



VI CHẤT DINH DƯỠNG

RẤT CẦN THIẾT CHO SỨC KHỎE CỦA MỖI NGƯỜI



**HÃY THỰC HIỆN DINH DƯỠNG HỢP LÝ
ĐỂ PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT DINH DƯỠNG
BẢO VỆ SỨC KHỎE VÀ NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG**

Vi chất dinh dưỡng (VCDD) bao gồm vitamin và chất khoáng (như vitamin A, I – ốt, sắt, kẽm...) rất cần thiết cho sức khỏe. Để phòng chống thiếu VCDD hãy ăn đa dạng các loại thực phẩm, đặc biệt là các loại thực phẩm giàu VCDD như:

- Các thực phẩm giàu Vitamin A: thịt, cá, trứng... và các loại rau củ quả (rau ngót, cà rốt, bí đỏ, đu đủ...).
- Các thực phẩm giàu I- ốt: các loại thủy hải sản (tôm, cua, ốc, cá, rong biển, tảo biển...).
- Các thực phẩm giàu sắt: thịt, cá, trứng, tôm, cua... và các loại rau có màu xanh đậm (rau đay, rau giền, rau mồng tơi, rau ngót...).
- Các thực phẩm giàu kẽm: thịt, cá, trứng, thủy hải sản... và các loại hạt (vừng, lạc, hạt điều...).