

# HƯỚNG DẪN ÁP DỤNG ÁP PHÍCH “3 PHÚT THAY ĐỔI NHẬN THỨC”

(Lưu ý: vui lòng không in hướng dẫn này)

❖ Nhà trường vui lòng lưu ý in và sử dụng Áp phích “3 phút thay đổi nhận thức” **theo bản gốc (ở trang 2)** đã được phê duyệt bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc Gia, **không tự ý bỏ hoặc thêm bất kỳ nội dung nào trong Áp phích.**

❖ Nhà trường vui lòng in áp phích (ở trang 2) để hướng dẫn cho học sinh theo cả 2 hình thức:

1. **Hình thức thứ nhất:** Áp phích được in màu, kích thước tối thiểu A3 để hướng dẫn cho học sinh tại lớp học. Trước mỗi bữa ăn, giáo viên dành ra 3 phút để giáo dục về kiến thức dinh dưỡng của 1 loại thực phẩm có trong bữa ăn. Đối với lần đầu hướng dẫn về một loại thực phẩm nào đó, giáo viên lấy nội dung từ áp phích để truyền đạt. Đối với các lần tiếp theo, giáo viên đặt câu hỏi để học sinh trả lời sau đó nhắc lại thông điệp một lần nữa.

## Áp phích “3 phút thay đổi nhận thức”



Nguồn thực phẩm	Vitamin & Khoáng chất	Công dụng
	<b>Tiền Vitamin A</b>	Tăng cường hệ miễn dịch Phòng chống khô mắt và giúp cho sáng mắt
	<b>Sắt</b>	Phòng chống thiếu máu Tăng cường trí nhớ
	<b>Kẽm</b>	Giúp ăn ngon miệng Phát triển chiều cao
	<b>Canxi</b>	Giúp xương và răng chắc khỏe Tăng trưởng chiều cao
	<b>Vitamin C</b>	Tăng sức đề kháng Giúp làn da khỏe đẹp
	<b>Chất xơ</b>	Phòng chống táo bón Giúp tiêu hóa tốt hơn

2. **Hình thức thứ hai:** Áp phích được in màu, kích thước A0 và được treo tại các nơi có nhiều học sinh qua lại như khu vực nhà ăn, khu vực rửa tay, hành lang, bảng thông tin,...



Bảng tin

Hành lang







Khu vực rửa tay

Nhà ăn

ÁP PHÍCH “3 PHÚT THAY ĐỔI NHẬN THỨC”

(Kèm theo Công văn số 576/BGDĐT-CTHSSV của Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 16 tháng 02 năm 2017)

# Công dụng của một số Vitamin và Khoáng chất có trong THỰC PHẨM đối với cơ thể

Nguồn thực phẩm	Vitamin & Khoáng chất	Công dụng
 <p>GẮC, CÀ RỐT, RAU DIẾP, BÍ NGŨ, CÀ CHUA, DƯA HẦU, ĐU ĐỦ*</p>	<b>Tiền Vitamin A</b>	Tăng cường hệ miễn dịch Phòng chống khô mắt và giúp cho sáng mắt
 <p>THỊT BÒ, THỊT HEO, ĐẬU TRẮNG, RAU DẼN ĐỎ, NẤM HƯƠNG, ĐẬU XANH, RAU MUỐNG, NẤM RƠM*</p>	<b>Sắt</b>	Phòng chống thiếu máu Tăng cường trí nhớ
 <p>HÀU, LÒNG ĐỎ TRÚNG, CUA ĐỒNG, CUA BIỂN, TÔM, CÁ*</p>	<b>Kẽm</b>	Giúp ăn ngon miệng Phát triển chiều cao
 <p>PHÔ MAI, SỮA, TÉP NHỎ, CÁ NHỎ, MỰC, ĐẬU QUE, ĐẬU Đũa, CẢI BẮP*</p>	<b>Canxi</b>	Giúp xương và răng chắc khỏe Tăng trưởng chiều cao
 <p>ỚT ĐỎ TO, ỚT XANH TO, BUỔI, KIWI, SÚP LỚ XANH, SÚP LỚ TRẮNG, ỎI, CAM, THANH LONG*</p>	<b>Vitamin C</b>	Tăng sức đề kháng Giúp làn da khỏe đẹp
 <p>RAU NGŨT, GIÁ, SU HÀO, KHOAI LANG, BẮP, BẦU, BÍ, SU SU, CHUỐI, TÁO*</p>	<b>Chất xơ</b>	Phòng chống táo bón Giúp tiêu hóa tốt hơn

(\*) Tên thực phẩm được sắp xếp theo hàm lượng vitamin hoặc khoáng chất giảm dần từ trái sang phải

**DỰ ÁN BỮA ĂN HỌC ĐƯỜNG**

Áp phích minh họa “3 phút thay đổi nhận thức” thực hiện bởi:



Bộ Giáo dục và Đào tạo

Eat Well, Live Well.



AJINOMOTO  
Công ty Ajinomoto Việt Nam



Viện Dinh dưỡng Quốc gia

Các bạn nhớ mỗi ngày hãy ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau để chúng mình được khỏe mạnh, thông minh và xinh đẹp!

