



## Bài 9

# Sử dụng hợp lí các chất béo và muối ăn



- Khi chế biến các món rán (chiên) hay xào, gia đình bạn thường sử dụng dầu thực vật hay mỡ động vật ?
- Tại sao cần ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật ?



1



2



3



4



Cần ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật để đảm bảo cung cấp đủ các loại chất béo cho cơ thể. Nên ăn ít thức ăn chứa nhiều chất béo động vật để phòng tránh các bệnh như huyết áp cao, tim mạch,...



- Tại sao chúng ta không nên ăn mặn ?
- Tại sao chúng ta nên sử dụng muối i-ốt ?



5



6



7



- Cơ thể chỉ cần một lượng i-ốt rất nhỏ. Nếu thiếu i-ốt, cơ thể sẽ kém phát triển cả về thể lực và trí tuệ. Vì vậy, nên dùng muối có bổ sung i-ốt.
- Cần hạn chế ăn mặn để tránh bị bệnh huyết áp cao.