

KHOA HỌC: TẠI SAO CẦN ĂN PHỐI HỢP NHIỀU LOẠI THỨC ĂN

HOÀN THÀNH THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI VÀ TRẢ LỜI CÁC CÂU HỎI BÊN DƯỚI

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

Trung bình cho một người trong 1 tháng (2006 - 2010)



Ăn hạn chế

Ăn có mức độ

Ăn đủ

Ăn đủ

Ăn đủ

Ăn ít

Ăn vừa phải

Ăn đủ

Quả chín theo khả năng

600g dầu mỡ, vùng lạt

Dưới 300g muối

10kg rau

Dưới 500g đường

12kg lương thực

1500g thịt,
2500g cá và thủy sản khác,
2kg đậu phụ

Có một loại thức ăn nào có thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể không?

Chất đạm có nhiều trong:

Chất bột đường có nhiều trong:

Chất béo có nhiều trong:

Vitamin, chất khoáng có nhiều trong:



Cần ăn