

BÀI TRUYỀN THÔNG THÁNG 1/2025
AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG DỊP TẾT ẤT TỴ



1. Những thức ăn đồ uống cần hạn chế và không được ăn, uống



* Không ăn, uống thực phẩm có sử dụng hóa chất

- Không uống nước lã, nước đá mất vệ sinh.
- Không ăn uống thực phẩm có sử dụng hóa chất như các loại kẹo, nước có ga, xanh đỏ phẩm màu lòe loẹt.
- * Hạn chế ăn thức ăn nhiều đường như kẹo, nước ngọt,.. và những chất béo như các đồ chiên xào, rất dễ bị tăng cân dẫn tới béo phì, không tốt cho sức khỏe.
- Hạn chế uống nước đá làm hỏng men răng, gây sâu răng.

2. Ăn uống điều độ, nghiêm túc, lịch sự



- Ăn đúng giờ, đúng bữa, không ăn quá vặt nhiều để giúp cơ thể tiêu hóa thực phẩm tốt hơn. Cân bằng hormone giúp kiểm soát tốt cảm giác no và đói, không bị ăn quá mức hoặc đói quá từ đó giúp kiểm soát tốt cân nặng.
- Trong khi ăn không cười đùa, la hét để tránh ho, sặc, hóc, nghẹn đồ ăn. Không chạy giỡn để phòng bệnh lồng ruột, đau tức bụng
- Ăn chậm, nhai kỹ giúp dễ tiêu hóa
- Không vút đồ ăn bừa bãi

3. Ăn uống sạch



- Rửa tay sạch trước khi ăn, uống.
- Ăn thức ăn nấu chín, Uống nước đã đun sôi.
- Không ăn những thức ăn bẩn, ôi thiu, mốc hỏng, hoặc đồ ăn được gói trong những giấy bóng không đảm bảo vệ sinh, thực phẩm nhuộm màu, hóa chất độc hại.
- Ăn xong phải đánh răng, rửa miệng sạch sẽ.