

# HÀNH TRÌNH DINH DƯỠNG

## Wellbeing

### Những Thay Đổi Nhỏ – Cùng Con Khôn Lớn

#### I. Mục tiêu

- Khuyến khích học sinh thực hành xây dựng bữa ăn lành mạnh và duy trì thói quen vận động thường xuyên.
- Tạo sự gắn kết giữa gia đình và nhà trường trong việc thay đổi thói quen ăn uống tích cực.
- Lan tỏa tinh thần “Well-being” thông qua những hành động thực tế.

#### II. Thể lệ cuộc thi

Thời gian: Từ 17-02-2025 đến 28-02-2025

Cách tham gia:

**Bước 1:** Nhập mã số học sinh và họ tên tại đây **MSHS:** WS22210005 **Họ và tên:** Nguyễn Anh Khiêm

**Bước 2:** Tải lên ít nhất 2 bức ảnh (tối đa 4) về bữa ăn Healthy, đảm bảo đầy đủ thành phần theo quy tắc bàn tay hoặc bữa ăn cầu vồng.



Hình 04

**Bước 3:** Tải lên ít nhất 2 bức ảnh (tối đa 4) về hoạt động thể thao, có thể là cá nhân hoặc cùng bạn bè/gia đình.



Hình 03

Hình 04

Tiêu chí đánh giá:

- ☆ Bố cục bữa ăn đầy đủ, sáng tạo, đảm bảo đủ dinh dưỡng.
- ☆ Hoạt động thể thao đa dạng, thể hiện sự năng động và tinh thần vui khỏe.
- ☆ Hình ảnh rõ nét, thể hiện tinh thần tích cực, hạnh phúc.

#### III. Phần thưởng và công nhận

- Giấy chứng nhận “Đại sứ Dinh dưỡng Well-being” cho học sinh tham gia tích cực.
- Phần quà nhỏ tượng trưng
- Những bức ảnh sẽ được giới thiệu trên fanpage hoặc bản tin của Nhà trường.



(+84) 24 7305 8668

(+84) 973 759 229

[tuyensinh@wellspring.edu.vn](mailto:tuyensinh@wellspring.edu.vn)

[www.wellspring.edu.vn](http://www.wellspring.edu.vn)

95 Ai Mo St., Bo De Ward, Long Bien Dist., Ha Noi

---

**Wellspring Saigon**

(+84) 28 3840 9292

[wssg@wellspringsaigon.edu.vn](mailto:wssg@wellspringsaigon.edu.vn)

**Admissions**

(+84) 937 099 229

[admissions@wellspringsaigon.edu.vn](mailto:admissions@wellspringsaigon.edu.vn)

[www.wellspring.edu.vn](http://www.wellspring.edu.vn)

92 Nguyen Huu Canh St., Ward 22, Binh Thanh Dist., Ho Chi Minh City