

DINH DƯỠNG



Mục tiêu



Chọn các mục tiêu dinh dưỡng để giữ gìn sức khỏe cho gia đình quý vị!

- ✦ Ăn sáng mỗi ngày.
- ✦ Cung cấp trái cây và rau củ mới nhiều lần (đến 10 lần).
- ✦ Mua nhiều loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, mật độ năng lượng thấp, chẳng hạn như trái cây và rau củ để trong nhà.
- ✦ Hạn chế hoặc không cho phép sử dụng thức uống hay nước trái cây thêm đường.
- ✦ Hạn chế mua những sản phẩm thực phẩm và thức uống có hàm lượng calorie cao và ít dưỡng chất.
- ✦ Dùng những phần ăn nhỏ hoặc cho phép trẻ tự chọn phần ăn.
- ✦ Tăng tần suất các bữa ăn của gia đình.
- ✦ Tắt tivi và điện thoại di động trong bữa ăn.
- ✦ Tránh dùng thức ăn làm phần thưởng hay trừng phạt.

Làm gương tích cực cho các con của quý vị.

