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.