

BỮA ĂN GIA ĐÌNH HỢP LÝ - NỀN TẢNG SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC

Bữa ăn gia đình hợp lý phải đảm bảo những yêu cầu gì?

- Phải đủ chất dinh dưỡng và ngon miệng: Đảm bảo đủ 04 nhóm lương thực (gạo, mì, ngô, khoai, bún phở...); nhóm chất đạm (thịt, cá, tôm, lạc, đậu phụ...); nhóm chất béo (dầu, mỡ, bơ, vừng...); nhóm Vitamin và muối khoáng (rau xanh và quả chín).



- Bữa ăn phải an toàn: Thức ăn phải đảm bảo lành, sạch, không độc, không phải là nguồn lây bệnh.
- Bữa ăn được tổ chức kinh tế nhất: Chọn thực phẩm sạch, giàu dinh dưỡng nhưng giá cả phù hợp phù hợp với kinh tế gia đình.

Tại sao nên ăn hỗn hợp nhiều thực phẩm?

- Không có thức ăn nào đầy đủ chất dinh dưỡng và ở một tỷ lệ cân đối
- Hỗ trợ bổ xung đầy đủ chất dinh dưỡng



Nên ăn bao nhiêu bữa trong ngày?

- Phụ thuộc vào lứa tuổi, tình trạng sức khỏe, mức độ lao động.
- Người trưởng thành khỏe mạnh, cần ăn 3 bữa/ngày.
- Người lao động nặng nhọc, người ốm, cắt dạ dày, trẻ em cần ăn 5-6 bữa/ngày.



HỘI CHỮ THẬP ĐỎ VIỆT NAM



HỘI CHỮ THẬP ĐỎ ITALIA
CHI NHÁNH VÙNG TUSCANIA

Dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm



HỘI CHỮ THẬP ĐỎ VIỆT NAM

Địa chỉ: 82 Nguyễn Du - Hà Nội - Việt Nam
Điện thoại: 84.4. 3 8224030 - 84.4. 3 8263703
Fax: 84.4. 3 9424285
Website: <http://redcross.org.vn>

THỰC HIỆN VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM ĐỂ GIỮ SỨC KHỎE GIA ĐÌNH BẠN

Thực phẩm an toàn là:

- Thực phẩm không bị nhiễm các chất gây hại cho sức khỏe con người.



Nguyên nhân gây ra ô nhiễm thực phẩm?

- Thực phẩm từ động vật có bệnh.
- Sử dụng nhiều phân hóa học; nước thải để tưới rau và nuôi thủy sản



- Sử dụng các chất bảo quản, phụ gia thực phẩm trái quy định.
- Không che đậy thức ăn để bụi bẩn, các loại côn trùng như: ruồi, nhặng... tiếp xúc gây ô nhiễm.
- Không rửa tay trước khi chuẩn bị thực phẩm, thức ăn.
- Dùng chung dao, thớt, để lẫn thực phẩm tươi sống với thức ăn chín.

Cách chọn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và bảo đảm vệ sinh an toàn:

- Chọn rau, quả tươi, không bị dập nát, chọn màu sắc tự nhiên, không mùi vị lạ.
- Chọn thịt, thủy sản còn tươi.
- Sữa mẹ là nguồn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và vệ sinh nhất cho trẻ



Cách chế biến hợp vệ sinh:

- Lựa chọn phần ăn được, loại bỏ các vật lạ lẫn vào thực phẩm như sạn, xương, mảnh kim loại, thủy tinh, lông, tóc...
- Rau quả phải rửa kỹ dưới vòi nước chảy hoặc thay nước rửa 3-4 lần, các loại quả cần gọt sạch vỏ.



- Các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan băng đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi chế biến, nấu nướng.
- Nấu chín kỹ sẽ tiêu diệt được các mầm gây bệnh nhưng thực phẩm phải đạt nhiệt độ sôi đồng đều, tùy theo từng loại thực phẩm mà thời gian đun nấu khác nhau.

VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM ĐEM LẠI HẠNH PHÚC VÀ KINH TẾ CHO GIA ĐÌNH BẠN