

Em Là “Chuyên gia dinh dưỡng nhí”!

Em hãy ghi lại các món ăn sáng – trưa – tối và đánh dấu xem mình đã ăn được những nhóm chất dinh dưỡng nào nhé!

Bữa ăn	Em ăn món gì?	Nhóm chất dinh dưỡng có trong món ăn
Bữa sáng	_____	☐ Đường bột ☐ Đạm ☐ Béo ☐ Vitamin
Bữa trưa	_____	☐ Đường bột ☐ Đạm ☐ Béo ☐ Vitamin
Bữa tối	_____	☐ Đường bột ☐ Đạm ☐ Béo ☐ Vitamin