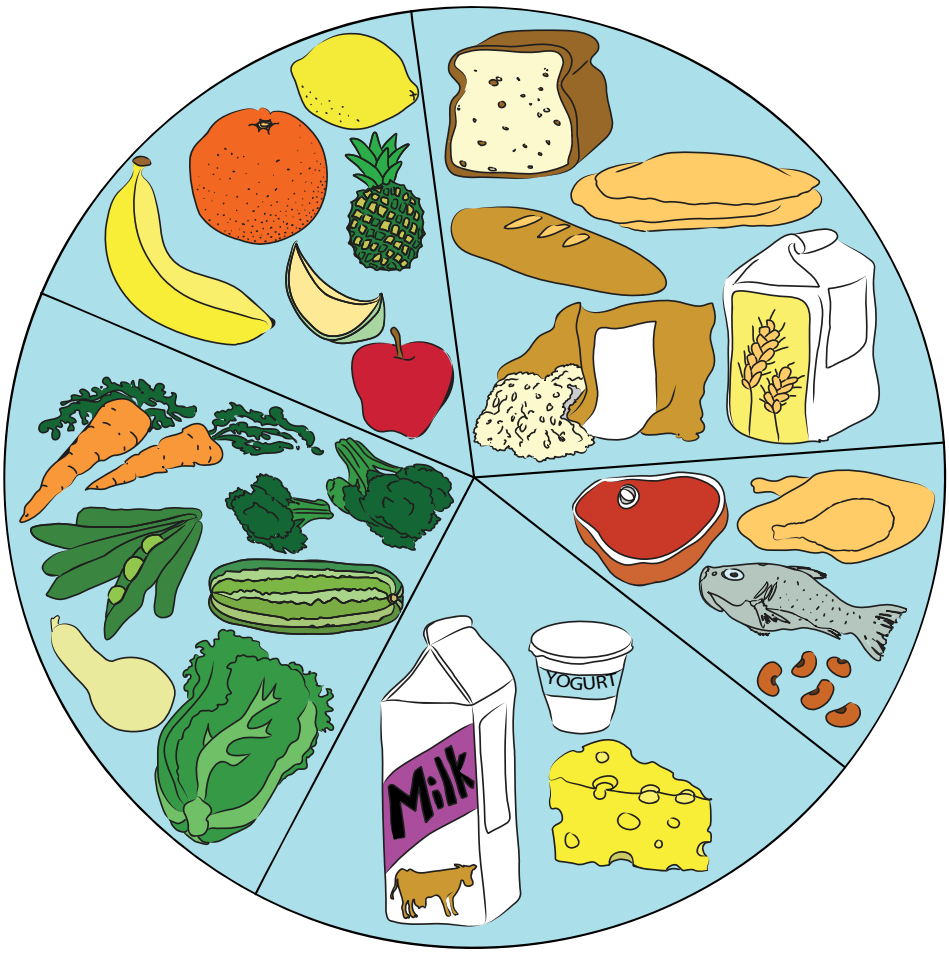
THÔNG TIN 1

# THỰC PHẨM LÀNH MẠNH CHO NGƯỜI LỚN MẠNH KHOẺ

- Ăn thức ăn lành mạnh có nghĩa là ăn các loại thức ăn khác nhau mỗi ngày, bao gồm các loại ngũ cốc, trái cây và rau cải, sữa và các sản phẩm của sữa, và thịt, hải sản hay các thứ đậu.
- Ăn thức ăn lành mạnh còn có nghĩa là không ăn nhiều mỡ, đường và muối.
- Các loại ngũ cốc như gạo nâu, bánh mì, nuôi bột mì, và các loại cereal bằng lúa mạch là những nguồn thực phẩm có chất sớ quan trọng.
- Điều quan trọng là ăn nhiều trái cây và rau cải, ít nhất năm lần một ngày. Khi trái cây và rau cải tươi không có sẵn, hãy chọn trái cây và rau cải đông lạnh hay đóng hộp.
- Hãy giới hạn dùng các thực phẩm ăn liền hay biến chế bởi vì những thực phẩm này có nhiều mỡ và muối.
- **Ăn thực phẩm lành mạnh sẽ giúp bạn và gia đình bạn luôn mạnh khoẻ, cường tráng cũng như hăng say trong làm việc, học hành và vui chơi.**



THÔNG TIN 2

# SỮA MẸ CHO TRẺ SƠ SANH MẠNH KHOẺ

- Sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất cho trẻ sơ sanh.
- Nên chỉ cho trẻ bú sữa mẹ thôi trong bốn tháng đầu và tiếp tục cho bú sữa mẹ cho đến khi trẻ ít nhất là được một tuổi.
- Tập cho trẻ sơ sanh dùng thức ăn đặc khi trẻ ở khoảng giữa bốn và sáu tháng tuổi.
- Hãy cho trẻ dùng thức ăn mới trong vài ngày liên tiếp trước khi bắt đầu thức ăn mới.
- Đừng cho trẻ vừa bú vừa ngủ để tránh sâu răng.
- **Trẻ bú sữa mẹ ít bịnh hơn trẻ em bú bình.**

