

Tiến lên! Chúc bạn may mắn trên hành trình chinh phục 10 MỤC TIÊU VUI KHỎE nhé!

VÌ SAO CÁC MỤC TIÊU VUI KHỎE CẦN THIẾT?

Bạn muốn đạt 10 mục tiêu để sống vui sống khỏe hơn? Đọc tiếp nhé.

Chúng ta sống vui nhất khi khỏe mạnh - có sức khỏe tốt và cảm thấy hạnh phúc, có đủ thức ăn ngon lành, sống ở nơi an toàn, được đi học, được chăm sóc và có bạn bè. Khỏe mạnh cũng nghĩa là ta có thể đạt được các mục tiêu đề ra, chẳng hạn như học cách trượt ván, đá bóng giỏi hơn hoặc cảm thấy tự tin và thoải mái với bản thân mình.

Mỗi người đều đặc biệt, là duy nhất, có các nhu cầu và khả năng khác nhau. Nhưng bằng cách tự chăm sóc sức khỏe, chúng ta có thể sống hạnh phúc trong hiện tại và tự tin hướng tới tương lai.

Cuốn sách này chứa đựng rất nhiều thông tin hữu ích, những lời khuyên và các hoạt động để đạt 10 mục tiêu vui khỏe - từ ăn uống và nghỉ ngơi lành mạnh đến giải quyết căng thẳng, tận hưởng thời gian với bạn bè, với chính mình, và tử tế với người khác. Đạt được các mục tiêu vui khỏe là con đường chân chính đưa chúng ta đến với sự khỏe mạnh và hạnh phúc.

MỤC TIÊU

1

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Chúng ta cần ăn uống lành mạnh để có sức khỏe tốt. Ăn thực phẩm tốt sẽ nuôi dưỡng cả tâm trí lẫn cơ thể bạn.

Nào, giờ là hướng dẫn hữu ích về thực phẩm lành mạnh - cũng như một số món bạn sẽ muốn tránh đấy.



HÃY ĂN NHIỀU TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ! CÀNG NHIỀU CÀNG TỐT! CÁC THỰC PHẨM NÀY CHỨA CÁC VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT TỰ NHIÊN GIÚP BẢO VỆ CƠ THỂ TA KHỎI BỆNH TẬT VÀ GIỮ TA KHỎE MẠNH.

Ăn đủ tinh bột nhé, chẳng hạn như bánh mì nguyên cám, khoai tây còn vỏ, gạo lứt và các loại mì nui nguyên cám để lấy năng lượng.

ĂN CÁC THỰC PHẨM ĐẠM NHƯ ĐẬU, CÁ, TRỨNG VÀ THỊT MỖI NGÀY. ĐẠM GIÚP CƯỜNG CỐ VÀ BẢO VỆ XƯƠNG, CƠ BẮP, GIÚP CHÚNG TA PHÁT TRIỂN.

ĂN NHỮNG MÓN NÀY VỪA VỪA THÔI!

Chất béo tốt, như chất béo có trong các loại hạt và dầu ô liu, giúp ta hấp thụ vitamin, bảo vệ xương, nội tạng và giữ cho tim ta khỏe mạnh.

CÁC SẢN PHẨM TỪ SỮA ĐỘNG VẬT NHƯ SỮA UỐNG, PHÔ MAI VÀ CÁC SẢN PHẨM THAY THẾ SỮA ĐỘNG VẬT NHƯ SỮA YẾN MẠCH CUNG CẤP CHO TA CÁC KHOÁNG CHẤT, NHƯ CANXI GIÚP CƯỜNG CỐ XƯƠNG.

NHỮNG MÓN DƯỚI ĐÂY THÌ ĂN ÍT NHÉ!

Thực phẩm cho thêm nhiều đường, bao gồm đồ uống có đường và ngũ cốc ăn sáng, bánh kẹo và sô cô la.

CÁC THỨC ĂN NHANH, NHƯ BÁNH MÌ KẸP VÀ KHOAI TÂY CHIÊN, CHỨA NHIỀU ĐƯỜNG, MUỐI VÀ CHẤT BÉO KHÔNG TỐT. LOẠI THỨC ĂN NÀY KHÔNG CUNG CẤP CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT VÀ KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG CHO TA CẢM GIÁC NO.

BÍ KÍP ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Dưới đây là các cách ăn uống tốt nhất để có đầy đủ dinh dưỡng:

