Những loại thực phẩm sau đây rất tốt cho dinh dưỡng của học sinh, giúp tăng cường sức khỏe và hiệu suất học tập:

 1. Thực phẩm giàu protein:

 • Thịt gà, thịt bò nạc, cá

 • Đậu hũ, các loại đậu (đậu nành, đậu đen, đậu đỏ)

 • Trứng

 2. Thực phẩm giàu chất xơ:

 • Rau xanh (rau bina, cải xoăn, bông cải xanh)

 • Trái cây tươi (táo, cam, chuối, dâu)

 • Ngũ cốc nguyên hạt (gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám)

 3. Thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất:

 • Rau củ quả màu sắc (cà rốt, bí đỏ, ớt chuông)

 • Các loại hạt (hạnh nhân, hạt chia, hạt óc chó)

 • Sữa và các sản phẩm từ sữa (sữa tươi, sữa chua)

 4. Thực phẩm chứa chất béo lành mạnh:

 • Cá hồi, cá thu

 • Dầu ô liu, dầu dừa

 • Quả bơ

Những thực phẩm này cung cấp năng lượng bền vững, giúp cải thiện khả năng tập trung, trí nhớ, và duy trì sức khỏe lâu dài.