THÔNG TIN 3

# THỰC PHẨM LÀNH MẠNH CHO TRẺ EM MẠNH KHOẺ

- Trẻ em cần thực phẩm lành mạnh như người lớn nhưng chỉ là các loại thích hợp cho lứa tuổi của chúng.
- Cho trẻ em ăn các loại thức ăn khác nhau mỗi ngày, bao gồm các loại ngũ cốc, trái cây và rau cải, sữa và các sản phẩm của sữa, và thịt, hải sản hay các thứ đậu.
- Hãy giới hạn số lượng nước ngọt và đồ ngọt cho trẻ em.
- Hãy giới hạn số lượng thức ăn có mỡ, như bánh lát chiên, bánh nướng, bánh ngọt, đồ chiên xào cho trẻ em.
- Trẻ em cần uống sữa để cho xương và răng rắn chắc.
- **Ăn thức ăn lành mạnh giúp trẻ luôn mạnh khoẻ và cường tráng, học hành tốt hơn và tránh bị béo phì.**

THÔNG TIN 4

# LUÔN HOẠT ĐỘNG ĐỂ LUÔN KHOẺ MẠNH

- Mỗi ngày hoạt động ít nhất 30 phút (trẻ em 1giờ).
- Hãy gia tăng hoạt động trong cuộc sống của bạn bằng đi cầu thang, đậu xe cách xa cửa tiệm và đi bộ khi có dịp.
- Đi bộ là phương cách dễ dàng và rẻ để có hoạt động hàng ngày.
- Hãy đặt kế hoạch hoạt động thân thể mà cả nhà có thể cùng hưởng như đi bộ, chơi ở công viên, làm vườn và khiêu vủ.
- Trẻ em nên vui chơi bên ngoài khi có thể hơn là cứ ở trong nhà và xem truyền hình.
- Bác sỉ Y tế khuyên trẻ em dưới hai tuổi không nên xem truyền hình, trẻ em trên hai tuổi không nên xem truyền hình và trò chơi băng hình có phẩm chất quá hai giờ.
- Khuyến khích các hoạt động thân thể trong nhà như chơi các loại trò chơi hoạt động, nhảy dây hay khiêu vủ.
- **Hoạt động giúp bạn và gia đình bạn luôn khoẻ mạnh, có nhiều năng lực hơn, cảm thấy tốt hơn và duy trì trọng lượng cân đối.**

