Dinh Döööng Toát Hôn Cho Ngööøi Lôùn Tröööûng Thaønh

- Uoáng töø 6 – 8 ly nööùc moãi ngaøy.
- AÊn thöïc phaåm giaøu chaát calcium, nhö söõa, phoù maùt, söõa chua, caù coù xöông, vaø moät vaøi loaïi rau coù maøu xanh laù caây ñaäm, nhö broccoli. Calcium quan troïng cho xöông cöùng caùp.
- AÊn traùi caây töôi vaø rau quaû, nhö caø roát vaø cam ñeå coù nhieàu Vitamin A vaø Vitamin C. Vitamin A toát cho maét vaø da. Vitamin C giöõ cho nööùu lôïi ñööïc laønh maïnh vaø ngaên ngöøa nhieãm truøng.
- AÊn thöïc phaåm coù nhieàu chaát saét, ñeå giuùp cô theå duøng naêng lööïng. Chaát saét coù nhieàu trong thòt ñoû, gia caàm, caù, vaø ñaäu khoâ.
- AÊn thòt, ñoà bieån, vaø thòt gia caàm ñeå baûo veä choáng laïi söï thieáu huït chaát keõm. Chaát keõm giuùp cho veát thööng choùng laønh hôn.
- Taäp coù caùc hoaït ñoäng theå chaát thööøng xuyeân. Hoaït ñoäng ngoaøi trööi thì toát nhaát, vì cô theå quyù vò coù theå taïo ñööïc Vitamin D vôùi söï hoã trôï cuûa aùnh maët trööi.

Taøi lieäu naøy ñööïc söû duïng vôùi söï cho pheùp cuûa Chööng Trình Dinh Dö�öng cho Ngööøi Myõ Môùi taïi Georgia State University.

Dòch thuaät vaø in aán ñööïc thöïc hieän bôûi Boä Y Teá Vermont vaø Trung Taâm Giaùo Duïc Söùc Khoûe Vuøng Thung Luõng Champlain vôùi töï taøi trôï cuûa Boä Y Teá vaø Dòch Vuï Nhaân Sinh Hoa Kyø, Vaên Phoøng Taùi Ñònh Cö Cho Ngööøi Tò Naïn.