

Bài 4 : Thực phẩm và dinh dưỡng (tiết 2)

III. Chế độ ăn uống khoa học

1. Xây dựng bữa ăn dinh dưỡng hợp lí :

- Chế độ ăn uống khoa học cần có bữa ăn dinh dưỡng hợp lí.
- Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí cần có sự phối hợp đủ 4 nhóm thực phẩm với tỉ lệ thích hợp để cung cấp đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của cơ thể.
- Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí nên có đầy đủ các loại món ăn chính, gồm: món canh, món mặn, món xào (hoặc luộc)

2. Phân chia số bữa ăn trong ngày :

- Ăn đúng bữa: Mỗi ngày cần ăn 3 bữa chính: bữa sáng; bữa trưa; bữa tối.
- Ăn đúng cách: Tập trung, nhai kĩ và cảm nhận hương vị món ăn, tạo bầu không khí thân mật, vui vẻ.