



Bài 10

Ăn nhiều rau và quả chín. Sử dụng thực phẩm sạch và an toàn



Vì sao cần ăn nhiều rau và quả chín hằng ngày ?



(1)



(2)



Nên ăn phổi hợp nhiều loại rau, quả để có đủ loại vi-ta-min, chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Các chất xơ trong rau, quả còn giúp chống táo bón.



- Theo bạn, thế nào là thực phẩm sạch và an toàn ?
- Làm thế nào để thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm ?



3



4



1. Thực phẩm sạch và an toàn là thực phẩm giữ được chất dinh dưỡng ; được nuôi trồng, bảo quản và chế biến hợp vệ sinh, không bị nhiễm khuẩn, hoá chất, không gây ngộ độc hoặc gây hại lâu dài cho sức khoẻ người sử dụng.
2. Để thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm cần :
 - Chọn thức ăn tươi, sạch, có giá trị dinh dưỡng, không có màu sắc và mùi vị lạ.
 - Dùng nước sạch để rửa thực phẩm, dụng cụ và để nấu ăn.
 - Nấu chín thức ăn, nấu xong nên ăn ngay, thức ăn chưa dùng hết phải bảo quản đúng cách.