**Để có một chế độ dinh dưỡng hợp lý đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng theo độ tuổi sẽ giúp trẻ cao lớn, mạnh khỏe và thông minh, trẻ em tuổi học đường cần thực hiện**

1.Ăn đủ 3 bữa chính trong ngày, không nên bỏ bữa sáng. Không nên ăn tối quá muộn và ăn trước khi đi ngủ.

2. Uống 1-2 ly sữa mỗi ngày để giúp trẻ cao lớn, khỏe mạnh và thông minh. Nếu trẻ bị thừa cân - béo phì thì nên uống sữa không đường và tách béo.

3. Ăn nhiều rau xanh và trái cây giúp cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ cho cơ thể.

4. Hạn chế ăn uống đồ ngọt như bánh, kẹo, kem, chè, nước ngọt đóng chai, nước trái cây có thêm đường... để phòng chống sâu răng và béo phì.

5. Hạn chế ăn các món ăn chứa nhiều chất béo như gà rán, khoai tây chiên, thức ăn rán ngập dầu, mỡ, phủ tạng động vật (tim, gan, bầu dục...).

6. Hạn chế ăn các thực phẩm chứa nhiều muối như: xúc xích, dăm bông, bim bim, mì ăn liền, dưa muối, cà muồi và các món kho, tim, rang mặn.

7. Hạn chế chấm thức ăn vào gia vị mặn (nước mắm, xì dầu, bột canh, muối) trong thức ăn.