

DINH DƯỠNG PHÙ HỢP

Ăn đủ 3 bữa mỗi ngày, ăn đúng giờ.



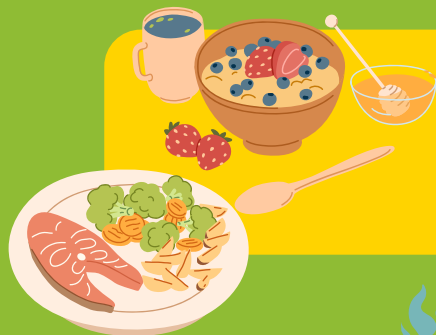
Tăng cường ăn các thực phẩm giàu đạm như: thịt, cá, trứng, tôm, cua, sữa, đậu đỗ... để duy trì hệ thống miễn dịch, giúp cơ thể khỏe mạnh.



Ăn nhiều rau quả tươi đặc biệt là rau lá có màu xanh đậm, củ quả có màu vàng và đỏ, quả chín.



Không ăn kiêng nếu không có chỉ định của thầy thuốc, cố gắng ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau trong 1 bữa và trong 1 ngày.



Nấu chín thức ăn, ăn ngay sau khi nấu. Hạn chế ăn các thực phẩm chế biến sẵn; thực phẩm có chứa nhiều mỡ động vật, đường, muối; thực phẩm không còn tươi.

DINH DƯỠNG PHÙ HỢP

Uống đủ lượng nước theo nhu cầu (mỗi ngày từ 2-2.5 lít), uống cả khi không khát, nên uống nước ấm.



Bảo quản thực phẩm sống, chín trong các dụng cụ chứa khác nhau và ở các vị trí khác nhau.



Hạn chế uống rượu bia, tránh tụ tập đông người.



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng trước và sau khi chế biến thức ăn, trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh.