

## NỘI DUNG TUYÊN TRUYỀN TUẦN 1

### LỢI ÍCH CỦA VIỆC CHO TRẺ ĂN NHIỀU RAU XANH

Ăn nhiều rau giúp trẻ mầm non phát triển toàn diện: cung cấp **vitamin**, **khoáng chất** hỗ trợ tăng trưởng; **chất xơ** ngừa táo bón, tốt cho tiêu hóa và tim mạch; **chất chống oxy hóa** tăng cường miễn dịch; **nước** giúp cơ thể đủ ẩm; đồng thời giúp **duy trì cân nặng** hợp lý, ngăn ngừa béo phì và xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh.

#### 1. Hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh:

Chất xơ giúp đường ruột hoạt động trơn tru, ngăn ngừa **táo bón**.

Duy trì hệ vi sinh vật đường ruột, tăng cường hấp thu dinh dưỡng.

#### 2. Tăng cường hệ miễn dịch:

Rau chứa nhiều Vitamin C & chất chống oxy hóa, tạo lá chắn bảo vệ trẻ khỏi vi khuẩn, virus.

#### 3. Thúc đẩy phát triển toàn diện:

Cung cấp Vitamin (A, C, E, nhóm B) & khoáng chất (sắt, kẽm) xây dựng tế bào, mô, phát triển trí não, tăng cường trí nhớ.

Vitamin K hỗ trợ đông máu, Vitamin E bảo vệ tim mạch.

#### 4. Ngăn ngừa béo phì & duy trì cân nặng:

Rau có ít calo, ít chất béo, giúp trẻ no lâu, giảm thèm ăn, giữ trọng lượng cơ thể thấp hơn.

#### 5. Cung cấp nước:

Rau củ như cà rốt, bông cải xanh chứa đến 90% nước, bổ sung lượng nước cần thiết cho cơ thể.

#### 6. Phòng ngừa bệnh mãn tính:

Thói quen ăn rau từ sớm giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh như tim mạch, tiểu đường, ung thư về sau.

#### 7. Xây dựng thói quen lành mạnh:

Hình thành nền tảng dinh dưỡng tốt, tạo thói quen ăn uống lành mạnh suốt đời cho trẻ.

**P. HIỆU TRƯỞNG**

**Y TẾ**



**Nguyễn Thị Huỳnh Lê**

**Nguyễn Thị Trang**