PHÒNG GD&ĐT ĐÔNG TRIỀU

**TRƯỜNG TIỂU HỌC MẠO KHÊ B**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN SỨC KHỎE VỆ SINH ĂN UỐNG**

**Thời gian:** 06/01/2023

**Hình thức:** Phát thanh y tế

**Người thực hiện:** Nguyễn Thị Duyên

**Chức vụ:** Nhân viên kiêm nhiệm y tế

**NỘI DUNG**

          Ăn uống được ví như cái nền của căn nhà sức khỏe. Ăn uống tốt sẽ giúp cho cơ thể phát triển bình thường, nâng cao sức khỏe cả về thể chất và tinh thần, giúp học sinh phòng tránh được nhiều bệnh, góp phần học tập tốt. Giữ gìn vệ sinh ăn uống là một trong những việc làm cần th

iết và thường xuyên. Vì vậy ăn thế nào là ăn sạch và hợp vệ sinh.

**1. Ăn sạch**:

           - Rửa tay sạch trước khi ăn

           - Ăn thức ăn đã náu chín uống nước đã đun sôi

           - Không ăn thức ăn bẩn hay đã ôi thiu và không rõ nguồn gốc.

**2. Ăn uống lịch sự:**

           - Ăn đúng giờ đúng bữa, không ăn quà vặt.

           - Không cười đùa trong khi ăn, đề phòng hóc sặc nghẹn.

           - Khi ho hắt hơi phải quay ra chỗ không có người, hoặc lấy tay che miệng

           - Không vứt xương thức ăn thừa giấy chùi xuống sàn nhà.

           - Ăn từ tốn ăn chậm nhai kĩ

           - Không dúng đũa của minh vào bát canh chung hoặc gắp thức ăn cho người khác.

**3. Ăn đủ no và đủ chất:**

           - Ăn đủ no: ngày ăn 3 bữa là đủ

           - Ăn đủ chất: Ăn đầy đủ thịt cá trứng sữa rau củ quả tươi.

**4. Những thức ăn nước uống ngăn cấm và hạn chế:**

           - Hạn chế ăn thức ăn có nhiều đường, chất béo. Những gia vị kích thích như cay nóng, hạn chế uống nhiều nước đá, đồ uống có ga.

           - Không uống rượu,  bia không hút thuốc lá

           - Không ăn thức ăn có nhiều đường hóa học, phẩm màu công nghiệp

- Tránh uống cà phê trà đặc vì không tốt cho sức khỏe và có thể gây nghiện

- Hạn chế ăn các loại nấm

- Không được ăn các loại củ, quả đã mọc mầm

**5. Những bệnh do đường ăn uống gây ra:**

           - Bệnh đường ruột do thức ăn nước uống bị nhiễm vi khuẩn gây bệnh: Tả, lị, thương hàn, tiêu chảy.

           - Bệnh kí sinh trùng đường ruột

            - Các bệnh do dinh dưỡng không hợp lý như: Suy dinh dưỡng, còi xương, thiếu sắt, iốt.

- Ngộ độc thực phẩm do nhiễm hóa chất bảo vệ thực vật, nấm độc, chất độc công nghiệp.

***Vậy các em HS cần chú ‎ý****‎: Để bảo vệ sức khỏe và giúp cơ thể phát triển khỏe mạnh cần phải đảm bảo vệ sinh ăn uống. Chỉ ăn thức ăn đã nấu chín uống nước đã đun sôi, không ăn quà vặt. không ăn thức ăn nghi ngờ chế biến không đảm bảo vệ sinh và không rõ nguồn gốc nhé.*

**NGƯỜI DUYỆT NGƯỜI THỰC HIỆN**

**Phó hiệu trưởng Nhân viên kiêm nhiệm y tế**

**Nguyễn Thị Phượng Nguyễn Thị Duyên**