

Cơ thể diệu kì!

Cơ thể bạn thật diệu kì! Da là cơ quan chiếm diện tích bề mặt lớn nhất trên cơ thể. Bộ xương giống như một chiếc mắc áo để treo hệ cơ và da của bạn. Xương cùng với cơ bắp giúp bạn chuyển động và xương giúp bảo vệ các cơ quan nội tạng. Hai lá phổi giúp bạn hít thở. Tim đưa máu, vận chuyển oxy và các chất dinh dưỡng tới khắp nơi trong cơ thể. Bộ não giúp bạn suy nghĩ và điều khiển mọi hoạt động... Mỗi bộ phận đảm nhận một nhiệm vụ khác nhau, làm việc nhịp nhàng, liên tục để cơ thể duy trì sự sống.

Khi cơ thể khoẻ mạnh, bạn sẽ thấy sáng khoái và làm được rất nhiều việc. Bạn có thể đọc sách, học tập, vui chơi... Nhưng khi cơ thể ốm yếu thì bạn không muốn làm gì cả. Vì vậy, bạn hãy chăm sóc cơ thể thật cẩn thận, chu đáo nhé!

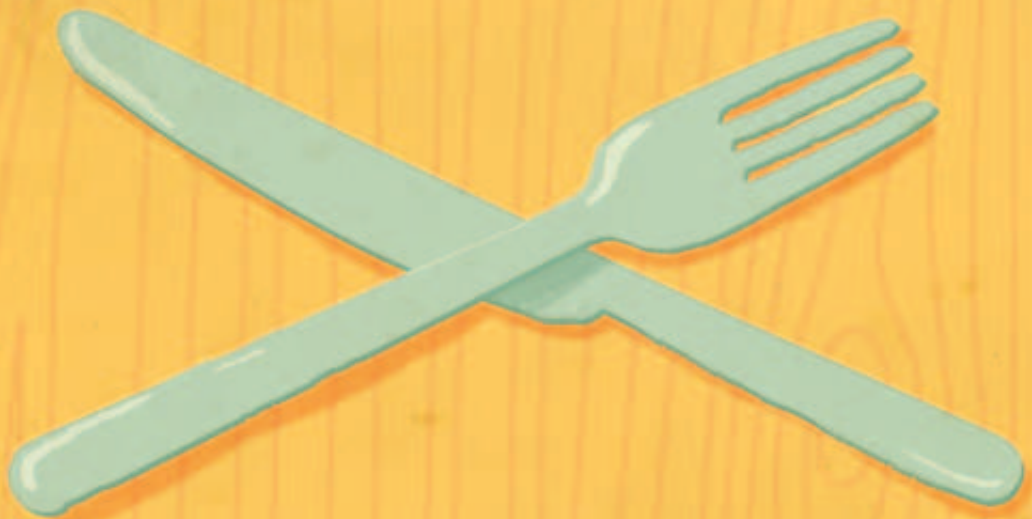


Bạn nên ăn thế nào?

Thức ăn nuôi dưỡng cơ thể theo nhiều cách khác nhau. Có thức ăn cung cấp năng lượng dồi dào, có thức ăn giúp răng và xương chắc khỏe, có thức ăn giúp cơ thể tăng sức đề kháng, chống lại vi khuẩn gây bệnh.

Vì vậy, bạn cần ăn đa dạng các loại thức ăn để cân bằng dinh dưỡng.

Lắng nghe cơ thể mình cũng thú vị lắm đấy bạn ạ!
Hãy ăn khi đói và đừng ăn quá no nhé!





Bạn nên uống thế nào?

Bạn có biết nước chiếm hơn một nửa khối lượng cơ thể con người? Hằng ngày, bạn cung cấp nước cho cơ thể từ thức ăn, từ lượng nước uống trực tiếp.





Bạn nên làm gì?

- Nước là loại đồ uống tốt nhất cho cơ thể mà bạn có thể uống bất kì khi nào thấy khát. Ngoài ra, sữa tươi hay nước ép hoa quả tươi cũng là những loại nước uống tốt cho sức khỏe nhưng không thể thay thế nước.
- Đồ uống có đường hay có ga đều không tốt cho cơ thể, đặc biệt là răng miệng nên bạn uống càng ít càng tốt.

Đồ ngọt

Kẹo, kem, bánh ngọt... đều là những món ăn chứa nhiều đường. Tuy chúng rất thơm ngon và chắc hẳn bạn nhỏ nào cũng thích ăn, nhưng chúng lại không hề tốt cho sức khỏe nhé! Vì vậy, bạn cũng không nên ăn nhiều đâu!

