**DINH DƯỠNG HỢP LÝ VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC**

**CHO TRẺ EM TUỔI HỌC ĐƯỜNG** Kính thưa các thầy cô giáo cùng toàn thể các bạn học sinh thân mến

 Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng cho sự phát triển thể chất, sức khỏe và trí tuệ của trẻ em. Trẻ em được nuôi dưỡng với chế độ ăn nghèo nàn sẽ chậm phát triển, dễ bị suy dinh dưỡng, thiếu máu, thiếu Vitamin A, thiếu I-ốt và không có đủ năng lượng để học tập và vui chơi. Ngược lại, nếu trẻ em ăn quá nhiều, đặc biệt thực phẩm giàu năng lượng, thì dễ bị thừa cân - béo phì và các bệnh mạn tính như tăng huyết áp, bệnh tim mạch, đái tháo đường, ung thư...

 Để có một chế độ dinh dưỡng hợp lý đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng theo độ tuổi giúp trẻ cao lớn, mạnh khỏe và thông minh, trẻ em tuổi học đường cần thực hiện:

 -  Ăn đủ 3 bữa chính trong ngày, không nên bỏ bữa sáng. Không nên ăn tối quá muộn và đặc biệt không nên ăn trước khi đi ngủ.

  - Uống 1-2 ly sữa mỗi ngày để giúp trẻ cao lớn, khỏe mạnh và thông minh. Nếu trẻ bị thừa cân - béo phì thì nên uống sữa không đường và tách béo.

 -  Ăn nhiều rau xanh và trái cây giúp cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ cho cơ thể.

 -  Hạn chế ăn uống đồ ngọt như bánh, kẹo, kem, chè, nước ngọt đóng chai, nước trái cây có thêm đường... để phòng chống sâu răng và béo phì.

  - Hạn chế ăn các món ăn chứa nhiều chất béo như gà rán, khoai tây chiên, thức ăn rán ngập dầu, mỡ, phủ tạng động vật (tim, gan, bầu dục...).

  - Hạn chế ăn các thực phẩm chứa nhiều muối như: xúc xích, dăm bông, bim bim, mì ăn liền, dưa muối, cà muối và các món kho, rang mặn.

 -  Hạn chế chấm thức ăn vào gia vị mặn (nước mắm, xì dầu, bột canh, muối) trong thức ăn.

**TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO TRẺ EM TUỔI HỌC ĐƯỜNG**

 Trẻ em tuổi học đường cần được tăng cường hoạt động thể lực để đảm bảo phát triển thể chất, nhận thức và tăng cường sức khỏe. Để có một sức khỏe tốt chúng ta cần:

  - Tích cực tham gia các giờ thể dục ở trường và chơi các trò chơi vận động trong giờ nghỉ giải lao.

 -  Tham gia các hoạt động thể thao như đá bóng, bóng rổ, bơi lội, tập võ, múa, đá cầu, thể dục nhịp điệu...

 -  Nên đi bộ hoặc đạp xe đi học (nếu nhà không quá xa trường và đường đi an toàn). Nên đi cầu thang bộ thay cho sử dụng cầu thang máy.

 -  Tích cực giúp cha mẹ làm việc như dọn dẹp nhà cửa, giặt quần áo, phụ giúp công việc làm bếp...

 - Không nên ngồi lâu xem tivi, chơi trò chơi diện tử, dùng máy tính, đọc truyện, nghe nhạc...

 Như vậy, dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực sẽ giúp chúng ta có một cơ thể khỏe mạnh để học tập và phát triển thật tốt.