

# HÃY GHI NHỚ

## MỖI NGÀY 5 PHẦN TRÁI CÂY & RAU QUẢ

Yếu tố dinh dưỡng quan trọng nhất để giảm thiểu được mối nguy mắc một số bệnh kinh niên là mỗi ngày ăn ít nhất 5 phần trái cây và rau quả.

### Năm phần ăn trái cây và rau quả nên có:

- Ít nhất 1 phần những loại trái cây xanh hoặc vàng đậm. Những chất này có nhiều sinh tố A.
- Ít nhất 1 phần cam quýt và rau quả có nhiều sinh tố C.
- Ít nhất 3 phần những loại trái cây và rau quả khác.



### Danh sách đi chợ

Xin viết xuống những trái cây và rau quả bạn sẽ mua trong lần đi chợ sắp tới?

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



**ĂN NHIỀU THỨC ĂN TỪ THỰC VẬT SẼ  
GIÚP BẠN GIẢM NGUY CƠ BỊ BỆNH KINH NIÊN**