

## THÁNG 6 LÀ THÁNG *Rau Quả Tươi Ngon*

Dưới đây là một số cách để bổ sung trái cây và rau củ tươi ngon, bổ dưỡng vào chế độ ăn của bạn:

### 1. Chế độ ăn cầu vồng mỗi tuần trong tháng 6:

mỗi tuần chọn một màu, chẳng hạn như màu cam và ăn nhiều trái cây và rau củ có màu đó nhất có thể. Ví dụ về trái cây và rau củ màu cam nên ăn là: cam, quýt, súp lơ cam, ớt chuông cam, cà rốt, đu đủ, bí đỏ và khoai lang. Tuần tiếp theo, hãy thử màu xanh lá: rau diếp, đậu Hà Lan, chanh xanh, cải xoăn, đậu xanh, súp lơ xanh, cải xoăn, táo và lê xanh, v.v.



2. **Thử hương vị:** mua ba chủng loại trái cây hoặc rau củ tươi bất kỳ, ví dụ: xà lách tím, xà lách xanh và xà lách Romaine hoặc táo đỏ, vàng hoặc xanh. Chế biến, nếm thử và ghi chú chủng loại bạn thích nhất và lý do.

3. **Parfait là một cách hay:** bắt đầu với sữa chua không béo và thêm chuối cắt lát, việt quất, dâu tây, anh đào, đào hoặc quả hạch chín bất kỳ và rắc một thìa granola lên trên. Hoàn hảo cho bữa sáng hoặc bữa ăn nhẹ buổi chiều.



## Ngày Đại Dương Thế Giới 8 THÁNG 6

Mọi vùng nước tự nhiên - sông, hồ và suối - đều chảy về đại dương nên bạn có thể ủng hộ đại dương ngay cả khi không sống gần bờ biển. **Bạn có thể giúp bảo vệ không gian**

**xanh bằng cách nào?** Tiết kiệm nước sinh hoạt, nhặt rác và xử lý rác đúng cách. Truy cập [worldoceanday.org](http://worldoceanday.org) và tìm một sự kiện ở gần bạn.

