

**TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ VĂN VIỆT**

**TRUYỀN THÔNG**  
**VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

**NĂM HỌC: 2021-2022**

Vì sức khỏe của bạn và cộng đồng

HÃY BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM



Kiểm tra

Rửa sạch

Nấu chín

Tách riêng





Ngộ độc cấp tính  
(có thể tử vong nếu ngộ độc nặng)

Nhiễm độc tiềm ẩn  
(chất độc tích tụ trong cơ thể)

Suy giảm sức khỏe,  
sức lao động

Thiệt hại kinh tế  
(chi phí y tế, thời gian điều trị...)



Nguồn: Cục An toàn thực phẩm

<https://infographics.vn>



## 10 NGUYÊN TẮC VÀNG

- 1 Lựa chọn thực phẩm tươi sạch, an toàn
- 2 Thực hiện “Ăn chín, uống sôi”, rửa sạch, ngâm kỹ, gọt vỏ rau quả tươi trước khi sử dụng.
- 3 Ăn ngay sau khi thức ăn được nấu chín.
- 4 Che đậy, bảo quản thức ăn đã được nấu chín.
- 5 Đun kỹ lại thức ăn trước khi sử dụng.
- 6 Rửa tay trước khi chế biến thực phẩm, đặc biệt sau khi đi vệ sinh hoặc tiếp xúc với các chất gây ô nhiễm khác.
- 7 Không để lẫn, không dùng chung dụng cụ chế biến thực phẩm sống với thực phẩm chín.
- 8 Bảo đảm dụng cụ chế biến thực phẩm phải khô ráo, gọn gàng, sạch sẽ, hợp vệ sinh.
- 9 **Tuyệt đối** không sử dụng thực phẩm ôi thiu, hỏng mốc, quá hạn.
- 10 Sử dụng nguồn nước sạch, an toàn trong chế biến thực phẩm.



# THÁP DINH DƯỠNG CHO TRẺ 6 - 11 TUỔI

Trung bình cho 1 trẻ trong 1 ngày

MUỐI (ăn hạn chế)  
Dưới 4g

DẦU MỠ  
5-6 đơn vị ăn

THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ  
HẠT GIÀU ĐẠM  
4-6 đơn vị ăn

RAU LÁ,  
RAU CỦ QUẢ  
2-3 đơn vị ăn

NGŨ CỐC, KHOAI CŨ  
VÀ SẢN PHẨM  
CHẾ BIẾN  
8-13 đơn vị ăn

ĐƯỜNG/ĐỒ NGỌT (ăn ít)  
Dưới 15g

SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA  
4-6 đơn vị ăn

TRÁI CÂY/QUẢ CHÍN  
1,5-2,5 đơn vị ăn



HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC 60 PHÚT/ NGÀY

UỐNG ĐỦ NƯỚC HÀNG NGÀY



# HÌNH ẢNH MINH HỌA KÍCH CỠ ĐƠN VỊ ĂN CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM

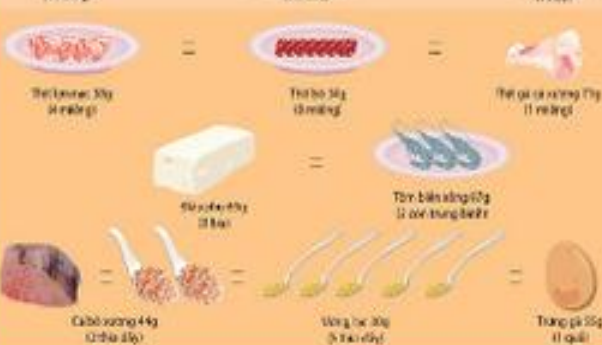
## MUỐI, ĐƯỜNG, DẦU MỠ



## SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA (1 đơn vị ăn = 100ml sữa)



## THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ HẠT GIÀU ĐẠM (1 đơn vị ăn = 7g protein)



## RAU LÁ, RAU CỦ QUẢ (1 đơn vị ăn = 100g)



## TRÁI CÂY/QUẢ CHÍN (1 đơn vị ăn = 100g)



## NGŨ CỐC, KHOAI CŨ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN (1 đơn vị ăn = 20g glucid)