THÔNG TIN 5

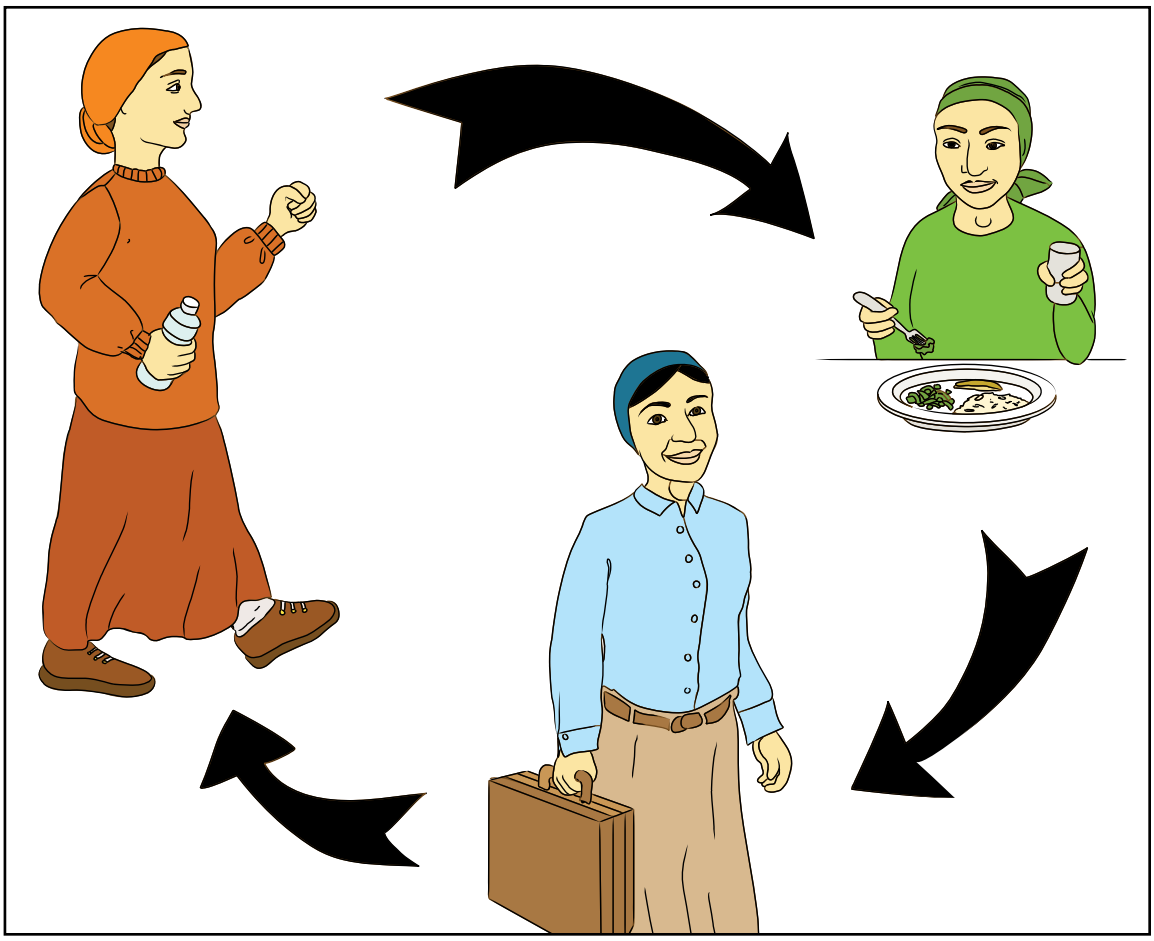
# GIỜ ĂN LÀ THỜI GIAN CỦA GIA ĐÌNH

- Sữa soạn các bửa ăn lành mạnh cho gia đình bạn và cùng ăn với nhau
- Dùng giờ ăn của gia đình để tìm hiểu sinh hoạt của trẻ trong ngày và chia xẻ văn hoá và các giá trị tinh thần với chúng.
- Không để trẻ em xem truyền hình hay chơi trò chơi băng hình trong giờ ăn.
- Gia đình ăn chung giúp gia đình luôn liên kết mạnh mẽ.
- **Các trẻ em thường ăn chung với gia đình thì mạnh khoẻ và học giỏi hơn.**
- **Các trẻ em thường ăn chung với gia đình của chúng thì luôn gắn bó với gia đình.**

THÔNG TIN 6

# LUÔN GIỮ TRỌNG LƯỢNG CÂN ĐỐI

- Bạn ăn quá nhiều là khi bạn ăn nhiều thức ăn hơn cơ thể bạn cần.
- Khi bạn ăn nhiều quá và không tập thể dục đầy đủ, trọng lượng cơ thể của bạn đã tăng quá nhiều.
- Luôn giữ trọng lượng cân đối rất quan trọng để bạn luôn mạnh khoẻ.
- Các bước bạn cần làm để duy trì trọng lượng của bạn. Đó là
  -Giới hạn tthực phẩm có nhiều mỡ và đường
  -Giảm phần ăn
  -Ngưng ăn khi bạn no
  -Tăng hoạt động
- **Giữ vững trọng lượng cân đối giảm các nguy cơ như sau:**
  **-Các bịnh về khớp**
  **-Cao huyết áp**
  **-Tiểu đường**
  **-Bịnh tim**
  **-Một số bịnh ung thư**



THÔNG TIN 7

# VỆ SINH TỐT CHO THỰC PHẨM TỐT

- Luôn rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi bạn nấu ăn hay dùng bửa.
- Rửa trái cây và rau cải với nước trước khi ăn chúng.
- Giữ thịt và hải sản chưa nấu cách xa các thực phẩm khác.
- Cất giữ các sản phẩm của sữa bò, thịt và hải sản trong tủ lạnh.
- Sau khi nấu thức ăn, hãy rửa sạch quày nhà bếp, thớt bằng xà phòng và nước.
- Đừng để thức ăn đã nấu ở ngoài trên quày lâu hơn hai giờ.
- Cất giữ thức ăn còn dư bằng hộp chứa bịt kín trong tủ lạnh hay tủ đông lạnh.
- **Vệ sinh tốt trong việc nấu ăn giúp gia đình bạn tránh khỏi bịnh vì ăn nhầm thực phẩm đã bị hư.**
- **Giữ thực phẩm đúng cách giúp gia đình bạn tránh khỏi bịnh vì ăn nhầm thực phẩm đã bị hư.**

THÔNG TIN 8

# MUA SẮM THÔNG MINH

- Dự tính bửa ăn của bạn và lập danh sách thực phẩm trước khi mua.
- Mua sắm sau khi bạn đã ăn, không phải khi bạn đang đói.
- Đọc nhãn hiệu và chọn thực phẩm có ít mỡ, đường và muối.
- Sữ dụng phiếu giảm giá khi mua các thực phẩm bạn cần.
- Mua các món đang được giảm giá mà bạn có thể dùng.
- So sánh nhãn hiệu và mua hiệu giá thấp nhất để tiết kiệm tiền.
- Nếu trái cây và rau cải tươi mắc quá, hãy mua loại đông lạnh hay đóng hộp.
- Chỉ mua các món trên danh sách của bạn, các món cần thiết cho việc nấu bửa ăn theo dự tính của bạn.
- **Dự tính trước khi mua sắm sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian và tiền bạc.**
- **Biết rõ về cửa hàng thực phẩm bạn có thể tiết kiệm tiền bạc và mua thực phẩm lành mạnh cho bạn và gia đình bạn.**