

Sống Lành mạnh Trong Mùa đông

Ăn uống Lành mạnh để có một Hệ Miễn dịch Khỏe mạnh

Chế độ ăn uống lành mạnh với nhiều rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm giàu protein là điều rất quan trọng để có một hệ miễn dịch mạnh khỏe. Việc ăn nhiều loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng mỗi ngày có thể giúp bạn khỏe mạnh và cảm thấy mình có được sức khỏe tốt nhất trong mùa đông.

Để tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh, hãy truy cập [Hướng dẫn về thực phẩm của Canada](#).

Mùa đông thường là thời gian để tổ chức tiệc tùng với gia đình và bạn bè. Thực phẩm đóng một vai trò quan trọng trong nhiều buổi tiệc tùng này. Việc ăn uống lành mạnh trong mùa lễ hội có thể là một thách thức. Hãy nhấp vào các liên kết bên dưới để tìm hiểu thêm về cách bạn có thể tận hưởng các buổi liên hoan tiệc tùng trong mùa lễ hội đồng thời tiếp tục ăn uống lành mạnh:

- [Ăn uống Lành mạnh tại các Buổi tiệc trong Mùa lễ hội](#)
- [Chính phủ Canada: Ăn uống Lành mạnh cho các Ngày nghỉ lễ và các Sự kiện](#)
- [Cách Duy trì Động lực: Đạt được các Mục tiêu của Bạn cho Năm nay](#)
- [Sử dụng các Công thức Nấu ăn Lành mạnh trong Mùa lễ hội của Bạn](#)
- [Kiểm soát việc Nâng ly Mỗi lần Một Cốc/Ly trong Mùa lễ hội](#)

Hoạt động Thể chất

Thời tiết lạnh hơn và số giờ ban ngày ít hơn có thể đồng nghĩa với việc thay đổi thói quen và các hoạt động của bạn. Hãy tìm hiểu về cách bạn và gia đình của bạn có thể duy trì vận động trong suốt mùa đông:

- [Thể dục: Vận động và Duy trì Vận động](#)
- [Duy trì Vận động cho Trẻ em và Thanh thiếu niên](#)
- [Hoạt động Thể chất trong Mùa đông](#)
- [Các Gợi ý Nhanh: Gia đình Vận động Cùng nhau](#)
- [Các Gợi ý Nhanh: Duy trì Vận động trong Thời tiết Lạnh](#)

Cai Thuốc lá

Khi chúng ta bắt đầu một năm mới, nhiều người trong chúng ta sẽ đặt ra các mục tiêu cho sức khỏe của mình. Đối với một số người trong chúng ta, điều này có thể nghĩa là cai thuốc lá. Hãy tìm hiểu thêm về cách cai thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử (vaping) và chương trình cai thuốc lá dành cho cư dân B.C.:

- [Công cụ Tương tác: Bạn đã Sẵn sàng để Cai Thuốc lá Chưa?](#)
- [Cai Thuốc lá](#)
- [Cai Thuốc lá \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [Các Tác Hại của Hút thuốc Thu động \(HealthLinkBC File #30a\)](#)
- [Các Rủi ro về Sức khỏe của các Sản phẩm Thay thế Thuốc lá \(HealthLinkBC File #30b\)](#)
- [Hút thuốc lá điện tử](#)

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương của bạn. Để có thông tin và lời khuyên về sức khỏe không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính hoặc lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.