xà phòng.
- ✓ Sử dụng nước uống hợp vệ sinh.
- ✓ Thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên và nhân viên phụ trách bán trú.



Ăn uống an toàn – Vệ sinh sạch sẽ
Sống khỏe mỗi ngày!

5 BẢO ĐẢM AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM



- ✓ Lựa chọn thực phẩm an toàn.
- ✓ Rửa tay, giữ vệ sinh cá nhân.
- ✓ Ăn chín, uống an toàn.
- ✓ Bảo quản thực phẩm đúng cách.
- ✓ Giữ vệ sinh môi trường ăn uống.



Thực phẩm an toàn – Phòng ngừa ngộ độc thực phẩm và các bệnh lây truyền qua đường ăn uống.

6 TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC



- ✓ Vận động thể lực ít nhất 60 phút mỗi ngày với cường độ từ vừa đến mạnh.
- ✓ Kết hợp các hoạt động aerobic và bài tập tăng cường cơ, xương ít nhất 3 ngày/tuần.
- ✓ Lựa chọn môn thể thao phù hợp như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội, cầu lông, bóng đá...
- ✓ Khởi động trước khi tập, uống đủ nước, đảm bảo an toàn.



Vận động hôm nay – Khỏe mạnh ngày mai!

7 DUY TRÌ THÓI QUEN SINH HOẠT LÀNH MẠNH



- ✓ Ngủ đủ 8 – 10 giờ mỗi đêm.
- ✓ Sắp xếp thời gian học tập, nghỉ ngơi.
- ✓ Hạn chế điện thoại, máy tính trước khi ngủ.
- ✓ Giữ tinh thần tích cực.
- ✓ Không sử dụng thuốc lá, rượu, bia, và các chất gây hại cho sức khỏe.



Thói quen tốt là nền tảng của sức khỏe và hạnh phúc!



HỌC SINH

- ✓ Chủ động tìm hiểu.
- ✓ Thực hành ăn uống lành mạnh.
- ✓ Giữ vệ sinh cá nhân.
- ✓ Tích cực vận động.



GIA ĐÌNH

- ✓ Quan tâm đến bữa ăn của con.
- ✓ Tạo điều kiện vận động.
- ✓ Phối hợp với nhà trường.



NHÀ TRƯỞNG

- ✓ Tăng cường truyền thông.
- ✓ Tổ chức hoạt động thể chất.
- ✓ Giám sát an toàn thực phẩm và chất lượng bữa ăn.

Cùng nhau vì thế hệ trẻ khỏe mạnh, hạnh phúc! ❤️

➡ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH – VẬN ĐỘNG TÍCH CỰC – SỐNG VUI KHỎE – HỌC TẬP TỐT! ➡