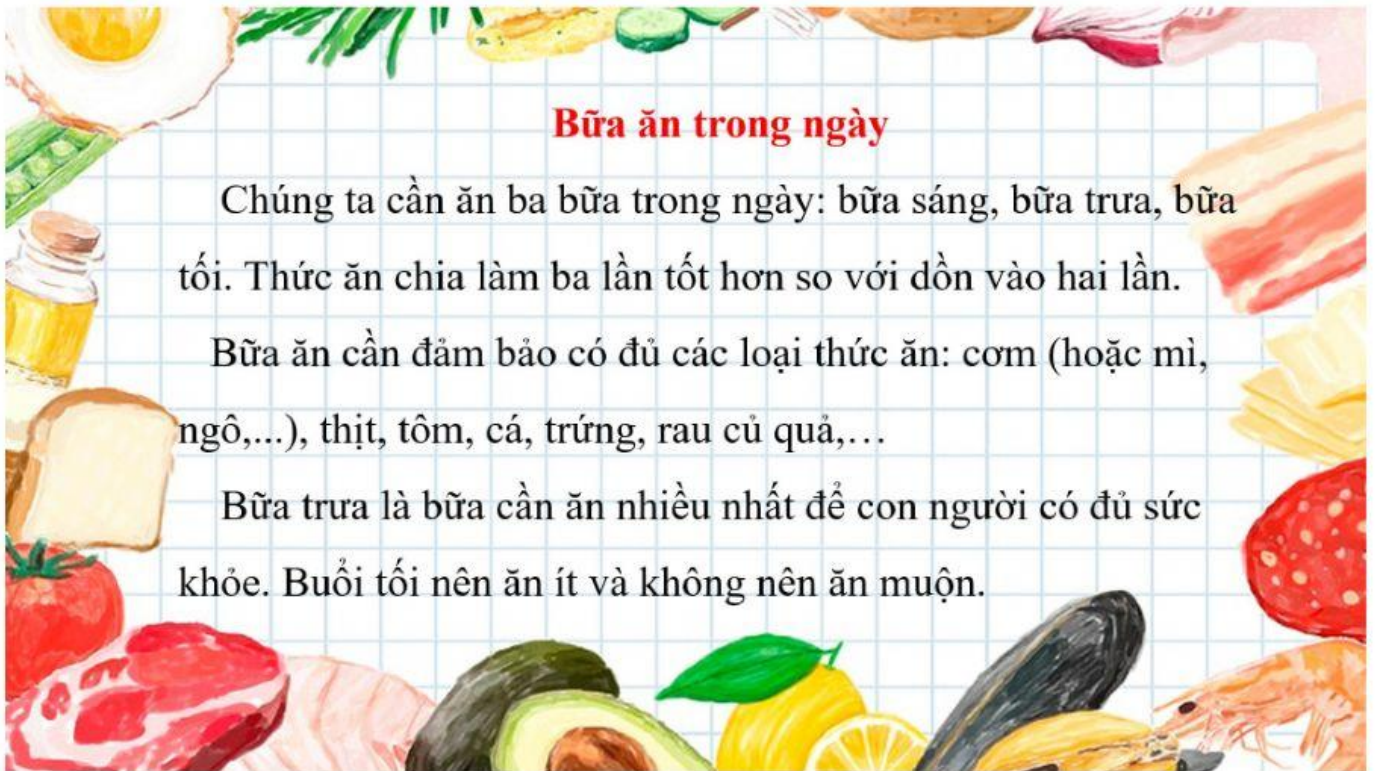




Bữa ăn trong ngày

Chúng ta cần ăn ba bữa trong ngày: bữa sáng, bữa trưa, bữa tối. Thức ăn chia làm ba lần tốt hơn so với dồn vào hai lần.

Bữa ăn cần đảm bảo có đủ các loại thức ăn: cơm (hoặc mì, ngô,...), thịt, tôm, cá, trứng, rau củ quả,...

Bữa trưa là bữa cần ăn nhiều nhất để con người có đủ sức khỏe. Buổi tối nên ăn ít và không nên ăn muộn.



Chúng ta cần ăn bao nhiêu bữa chính trong ngày?

2 bữa: bữa trưa và bữa tối.

3 bữa: bữa sáng, bữa trưa và bữa tối.

Thích ăn lúc nào thì ăn.



Chọn đồ ăn phù hợp cho bữa trưa?

☐☐☐

**Lý do em
chọn:**



Vì sao buổi tối chúng ta nên ăn ít và không nên ăn muộn?

Vì em thích vậy.

Vì cuối ngày rồi nên không còn gì để ăn.

Vì nếu ăn quá nhiều và muộn thì thức ăn sẽ khó tiêu làm chúng ta bị đầy bụng dẫn đến không ngủ được, có hại cho sức khỏe.



Kéo - thả tên 4 nhóm dưỡng chất quan trọng vào hình thích hợp:

Chất bột đường

Chất đạm

Chất béo

Vitamin và khoáng chất