1 ĐỪNG BỎ BỮA SÁNG

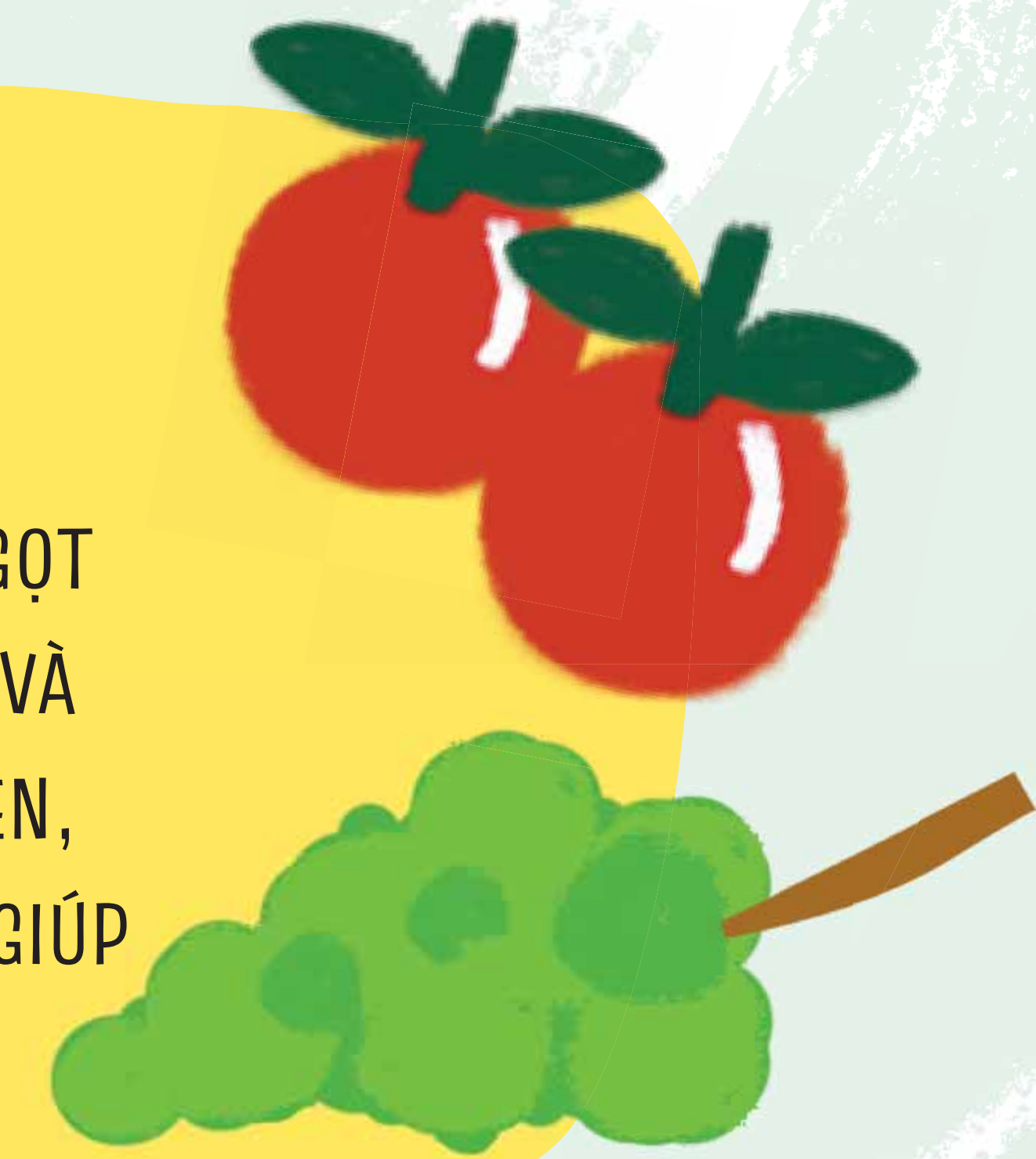
CÁC NGHIÊN CỨU CHO THẤY TRẺ EM ĂN SÁNG LÀM BÀI KIỂM TRA TỐT HƠN TRẺ EM BỎ BỮA SÁNG ĐÓ! BẠN HÃY ĂN TRÁI CÂY TƯƠI HOẶC KHÔ, BÁNH MÌ NƯỚNG, NGŨ CỐC KHÔNG ĐƯỜNG VỚI SỮA HOẶC SỮA HẠT.

2 LÀM BỮA SÁNG THÊM THÚ VỊ

Trái cây và rau quả là siêu thực phẩm của thiên nhiên, vì vậy hãy ăn thật nhiều nhé. Nếu bạn thấy chán ăn rau sống, hãy thử nhúng rau vào sốt đậu gà, bơ mè hoặc sốt sữa chua ngon lành.

3 ĂN VẬT LÀNH MẠNH

ĐỒ ĂN VẬT NHƯ KHOAI TÂY CHIÊN, ĐỒ NGỌT VÀ SÔ CÔ LA CHỨA NHIỀU MUỐI, ĐƯỜNG VÀ CHẤT BÉO KHÔNG LÀNH MẠNH. TUY NHIÊN, ĂN VẬT BẰNG TRÁI CÂY VÀ RAU QUẢ LẠI GIÚP CHÚNG TA KHỎE MẠNH VÀ TƯỞI VUI!



4 UỐNG ĐỦ NƯỚC

Bạn có biết 75% cơ thể con người là nước? Ta cần bổ sung nước bằng cách uống 6 đến 8 ly nước lọc, nước ép không đường, sữa hoặc trà mỗi ngày.

5 ĂN "CẦU VỒNG"

ĂN THỰC PHẨM LÀNH MẠNH VỚI CÀNG NHIỀU MÀU SẮC, THÀNH PHẦN VÀ HƯƠNG VỊ KHÁC NHAU THÌ TA SẼ CÀNG NHẬN ĐƯỢC NHIỀU CHẤT DINH DƯỠNG KHÁC NHAU.

Ăn uống lành mạnh không chỉ là ăn gì, mà còn là CÁCH ĂN nữa. Hãy ngồi xuống và ăn cùng gia đình hoặc bạn bè vào thời gian cố định hằng ngày - đừng ăn vội ăn vàng và quan trọng là, TẮT TI VI KHI ĂN NHÉ!