|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**MỘT SỐ QUY ĐỊNH VỀ DINH DƯỠNG HỢP LÝ**

Để có một chế độ dinh dưỡng hợp lý đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng theo độ tuổi sẽ giúp trẻ cao lớn, khoẻ mạnh và thông minh, trẻ em lứa tuổi mầm non cần thực hiện:

Ăn đủ 3 bữa trong ngày, không nên bỏ bữa, không nên ăn tối muộn và ăn trước khi đi ngủ.

Uống 1- 2 ly sữa mỗi ngày để giúp trẻ cao lớn, khoẻ mạnh và thông minh. Nếu trẻ bị thừa cân, béo phì nên uống sữa không đường và tách béo.

Ăn nhiều rau xanh và trái cây giúp cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ cho cơ thể.

Hạn chế ăn, uống đồ ngọt như bánh, kẹo, chè, nước ngoạt có ga, trái cây có thêm đường... để phòng chống sâu răng và béo phì.
Hạn chế ăn uống đồ ngọt như bánh, kẹo, kem, chè, nước ngọt đóng chai, nước trái cây có thêm đường... để phòng chống sâu răng và béo phì.
Hạn chế ăn các món ăn chứa nhiều chất béo như gà rán, khoai tây chiên, thức ăn rán ngập dầu, mỡ, nội tạng động vật (tim, gan, bầu dục...).

Hạn chế ăn các thực phẩm chứa nhiều muối như: xúc xích, dăm bông, bim bim, mì ăn liền, dưa muối, cà muối và các món kho, rim, rang mặn. Hạn chế chấm thức ăn vào gia vị mặn (nước mắm, xì dầu, bột canh, muối) trong thức ăn.

  \* **Gia đình cần thực hiện:**

Các bữa ăn cần sử dụng đa dạng thực phẩm và đảm bảo đủ 4 món thực phẩm là ngũ cốc, đạm, chất béo và rau củ; kết hợp thực phẩm động vật và thực vật. Nên sử dụng muối i ốt hoặc bột canh i ốt để chế biến món ăn cho con. Thực hiện các biện pháp ăn giảm muối để tạo thói quen ăn không thừa muối cho con.
 **\* Nhà trường cần tạo ra môi trường dinh dưỡng lành mạnh cho trẻ:**
  Hướng dẫn về xây dựng thực đơn chế độ ăn hợp lý cho trẻ độ tuổi mầm non, khi tổ chức các bữa ăn trưa hoặc ăn phụ giữa giờ cho trẻ. Tăng cường phổ biến kiến thức cho cha mẹ trẻ về chế độ dinh dưỡng hợp lý./.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |