

THÓI QUEN
ĂN UỐNG
KHÔNG
LẠNH
MẠNH Ở
SINH VIÊN



CHÚNG TÔI LÀ AI ?



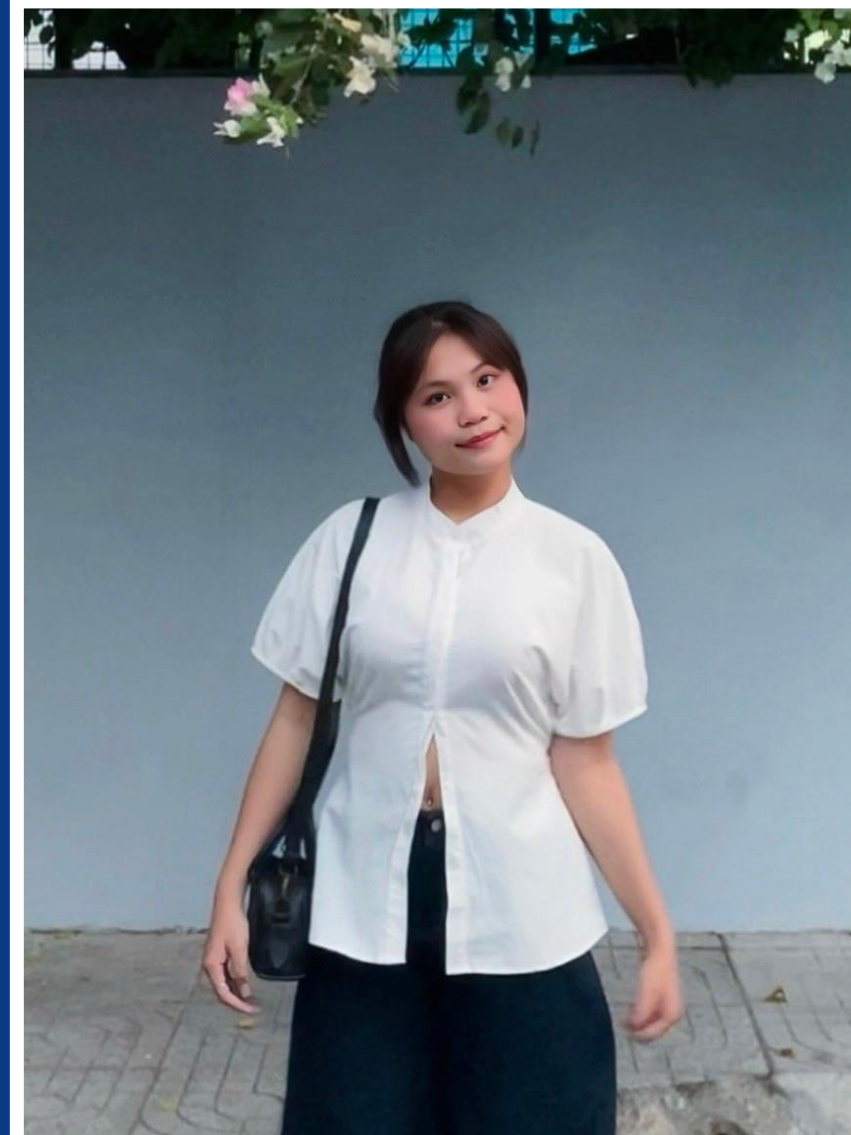
HOÀNG BÍCH TRÂM

Trưởng nhóm



NGUYỄN BÌNH QUỲNH MI

Powerpoint



LÂM HOÀNG NGỌC NHƯ

Powerpoint



TÀI THỊ LỆ QUYÊN

Thành viên

CHÚNG TÔI LÀ AI ?



HUỲNH HOÀNG YẾN PHƯƠNG

Thành viên



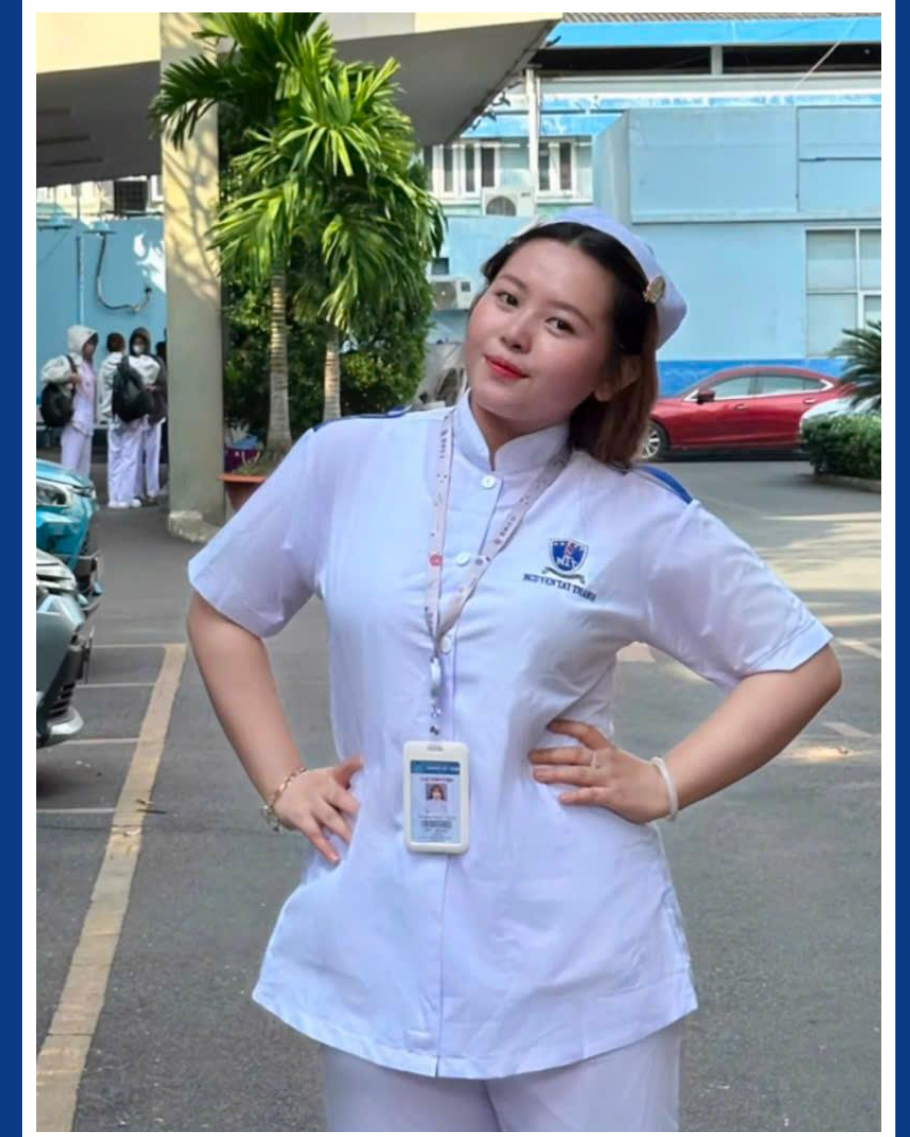
TRẦN KIỀU MY

Thành viên



NGUYỄN ÁNH LINH

Thành viên



VÕ MAI NHẬT TRÂN

Thành viên

Chân dung người dùng



Ngô Tiên

Mô tả / Tiểu sử

Nữ, sinh ngày 23/12/2004, sinh viên được làm việc ở spa và làm nhiều việc để có thêm thu nhập trang trải cuộc sống. Thích đặt đồ ăn qua app (tiện và ngon), cà phê.
Lối sống: ít nấu ăn, lịch học dày

Goals

Tiết kiệm thời gian và chi phí
Ăn no để có sức học tập
Muốn có sức khỏe tốt và duy trì cân nặng hợp lý

Pain Points

- Thường xuyên ăn đồ ăn nhanh như: Gà rán, mì gói, uống nước ngọt
- Bỏ bữa sáng hoặc ăn uống thất thường
- Thiếu rau xanh, trái cây
- Dễ tăng cân, mệt mỏi, giảm tập trung
- Khó duy trì thói quen ăn uống lành mạnh do bận học và tài chính hạn chế

Quote

“Chỉ cần ăn no và nhanh là được mai tính tiếp”

Need

- Bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng, giá cả hợp lý
- Thực phẩm sạch, an toàn
- Có nhiều lựa chọn đồ ăn lành mạnh gần trường
- Kiến thức về chế độ ăn uống khoa học

Personality Traits

- Bận rộn, năng động
- Thích sự tiện lợi
- Dễ bị ảnh hưởng bởi quảng cáo và mạng xã hội
- Muốn tiết kiệm chi phí nhưng vẫn thích đồ ăn ngon

VẤN ĐỀ NÀY LÀ GÌ ?

*Sinh viên có thói quen ăn uống
không lành mạnh:*

- Bỏ bữa, ăn không đúng giờ
- Tiêu thụ nhiều đồ ăn nhanh
- Chế độ ăn thiếu rau xanh
- Lạm dụng các loại đồ uống có đường



LÝ DO CHỌN VẤN ĐỀ?

- Nhiều sinh viên ăn uống thiếu khoa học
- Ăn vội vàng, ăn khuya thường xuyên
- Lạm dụng đồ ăn nhanh, nước ngọt
- Ít quan tâm đến dinh dưỡng cá nhân
- Thói quen xấu khó thay đổi
- Gây hại lâu dài đến sức khỏe





THẤU HIỂU ĐỐI TƯỢNG

BẢN ĐỒ ĐỒNG CẢM (EMPATHY MAP)

1. Suy nghĩ & Cảm xúc (Think & Feel)

*Người dùng đang lo lắng hay hứng thú điều gì?
Điều gì khiến họ bận tâm nhất?*

Sinh viên lo lắng rằng chế độ ăn uống không lành mạnh sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập, do bận rộn và hạn chế về chi phí nên họ khó duy trì thói quen ăn uống khoa học.



BẢN ĐỒ ĐỒNG CẢM (EMPATHY MAP)

2. Nghe gì? (Hear)

Họ nghe gì từ bạn bè, gia đình, giảng viên?

Họ thường nghe từ gia đình, bạn bè và giảng viên rằng ăn uống không lành mạnh, bỏ bữa hoặc ăn nhiều đồ ăn nhanh có thể gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, tăng nguy cơ mắc các bệnh.



BẢN ĐỒ ĐỒNG CẢM (EMPATHY MAP)

3. Thấy gì? (See)

Họ quan sát thấy gì trong môi trường sống, học tập?

- Nhiều sinh viên thường xuyên ăn thức ăn nhanh, đồ chiên rán và đồ uống có đường.
- Quanh trường có nhiều quán ăn tiện lợi nhưng ít lựa chọn lành mạnh.
- Do lịch học bận rộn, nhiều sinh viên bỏ bữa hoặc ăn uống không đúng giờ.



BẢN ĐỒ ĐỒNG CẢM (EMPATHY MAP)

4. Nói gì?

“Mình không có thời gian nấu ăn.”

“Ăn gì nhanh và rẻ là được.”

“Tôi cảm thấy nó rất tiện lợi không mất nhiều thời gian”.

“Biết ăn như vậy không tốt nhưng đã trở thành thói quen rồi.”

Hành động của họ thể hiện điều gì?

- Thường xuyên gọi đồ ăn nhanh hoặc mua đồ ăn sẵn.
- Bỏ bữa sáng hoặc ăn uống thất thường.
- Uống nhiều trà sữa, nước ngọt hoặc đồ uống có đường.
- Hay lưu những video chủ đề ăn uống lành mạnh trên Internet nhưng ít áp dụng lâu dài.



BẢN ĐỒ ĐỒNG CẢM (EMPATHY MAP)

5. Nỗi đau (Pain)

Những rào cản, khó khăn, sợ hãi?

- Thiếu kiến thức về dinh dưỡng hợp lý.
- Không có nhiều thời gian chuẩn bị bữa ăn.
- Chi phí hạn chế nên ưu tiên đồ ăn rẻ.
- Khó duy trì thói quen ăn uống lành mạnh.
- Lo lắng chế độ ăn không khoa học sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và kết quả học tập.



BẢN ĐỒ ĐỒNG CẢM (EMPATHY MAP)

6. Mong muốn (Gain)

Thành công sẽ trông như thế nào với họ?

- Duy trì chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh.
- Có đủ năng lượng để học tập và sinh hoạt.
- Cải thiện sức khỏe và phòng ngừa các bệnh liên quan đến dinh dưỡng.
- Hình thành thói quen ăn uống lành mạnh trong thời gian dài.



Họ kỳ vọng điều gì thay đổi?

- Có nguồn thông tin dinh dưỡng chính xác, dễ hiểu.
- Có thực đơn đơn giản, phù hợp với sinh viên.
- Tiết kiệm thời gian và chi phí khi ăn uống.
- Dễ dàng duy trì chế độ ăn uống lành mạnh ngay cả khi bận rộn.



PROBLEM STATEMENT

Người dùng của chúng tôi là sinh viên đại học, họ cần một giải pháp giúp duy trì thói quen ăn uống lành mạnh vì lịch học dày đặc, áp lực học tập, hạn chế về thời gian và chi phí khiến họ thường xuyên bỏ bữa hoặc lựa chọn thức ăn nhanh.

Point of View (POV) Template

User	Need	Insight
Sinh viên Đại học	Cần một cách ăn uống lành mạnh, tiện lợi, tiết kiệm và phù hợp với lịch học	Sinh viên thường ưu tiên sự nhanh chóng và giá rẻ hơn dinh dưỡng. Họ biết ăn uống không lành mạnh ảnh hưởng đến sức khỏe nhưng vẫn khó thay đổi vì thiếu thời gian, kỹ năng và động lực



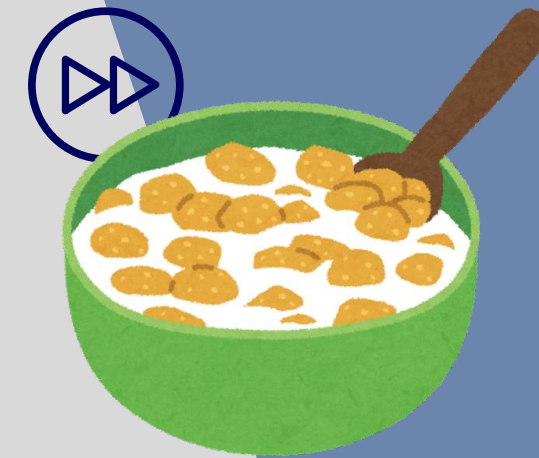
MÔ TẢ VẤN ĐỀ QUA

5W1H

WHAT - WHERE - WHEN -
WHY - WHO - HOW

WHAT VẤN ĐỀ LÀ GÌ ?

- Ăn uống không lành mạnh
- Bỏ bữa, nhất là bữa sáng
- Ăn đồ chiên, nhiều dầu
- Uống nước ngọt, nước có ga
- Ăn nhanh, thiếu chất
- Không kiểm soát lượng calo



WHERE XẢY RA Ở ĐÂU ?

- Quán ăn gần trường
- Tiệm đồ ăn nhanh
- Căng tin trường học
- Ký túc xá sinh viên
- Phòng trọ tự túc ăn uống
- Trên đường đi học



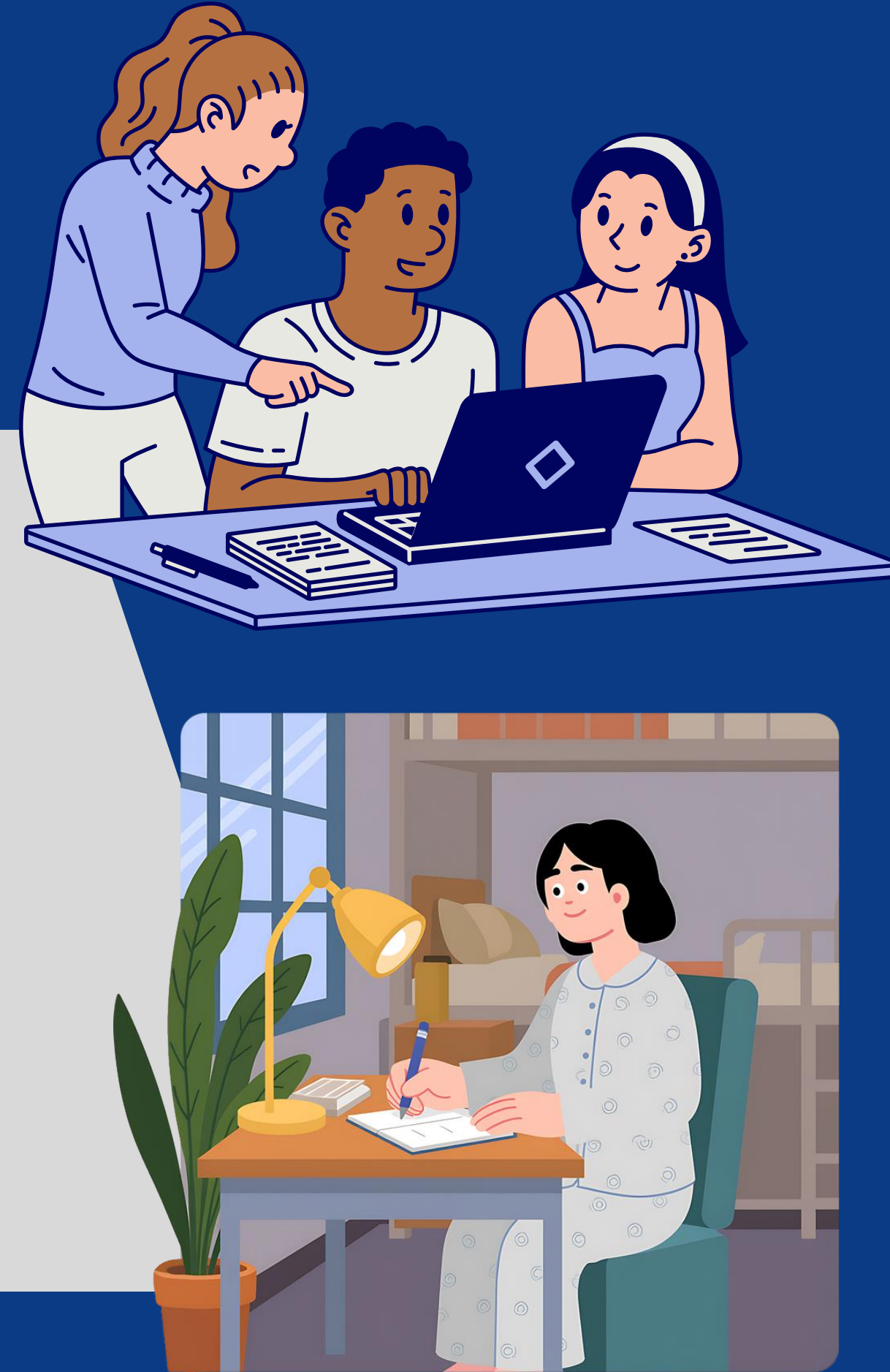
WHEN XẢY RA KHI NÀO ?

- Buổi trưa sau tiết học
- Buổi tối sau học thêm
- Mùa thi, giai đoạn căng thẳng
- Khi có deadline dồn dập
- Những ngày trời mưa
- Khi lười nấu ăn



WHO AI BỊ ẢNH HƯỞNG ?

- Sinh viên Đại học
- Sinh viên sống xa nhà, ở trọ, KTX
- Không biết nấu ăn
- Lịch học dày, bận rộn
- Ít quan tâm dinh dưỡng
- Thích ăn nhanh, tiện lợi



HOW - DIỄN RA NHƯ THẾ NÀO?

- Sinh viên hình thành thói quen ăn uống không lành mạnh do bận học và thiếu thời gian.
- Đa số ưu tiên đồ ăn nhanh, giá rẻ và tiện lợi.
- Khi thi cử, nhiều bạn bỏ bữa hoặc ăn uống hời hợt.
- Thói quen khó thay đổi vì lịch học dày, áp lực và tài chính hạn chế.
- Một số đã cố gắng ăn đúng giờ hoặc tự nấu ăn nhưng chưa duy trì thường xuyên.



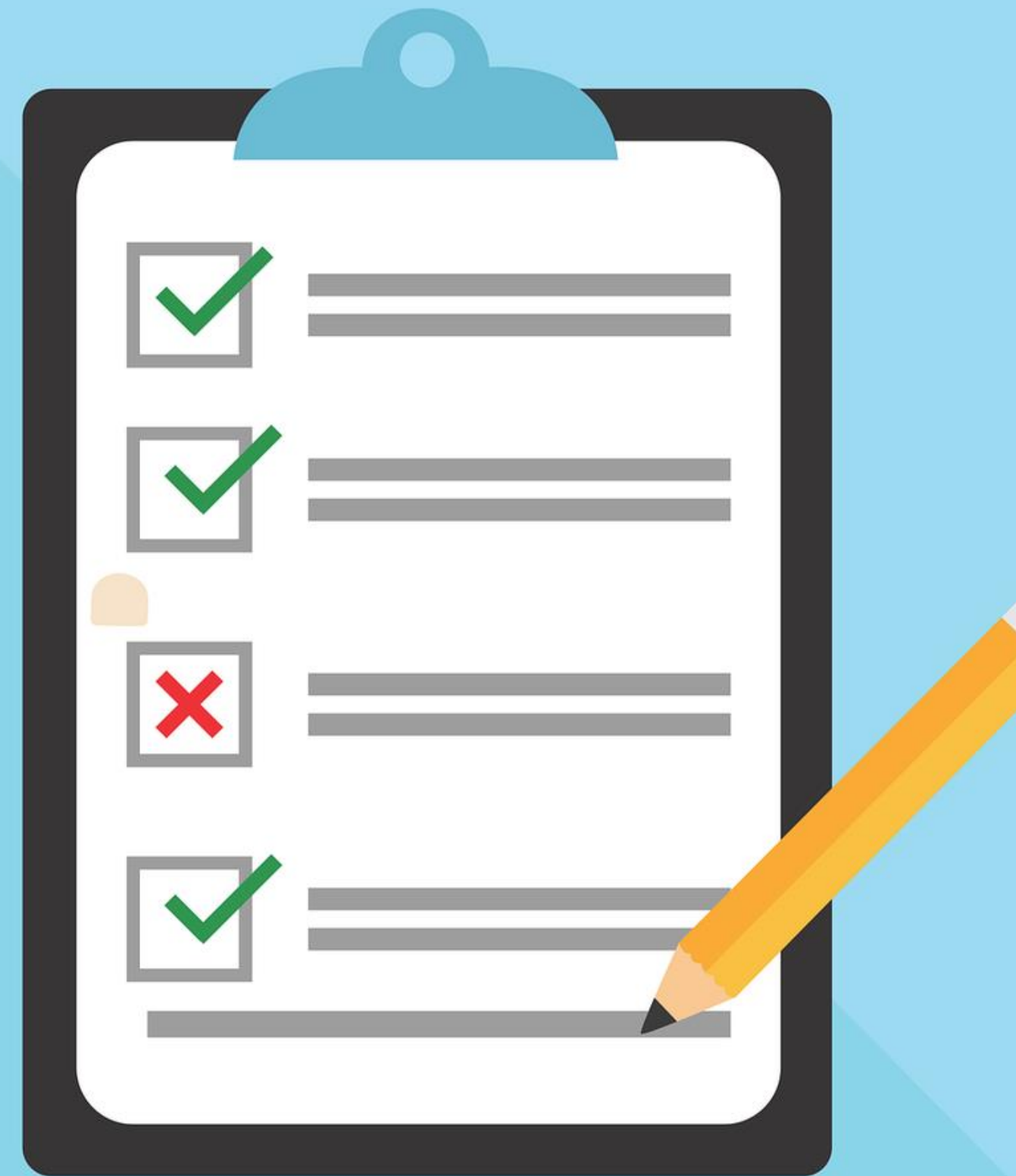
WHY TẠI SAO NHƯ VẬY?

- Vì sinh viên bận học và thiếu thời gian chuẩn bị bữa ăn.
- Vì đồ ăn nhanh rẻ, tiện lợi và dễ mua.
- Vì áp lực học tập, thi cử khiến nhiều bạn bỏ bữa hoặc ăn uống thất thường.
- Vì hạn chế về tài chính nên ưu tiên thực phẩm giá rẻ.
- Vì chưa quan tâm nhiều đến sức khỏe bản thân, vì lơ là sự quan trọng của sức khỏe



KHẢO SÁT

- Nguyên nhân chính?
- Vì sao vẫn duy trì?
- Đã từng thay đổi chưa?
- Cảm giác gì khi bị khuyên?
- Khó khăn lớn nhất?
- Liên hệ với học tập?



ĐỐI TƯỢNG KHẢO SÁT



CÁCH THỰC HIỆN KHẢO SÁT

→ *LẮNG NGHE SÂU ĐƯỢC SỬ DỤNG
TRONG KHẢO SÁT NÀY.*

- Không lắng nghe.
- Giả vờ lắng nghe.
- Lắng nghe chọn lọc.
- Lắng nghe sâu.



KẾT QUẢ KHẢO SÁT



RÀO CẢN LỚN NHẤT LÀ “THỜI GIAN VÀ THÓI QUEN CŨ”



NHẬN THỨC ĐƯỢC TÁC HẠI, NHƯNG CHƯA ĐỦ ĐỘNG LỰC ĐỂ THAY ĐỔI



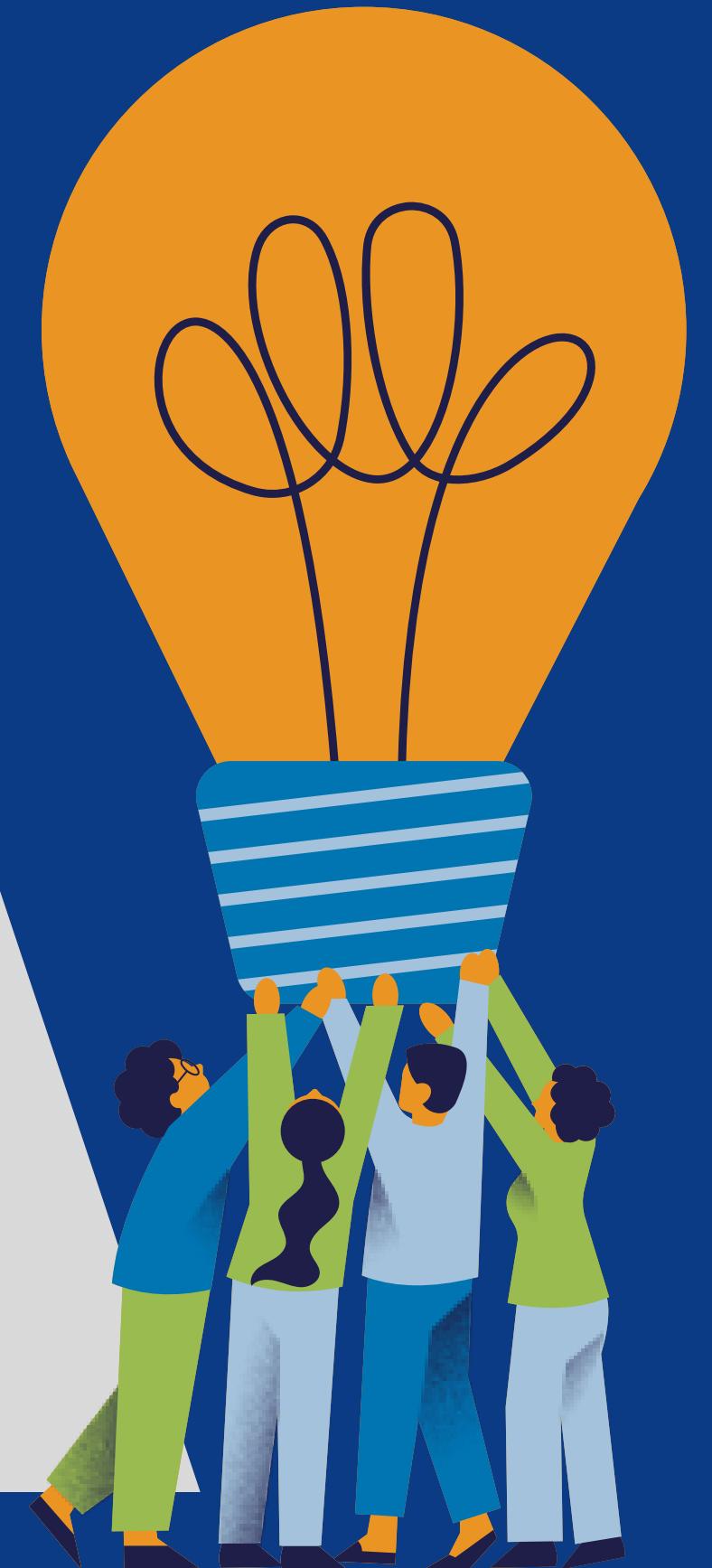
ĂN UỐNG ẢNH HƯỞNG RÕ RỆT ĐẾN KHẢ NĂNG HỌC TẬP VÀ TẬP TRUNG



GIẢI PHÁP

Sau khi xác định vấn đề là nhiều sinh viên có thói quen ăn uống không lành mạnh do thiếu thời gian, chi phí hạn chế và thiếu kiến thức dinh dưỡng, nhóm đã cùng thảo luận và đưa ra các ý tưởng:

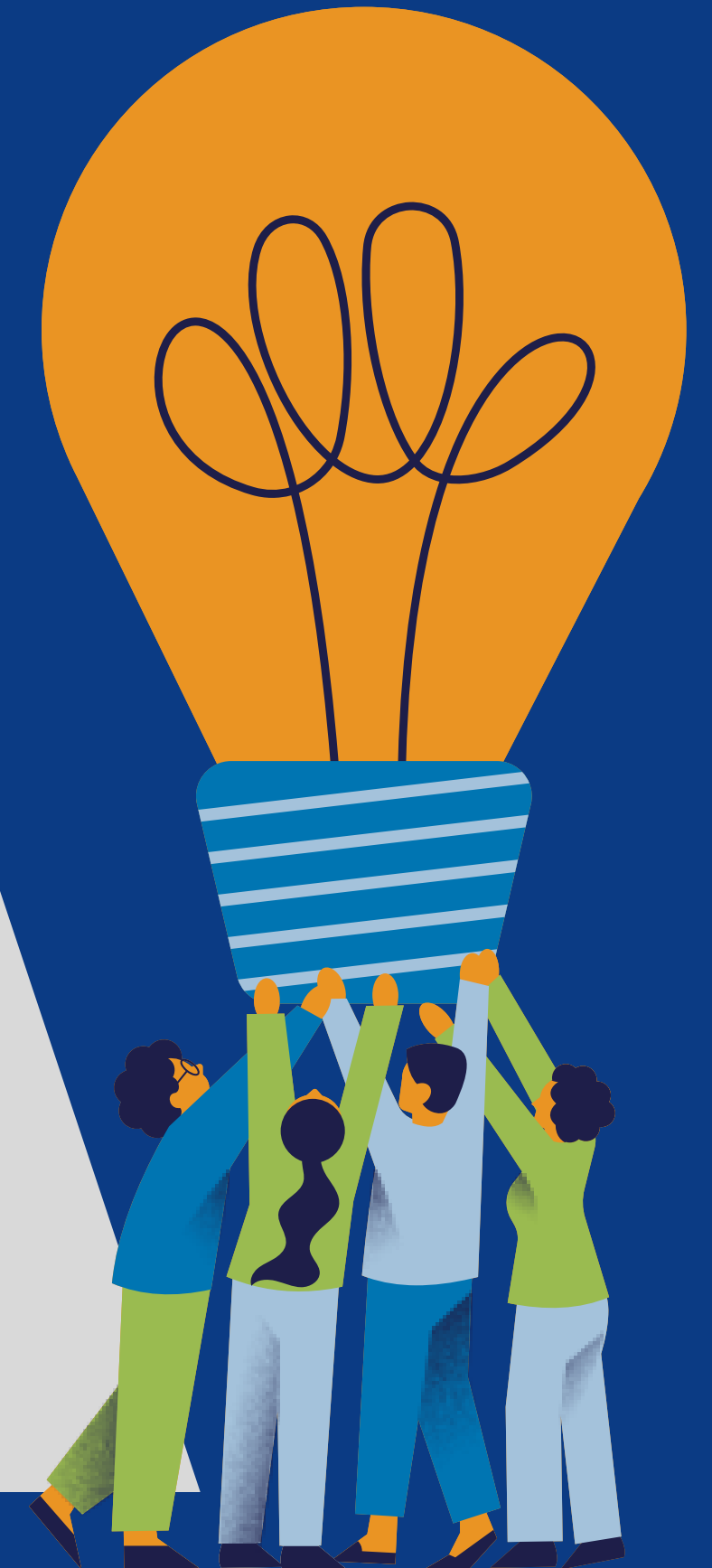
Xây dựng video truyền thông truyền tải



GIẢI PHÁP

Nhóm lựa chọn xây dựng truyền thông giáo dục sức khỏe bằng quay video ảnh hưởng của việc ăn uống cho sinh viên, vì:

- Dễ thực hiện.
- Phù hợp với sinh viên.
- Có thể áp dụng và lan tỏa rộng rãi qua mạng xã hội.



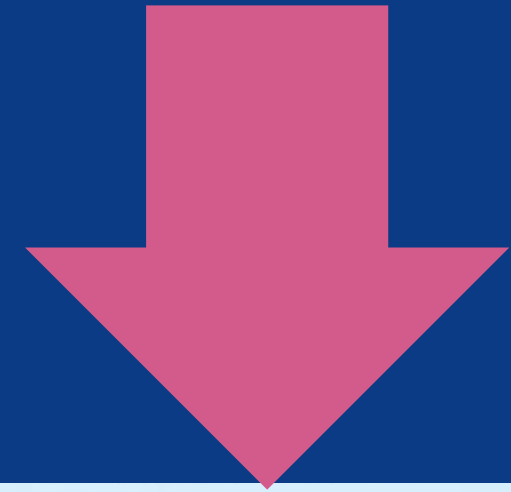


Dạ em chào bác sĩ ạ Chào em,

THÔNG TIN KHOA HỌC TRUYỀN TẢI QUA

TRUYỀN TẢI QUA VIDEO

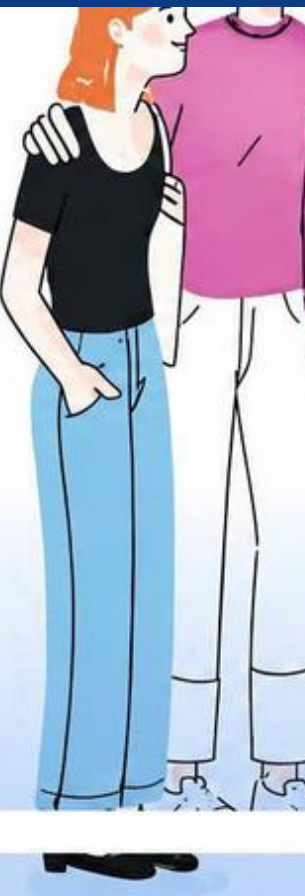
ĐƯỢC TRÌNH BÀY Ở CUỐI VIDEO



- Ăn tối thiểu 3 bữa/ngày để duy trì năng lượng.
- Bữa sáng giúp tăng trí nhớ, tập trung.
- Bổ sung thêm rau và trái cây mỗi ngày.
- Chất xơ, vitamin giúp tiêu hóa và tăng đề kháng.
- Uống đủ 2 lít nước/ngày để trao đổi chất hiệu quả.
- Thiếu nước dễ gây mệt mỏi, giảm hiệu suất học tập.



- Ăn tối thiểu 3 bữa/ngày để duy trì năng lượng.
- Bữa sáng giúp tăng trí nhớ, tập trung.
- Bổ sung thêm rau và trái cây mỗi ngày.
- Chất xơ, vitamin giúp tiêu hóa và tăng đề kháng.
- Uống đủ 2 lít nước/ngày để trao đổi chất hiệu quả.
- Thiếu nước dễ gây mệt mỏi, giảm hiệu suất học tập.



CHIA SẺ VIDEO LÊN NỀN TẢNG MẠNG XÃ HỘI



YOUTUBE



TIKTOK



FACEBOOK

KẾT QUẢ TRUYỀN THÔNG



Quỳnh Như
khám cho bạn

1 ngày Thích Trả lời 



Anna Na · 9 giờ
cảm ơn tất cả 

  Trả lời 



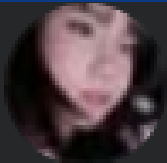
Gia Minh
E về bác sĩ khám tổng quát cho e dc k? ...

1 ngày Thích Trả lời



Gia Minh
E share về được k bác sĩ

1 ngày Thích Trả lời



Ngọc Vy
Tuyệt đối điện ảnh

1 ngày Thích Trả lời



Thùy Linh · 17 giờ
Thật tuyệt ...

  Trả lời 



Nguyễn Tuyết · 9 giờ
Quá tuyệt vời

  Trả lời 



Thu Bay Thu Nguyen · 10 giờ
Tuyệt quá

  Trả lời 

TỰ MÌNH HỌC ĐƯỢC ĐIỀU GÌ?

- Hiểu mình, chọn nghề đúng
- Gắn học tập với thực tế
- Biết tự nhìn lại
- Lập kế hoạch ngắn và dài
- Tư duy hệ thống, phản biện
- Tin vào con đường mình chọn



THANK YOU VERY MUCH!



Thói quen ăn uống của sinh viên © 2026 bởi Nguyễn Bình Quỳnh Mi, Trần Kiều My, Lâm Hoàng Ngọc Như, Huỳnh Hoàng Yến Phương, Tài Thị Lệ Quyên, Hoàng Bích Trâm, Võ Mai Nhật Trân được cấp phép bởi CC BY 4.0.