



VIỆN DINH DƯỠNG
DỰ ÁN TĂNG CƯỜNG TIÊU THỤ RAU QUẢ THÔNG QU
CẢI TIẾN HỆ THỐNG THỰC PHẨM TẠI VIỆT NAM



ĂN RAU QUẢ
THẾ NÀO
CHO ĐÚNG CÁCH



Quét mã
để đọc thêm thông tin

1 Tại sao mọi người trong gia đình đều phải ăn rau quả hàng ngày?

- Rau quả giàu vitamin, chất xơ, chất khoáng, chất chống ô xy hoá.
- Tốt cho hệ tiêu hoá, phòng chống béo phì, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, phòng chống thiếu Vi chất dinh dưỡng...



2 Nên ăn rau quả như thế nào?

- Ăn rau quả đúng mùa
- Mỗi ngày nên ăn đa dạng rau quả có màu sắc khác nhau.
- Luôn luôn có rau trong các bữa ăn
- Ăn rau quả tươi, mua và sử dụng trong ngày.
- Một ngày nên ăn cả rau lá và rau củ.
- Trong bữa ăn, nên ăn rau trước khi ăn cơm.
- Không ăn quả thay rau hoặc ngược lại.
- Nên ăn quả chín dạng miếng/múi;
- Ăn quả thay cho bánh, nước ngọt và các loại đồ ăn vặt khác.
- Hạn chế chấm rau và quả để giảm lượng muối trong chế độ ăn.
- Hạn chế cho thêm đường vào trong sinh tố và nước ép rau quả



3 Nên chế biến rau quả như thế nào?

- Rau quả cần rửa sạch dưới vòi nước chảy
- Không ngâm rau lâu trong nước.
- Cần rửa rau trước khi thái để tránh làm mất vitamin C.
- Rau tốt nhất nên ăn tươi sống (đảm bảo an toàn thực phẩm), chế biến dạng salad trộn 3-5 loại rau, chần, luộc, xào thập cẩm...
- Quả cần rửa sạch và gọt vỏ trước khi ăn.



4 Nên ăn bao nhiêu rau quả mỗi ngày?

- Mỗi người nên ăn ít nhất 400 gam rau và quả mỗi ngày.
- Người lớn ăn 3-4 bát rau/ngày và 3 phần quả/ngày (mỗi phần 80-100 gram ăn được).
- Trẻ em ăn 2-3 bát rau/ngày và 2 phần quả/ngày (mỗi phần 80-100 gram).



5 Cả gia đình cùng nhau hành động tăng cường tiêu thụ rau quả:

- Ăn ít nhất 3 loại rau với 3 màu sắc khác nhau trong ngày.
- Ăn ít nhất 1 loại quả mỗi ngày.
- Cả nhà cùng ăn đủ số lượng và đa dạng: chia phần và giao cho mỗi người trong mâm cần ăn hết số lượng theo khuyến cáo

**CẢ NHÀ CÙNG CAM KẾT ĂN HẾT PHẦN RAU CỦA MÌNH NHÉ
RAU QUẢ HÀNG NGÀY, CUỘC SỐNG TƯƠI ĐẸP**



DỰ ÁN TĂNG CƯỜNG TIÊU THỤ RAU QUẢ THÔNG QUA CẢI TIẾN HỆ THỐNG THỰC PHẨM TẠI VIỆT NAM