



Chăm sóc sức khoẻ và dinh dưỡng

JOY BERRY
Lê Ngọc dịch

(Sách dành cho trẻ 6-12 tuổi)



Bạn có một cơ thể tuyệt vời. Và cơ thể đó cần những thứ thiết yếu để duy trì sự sống và sức khoẻ.

Ai chẳng mong muốn có được một cơ thể khoẻ mạnh để sống vui hơn, hạnh phúc hơn mỗi ngày?

Qua cuốn sách này, bạn sẽ học được nhiều kiến thức cần thiết và bổ ích như:

- Thực phẩm tốt cho sức khoẻ.
- Nước.
- Tập thể dục.
- Không khí và ánh nắng mặt trời.
- Trang phục phù hợp.
- Nơi trú ngụ thích hợp.
- Giữ vệ sinh sạch sẽ.
- Ngủ và nghỉ ngơi điều độ.



Cơ thể chúng ta cần **thực phẩm tốt cho sức khoẻ**.



Thực phẩm tốt cho sức khoẻ có thể giúp cơ thể bạn duy trì sự sống và sinh lực.



Cơ thể bạn cần **chất đạm**.

Chất đạm giúp cơ thể bạn tăng trưởng, phát triển và khoẻ mạnh.

Một số loại thực phẩm cung cấp chất đạm: Thịt, thịt gia cầm, cá, tôm, cua, trứng, sữa, phô mai, các loại hạt, đậu xanh, đậu đen, đậu Hà Lan, đậu lăng,...



Cơ thể bạn cần **chất bột đường (tinh bột và đường)**.

Chất bột đường cung cấp năng lượng cho cơ thể bạn.

Một số loại thực phẩm cung cấp chất bột đường: Trái cây, mật ong, ngô, gạo, khoai lang, khoai tây, bánh mì, ngũ cốc, mì,...



Cơ thể bạn cần **chất béo**.

Chất béo cung cấp năng lượng và giúp chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể bạn. Chất béo còn giữ cho làn da của bạn mịn màng, giàu sức sống nữa đấy!

Một số loại thực phẩm cung cấp chất béo: Dầu thực vật, mỡ, bơ, bơ thực vật, nước sốt Mayonnaise, kem, quả bơ,...



Cơ thể bạn cần **chất xơ**.

Chất xơ giúp tiêu hoá các loại thức ăn được nạp vào cơ thể bạn. Chất xơ cũng giúp giữ cho răng nướu của bạn sạch và chắc.

Ngoài ra, thành phần này còn giúp cơ thể bạn phòng tránh nhiều loại bệnh như: Thừa cân, béo phì, tim mạch, tiểu đường, táo bón, ung thư,...

Có thể kể tên một số loại thực phẩm cung cấp chất xơ có nguồn gốc từ thực vật như: Trái cây tươi, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt,...



Cơ thể bạn cần **vitamin**.

Vitamin giúp cơ thể bạn phát triển, điều chỉnh các hoạt động và phòng ngừa những bệnh nguy hiểm như: Nhiễm khuẩn, mệt mỏi, stress,...

Một số loại thực phẩm giàu vitamin: Sữa, trứng, mầm lúa mì, men, trái cây, rau củ, ngũ cốc, thịt, cá, gan, các loại hạt,...

ÔI, NHỮNG LOẠI QUẢ GIÀU VITAMIN NÀY
SẼ GIÚP CƠ THỂ CẬU PHÁT TRIỂN ĐẦY!



Cơ thể bạn cần **khoáng chất**.

Khoáng chất là thành phần cấu tạo của xương, răng, tế bào mềm, cơ bắp, máu, tế bào thần kinh,..., giúp duy trì tốt tình trạng thể chất và tinh thần của cơ thể bạn.

Các khoáng chất thiết yếu rất cần cho cơ thể gồm có: Sắt, canxi, phốt pho, kẽm, i ốt, natri, kali,...

Một số loại thực phẩm cung cấp khoáng chất: Sữa, pho mát, trứng, thịt, gan, hoa quả khô, cá, muối, rau (đặc biệt là các loại rau lá xanh),...



HI HI, MÌNH PHẢI
ĂN NHIỀU TRỨNG,
SỮA ĐỂ LỚN
THẬT NHANH
MỚI ĐƯỢC!