



Bài 7

Tại sao cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn ?



Tại sao chúng ta nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn ?



“Đi chợ”.



Dưa hấu



Bí đỏ



Đu đủ



Củ cải



Khoai tây



Súp lơ xanh



Tôm



Cá

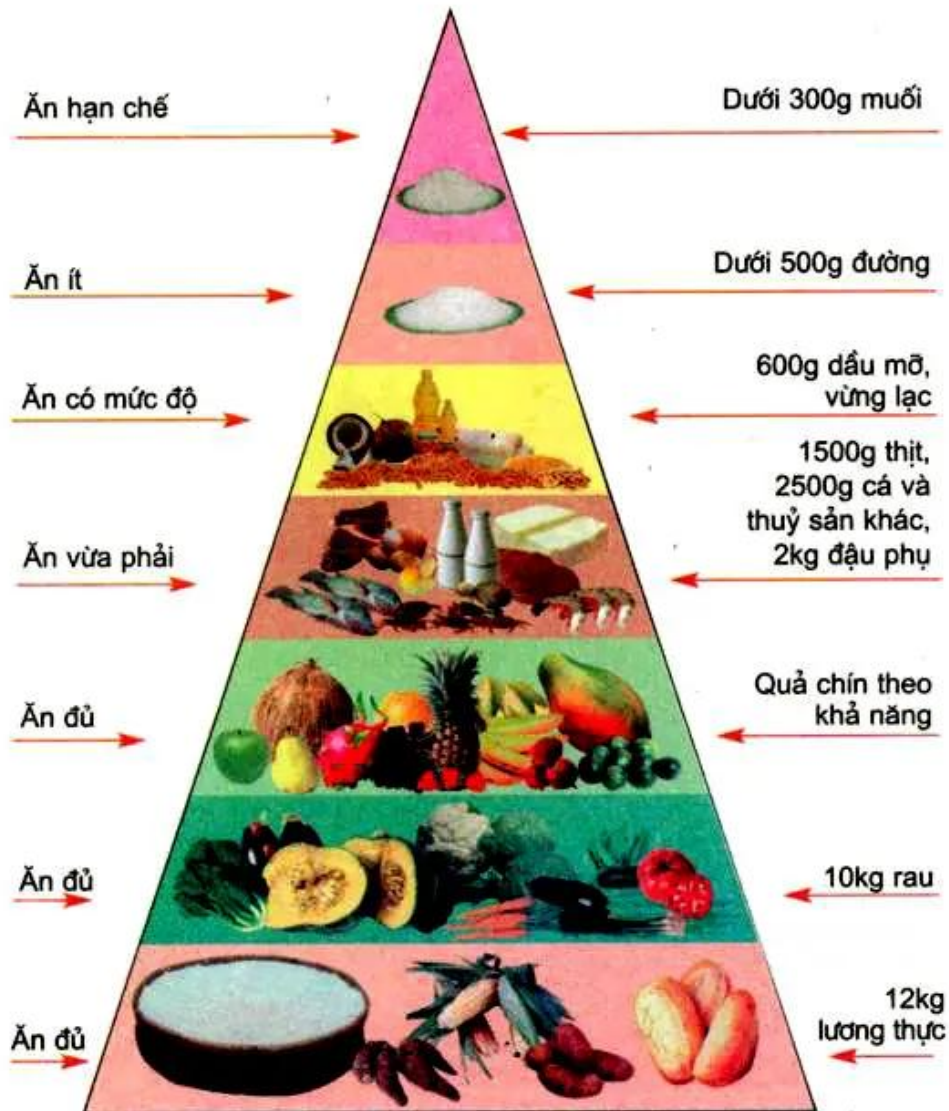


Dưa chuột



Nhóm thức ăn nào cần ăn đủ, ăn vừa phải hoặc ăn có mức độ ?
Thức ăn nào chỉ nên ăn ít hoặc ăn hạn chế ?

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI TRUNG BÌNH CHO MỘT NGƯỜI TRONG MỘT THÁNG



Không có một loại thức ăn nào có thể cung cấp đủ các chất cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể. Tất cả những chất mà cơ thể cần đều phải lấy từ nhiều nguồn thức ăn khác nhau. Để có sức khỏe tốt, chúng ta phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn.