

<p>Slide 1:</p>	<p>Xin chào, tôi tên là _____, và tôi là một _____ (chuyên gia dinh dưỡng có cấp phép hành nghề, thực tập sinh, ...).</p> <p>Tôi cũng là một thành viên của Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm (Academy), tổ chức lớn nhất thế giới của các chuyên gia về dinh dưỡng và thực phẩm.</p> <p>Các thành viên của Hiệp hội đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng lựa chọn thực phẩm của công chúng và cam kết cải thiện sức khoẻ của quốc gia.</p> <p>Là những chuyên gia về dinh dưỡng và thực phẩm, các chuyên gia về dinh dưỡng có cấp phép hành nghề (RDN) phục vụ trong những vị trí có tác động tích cực đến sức khoẻ của bệnh nhân, khách hàng và cộng đồng. Các chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề cung cấp những dịch vụ phòng ngừa và dinh dưỡng trị liệu ở nhiều cơ sở khác nhau, và họ là nguồn đáng tin cậy về những loại thực phẩm nên dùng.</p> <p>Nếu quý vị muốn cải thiện thói quen ăn uống hiện tại và nhận được lợi ích từ những hướng dẫn được cá nhân hoá, một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề có thể giúp quý vị xây dựng một kế hoạch ăn uống lành mạnh duy nhất như chính quý vị vậy.</p>
<p>Slide 2:</p>	<p>Mỗi năm vào tháng Ba, chúng tôi tổ chức kỷ niệm Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia[®], một chiến dịch giáo dục và thông tin về dinh dưỡng do Hiệp hội tài trợ. Chương trình kêu gọi mọi người cùng tìm hiểu về việc lựa chọn thực phẩm và phát triển thói quen ăn uống và vận động lành mạnh.</p> <p>Chủ đề của Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia[®] năm nay là Tổ chức Kỷ niệm Thế Giới của Hương Vị, trong đó bao gồm các nền văn hoá, ẩm thực và các dân tộc trên thế giới.</p> <p>Thưởng thức các hương vị khác nhau trên thế giới là một cơ hội để tìm hiểu thêm về văn hoá ẩm thực của mình cũng như những nền văn hoá ẩm thực mới. Những nguyên liệu quen thuộc có thể được giới thiệu bằng những cách mới và những món ăn mới có thể gợi nhớ đến những điều thân thuộc. Hoặc, quý vị cũng có thể gặp những nguyên liệu và hương vị mà quý vị chưa từng trải nghiệm qua trước đây.</p> <p>Thử các công thức và món ăn từ những nền văn hoá khác nhau là một cách tuyệt vời để kết hợp các hương vị khác nhau và các nguyên liệu có lợi cho sức khoẻ. Rất nhiều nền ẩm thực giới thiệu những món ăn bao gồm tất cả các nhóm thực phẩm, từ đó có thể giúp quý vị lên kế hoạch cho những bữa ăn giàu dinh dưỡng, cân bằng, và tràn đầy hương vị.</p>

Slide 3:	<p>Bài thuyết trình ngày hôm nay sẽ tập trung vào việc ăn uống lành mạnh và tìm hiểu những cách để thưởng thức thức ăn và hương vị có nguồn gốc từ các nền văn hoá khác nhau.</p> <p>Sau khi kết thúc bài thuyết trình ngày hôm nay, quý vị sẽ có thể:</p> <ul style="list-style-type: none">• Liệt kê được những thói quen giúp khuyến khích việc ăn uống lành mạnh.• Giải thích được những cách giúp ăn được đa dạng những loại thực phẩm dinh dưỡng.• Miêu tả cách để “Tổ chức Kỷ niệm Thế Giới của Hương Vị” khi lên kế hoạch cho các bữa ăn chính và phụ.
Slide 4:	<p>Chúng ta hãy bắt đầu bằng cách thảo luận xem ăn uống lành mạnh có ý nghĩa như thế nào đối với quý vị.</p> <p><i>Trang này dành cho khán giả tham gia.</i></p> <p>Dành thời gian cho các cá nhân trả lời câu hỏi, “Ăn uống lành mạnh có ý nghĩa như thế nào đối với quý vị?”</p> <p>Theo Quan điểm Ăn uống Lành mạnh của Hiệp hội, “nền tảng của một lối sống lành mạnh là một chế độ ăn uống bao gồm những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng cùng với khẩu phần ăn phù hợp, kết hợp với việc thường xuyên vận động thể chất. Các nhà dinh dưỡng và thực phẩm có chứng nhận sử dụng những chứng cứ khoa học tốt nhất hiện nay để xây dựng những đề nghị ăn uống lành mạnh được cá nhân hoá sao cho phù hợp với tất cả mọi người ở tất cả các nhóm tuổi. Một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề là một nguồn chuyên gia giúp điều chỉnh kế hoạch ăn uống dựa trên tình trạng sức khoẻ, văn hoá và sở thích cá nhân mỗi người.”</p> <p>Một chế độ ăn uống lành mạnh đặc biệt quan trọng bởi vì không có một loại thực phẩm hay một nhóm thực phẩm nào có thể cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khoẻ.</p> <p>Bây giờ, chúng ta hãy cùng xem qua những loại thực phẩm giúp góp phần vào việc ăn uống lành mạnh.</p>
Slide 5:	<p>Một chế độ ăn uống lành mạnh, hay một thói quen ăn uống lành mạnh, bao gồm đa dạng các loại thực phẩm và trong giới hạn khuyến cáo từ mỗi nhóm thực phẩm.</p> <p>Các Nhóm Thực phẩm được miêu tả ở trang này và bao gồm: Sữa, Ngũ cốc, Protein, Rau củ, và Trái cây.</p>

	<p>Những thức ăn và đồ uống quý vị chọn từ mỗi nhóm thực phẩm có thể tùy thuộc vào thứ đang có tại nơi quý vị sinh sống, tùy theo mùa, tùy theo ngân sách cho thực phẩm, hoặc chỉ tùy vào loại thực phẩm mà quý vị và gia đình yêu thích hay biết cách chế biến. Cũng có thể có những truyền thống dựa trên nền văn hoá và ảnh hưởng đến cách quý vị ăn uống.</p> <p>Ăn uống lành mạnh không chỉ giới hạn trong một phương cách. Thay vào đó, chúng ta có thể “Tổ chức Kỷ niệm Thế Giới của Hương vị” và không chỉ tổ chức kỷ niệm trong suốt Tháng Dinh dưỡng Quốc gia® mà còn trong suốt cả năm.</p> <p>Bây giờ, chúng ta hãy cùng thảo luận một vài thói quen giúp thúc đẩy việc ăn uống lành mạnh</p>
Slide 6:	<p>Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm dinh dưỡng và bao gồm những loại thức ăn lành mạnh từ tất cả các nhóm thực phẩm sẽ giúp đảm bảo quý vị nhận được các chất dinh dưỡng mà cơ thể cần (tức là các vitamin, khoáng chất, protein, chất béo, tinh bột, và nước).</p> <p>Kết hợp các món ăn truyền thống và văn hoá yêu thích của quý vị cũng có thể trở thành một phần quan trọng của một thói quen ăn uống lành mạnh. Phương cách này cho phép quý vị điều chỉnh những đề nghị ăn uống lành mạnh để bao gồm các loại thực phẩm phản ánh sở thích cá nhân và văn hoá của quý vị.</p> <p>Tìm hiểu cách đọc Nhãn Thông tin Dinh dưỡng sẽ có lợi khi mua sắm thực phẩm, và chúng ta sẽ thảo luận tiếp theo đây ...</p>
Slide 7:	<p>Thông tin trên một Nhãn Thông tin Dinh dưỡng cho chúng ta biết hàm lượng calo và một số chất dinh dưỡng có trong mỗi khẩu phần ăn (hoặc trong cả hộp đựng, tùy theo quy cách đóng gói).</p> <p>Tập thói quen so sánh nhãn thông tin trên các sản phẩm khác nhau có thể giúp chúng ta chọn được các sản phẩm tốt hơn cho sức khoẻ.</p> <p>Ví dụ, hầu hết người Mỹ tiêu thụ muối và đường bổ sung nhiều hơn đề nghị. Tìm cách hạn chế muối và đường bổ sung là quan trọng bởi vì nghiên cứu đã chỉ ra rằng thường xuyên tiêu thụ một trong hai chất này nhiều hơn đề nghị đều có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khoẻ.</p> <p>Muối và đường bổ sung thường xuyên được sử dụng làm nguyên liệu nấu nướng, nhưng hàm lượng khác nhau. Tất nhiên, chúng cũng có thể thêm vào sau khi thức ăn hoặc đồ uống đã được chuẩn bị.</p> <p>Thay đổi cách lựa chọn thức ăn và đồ uống sẽ giúp quý vị ăn uống lành mạnh hơn theo thời gian.</p>

<p>Slide 8:</p>	<p>Lên kế hoạch cho các bữa ăn chính và phụ là một thói quen khác giúp chúng ta ăn uống lành mạnh. Thói quen này cũng giúp chúng ta tiết kiệm tiền bạc và giảm lãng phí thực phẩm.</p> <p>Bắt đầu bằng cách chọn các công thức lành mạnh để nấu trong tuần, sau đó lập một danh sách thực phẩm đi chợ để mua các loại thực phẩm dinh dưỡng.</p> <p>Quý vị cũng có thể “Tổ chức Kỷ niệm Thế giới của Hương vị” bằng cách lên kế hoạch bữa ăn dựa trên những công thức từ những nền văn hoá khác đồng thời mở rộng thói quen ăn uống lành mạnh để bổ sung thêm nhiều loại thực phẩm dinh dưỡng khác.</p> <p>Các món ăn vặt cũng được tính. Nhiều người chỉ nghĩ đến đồ ăn vặt như là loại thực phẩm có sẵn tại các quầy bán đồ ăn vặt tại siêu thị. Tuy nhiên, các món ăn vặt cũng có thể là những thực phẩm dinh dưỡng. Chọn các món ăn vặt từ các nhóm thực phẩm khác nhau có thể giúp chúng ta nhận được các chất dinh dưỡng còn thiếu trong các bữa ăn khác trong ngày.</p> <p>Ví dụ, nếu bữa trưa của quý vị không có trái cây thì ăn chuối vào bữa xế là một cách giúp bổ sung thêm nhóm thực phẩm này.</p> <p>Ăn vặt cũng có thể trở thành một thói quen có lợi cho sức khoẻ nếu được lên kế hoạch đúng đắn.</p> <p>Nếu hàng tuần quý vị thường ăn ở ngoài hoặc đặt thức ăn bên ngoài, hãy lên kế hoạch trước nơi quý vị sẽ ăn. Hãy chọn thức ăn và đồ uống có lợi cho sức khoẻ khi ăn ở ngoài bằng cách xem trước thực đơn và thông tin dinh dưỡng trước khi đặt món.</p>
<p>Slide 9:</p>	<p>Ăn uống lành mạnh không nhất thiết phải nhạt nhẽo hay nhàm chán. Hãy tạo ra những món ăn ngon tại nhà bằng cách học các kỹ năng nấu nướng và chuẩn bị bữa ăn.</p> <p>Điều này sẽ cho phép quý vị kiểm soát các thành phần cũng như số lượng nguyên liệu được sử dụng khi chuẩn bị món ăn.</p> <p>Ví dụ, quý vị có thể sử dụng những nguyên liệu có lợi cho sức khoẻ để tạo hương vị cho thức ăn và đồ uống, chẳng hạn như những loại rau thơm và gia vị tươi hoặc khô thay vì dùng muối. Và trái cây cũng cung cấp vị ngọt tự nhiên.</p> <p>Hãy thử những hương và thức ăn mới từ khắp nơi trên thế giới.</p> <p>Sau đó hãy cùng thưởng thức bữa ăn cùng bạn bè hay gia đình khi có thể. Điều này thậm chí cũng có thể được thực hiện qua mạng.</p>

<p>Slide 10:</p>	<p>Một thói quen ăn uống lành mạnh cũng cần tính đến lượng thức ăn và đồ uống được đề nghị để mọi người có thể duy trì được trong giới hạn calo của mình.</p> <p>Như quý vị có thể thấy trong hình, phần lớn bữa ăn chứa trái cây và rau củ chiếm hết một nửa đĩa. Ở phần đĩa còn lại là lượng protein nhỏ hơn và ngũ cốc. Và thêm một phần sữa để hoàn thiện bữa ăn.</p> <p>Cách tiếp cận này sẽ giúp quý vị lên kế hoạch cho một bữa ăn cân bằng và có được nhiều dưỡng chất cần thiết cho một sức khỏe tốt.</p> <p>Giờ đây, đĩa thức ăn của quý vị không cần thiết phải có tất cả các loại thực phẩm được trình bày trong trang này để được gọi là tốt cho sức khỏe. Trên thực tế, quý vị thậm chí có thể sử dụng bát/tô thay cho đĩa khi ăn. Hoặc một món ăn có thể bao gồm hỗn hợp của nhiều loại thực phẩm từ các nhóm thực phẩm khác nhau, chẳng hạn như trong các món hầm. Trong trường hợp đó, các loại thực phẩm sẽ không được chia ra từng phần như trong hình minh họa.</p> <p>Điều quan trọng là chọn lựa đa dạng các thực phẩm dinh dưỡng từ mỗi nhóm thực phẩm và theo số lượng được đề nghị dựa trên độ tuổi và giới tính của quý vị khi lên kế hoạch cho các bữa ăn chính và phụ.</p> <p>Tiếp thay, nhiều người Mỹ không thường xuyên ăn theo số lượng thực phẩm được đề nghị trong từng nhóm thực phẩm, đặc biệt là đối với trái cây và rau củ. Khẩu phần ngũ cốc nguyên hạt, hải sản, và các sản phẩm từ sữa cũng thường có khuynh hướng được tiêu thụ ít hơn được đề nghị.</p>
<p>Slide 11:</p>	<p>Tin tốt là chúng ta có nhiều cơ hội để cải thiện thói quen ăn uống và thậm chí là những thay đổi nhỏ cũng có thể có lợi và tăng dần theo thời gian.</p> <p>Chúng ta vừa thảo luận về những lợi ích của việc lên kế hoạch cho bữa ăn dựa trên những công thức từ những nền văn hoá khác, nhưng các mùa trong năm cũng ảnh hưởng đến việc lựa chọn thực phẩm và giúp chúng ta cùng “Tổ chức Kỷ niệm Thế Giới của Hương Vị”.</p> <p>Hãy thử những loại trái cây và rau củ khác nhau dựa trên những gì đang có theo mùa hoặc đang có bán tại chợ hoặc siêu thị gần nơi ở của quý vị. Trái cây và rau củ đông lạnh và đóng hộp đều được. Chỉ cần lưu ý tìm những loại có lượng muối và đường bổ sung thấp hơn.</p> <p>Chọn nguyên liệu thực phẩm dựa trên mùi vị, kết cấu và màu sắc cũng sẽ đem lại sự đa dạng cho bữa ăn. Ví dụ, rau arugula hay còn gọi là rau xà lách rocket là một loại rau xà lách có vị hơi hăng cay và có thể ăn chung với cá ngừ, đậu, và dầu giấm. Để có một món salad giòn hơn, những loại rau củ như củ sắn có thể</p>

	<p>được cắt lát mỏng và kết hợp với những loại rau xanh và trái cây khác để ăn như gỏi cùng với nước sốt từ sữa chua.</p> <p>Trong những tháng lạnh hơn, những món canh có hàm lượng muối thấp có thể được làm từ nhiều loại rau củ và đậu khác nhau.</p> <p>Và bánh mì sandwich cung cấp các loại thực phẩm từ bốn hoặc năm nhóm thực phẩm khi chúng bao gồm bánh mì bất kỳ loại nào, thực phẩm protein, pho mát, và rau. Hãy chọn những loại có lợi cho sức khỏe, chẳng hạn như bánh mì hoặc cuốn làm từ bột ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc và pho mát không béo hoặc ít béo.</p>
Slide 12:	<p>Quý vị cũng có thể “Tổ chức Kỷ niệm Thế Giới của Hương Vị” bằng cách đa dạng hoá bữa ăn sáng (hoặc bữa ăn đầu tiên trong ngày) để thêm vào những món ăn yêu thích trên thế giới.</p> <ul style="list-style-type: none">• Một chọn lựa là thử các loại ngũ cốc nấu chín khác. Ví dụ, congee là một loại cháo gạo tẻ của Trung Quốc. Quý vị có thể ăn không hoặc ăn với rau củ và một loại protein, chẳng hạn như gà luộc, thịt hoặc cá. Upma rau củ, một món ăn của Ấn Độ, là một loại ngũ cốc nóng có thể làm từ bột báng (semolina) hoặc rau, nêm thêm gừng và những loại gia vị khác.• Nếu quý vị thích trứng, hãy thử món trứng tráng Tây Ban Nha với khoai tây và các loại rau củ khác, rắc thêm pho mát ở trên hoặc thử món cơm chiên trứng cuộn Nhật Bản được biết đến với tên omurice. Trứng cũng có thể được chế biến cùng với thịt nguội dăm bông và đậu và ăn cùng với bánh tortilla với sốt salsa.• Đối với bữa sáng đem theo, hãy thử làm một ly sinh tố với sữa chua ít béo hoặc sữa lên men và trái cây nhiệt đới, ví dụ như đu đủ hoặc xoài. Hoặc đối với bánh mì sandwich, arepas, một loại bánh ngô có thể ăn kèm với đậu, rau củ, bơ và pho mát.• Các chọn lựa không có giới hạn... <p>(Người thuyết trình hoặc khán giả có thể có thêm những đề nghị bổ sung.)</p>
Slide 13:	<p>Như quý vị có thể thấy, có rất nhiều cách để “Tổ Chức Kỷ Niệm Thế Giới của Hương Vị”.</p> <p>Và vì nhiều nền ẩm thực giới thiệu các món ăn với thành phần từ các nhóm thực phẩm khác nhau, quý vị có thể lên kế hoạch các bữa ăn bao gồm nhiều loại nguyên liệu tốt cho sức khỏe.</p>

	<p>MyPlate cũng có thể hữu ích, bởi vì nó đóng vai trò như một lời nhắc nhở chúng ta nên kết hợp các loại thực phẩm phù hợp trong bữa ăn.</p> <p>Cách tiếp cận ăn uống này quan trọng trong mọi giai đoạn của cuộc đời và có thể có tác động tích cực đến sức khỏe của chúng ta theo thời gian.</p> <p>Để tìm ra nhóm thực phẩm mục tiêu cá nhân của quý vị, vui lòng truy cập trang web của MyPlate tại MyPlate.gov và “Get Your MyPlate Plan”: https://www.myplate.gov/myplate-plan.</p>
Slide 14:	<p>Nếu quý vị tìm kiếm hướng dẫn dinh dưỡng được cá nhân hoá, một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép có thể giúp quý vị xây dựng một kế hoạch ăn uống phù hợp với lối sống, sở thích và nhu cầu sức khỏe của quý vị.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hỏi bác sĩ của quý vị để được giới thiệu đến một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề, sau đó hãy tìm một chuyên gia có chuyên môn phù hợp với nhu cầu riêng của quý vị để nhận được những thông tin dinh dưỡng được cá nhân hoá phù hợp với các mục tiêu sức khỏe của mình.
Slide 15:	<p>Để tìm một chuyên gia dinh dưỡng trong khu vực của quý vị, vui lòng truy cập www.eatright.org.</p>
Slide 16:	<p>Hãy nhớ rằng một thói quen ăn uống lành mạnh là thói quen đáp ứng được những nhu cầu riêng của quý vị.</p> <p>Có rất nhiều loại món ăn và thực phẩm để chọn lựa khi chúng ta “Tổ Chức Kỷ Niệm Thế Giới của Hương Vị”. Bài thuyết trình này và chương trình Tháng Dinh dưỡng Quốc gia® chỉ giới thiệu một vài nền văn hoá và một số ví dụ về món ăn.</p> <p>Để biết thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, vui lòng truy cập trang www.eatright.org.</p>
Slide 17:	<p>Xin vui lòng đặt câu hỏi?</p>
Slide 18:	<p>Xin cảm ơn!</p> <p>Nguồn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ và Bộ Y tế và Nhân sinh Hoa Kỳ. <i>Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025</i>. Ấn bản thứ 9. Tháng 12 2020. Sẵn có tại DietaryGuidelines.gov. • Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ. https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/calories-new-nutrition-facts-label. • Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm: <ul style="list-style-type: none"> • Healthful-Eating Stance. Ngày 3 tháng 4, 2020. Sẵn có tại: https://www.eatrightpro.org/news-center/member-

[updates/from-our-leaders/healthful-eating-stance-announcement.](#)

- Nutrition Care Manual, Cultural Food Practices.
- National Nutrition Month® Tip Sheets (Hướng dẫn cho Tháng Dinh dưỡng Quốc gia®):
 - *Personalizing Your Plate to Include Foods from Other Cultures – Asian Indian Cuisine*
 - *Personalizing Your Plate to Include Foods from Other Cultures – Chinese Cuisine*
 - *Personalizing Your Plate to Include Foods from Other Cultures – Filipino Cuisine*
 - *Personalizing Your Plate to Include Foods from Other Cultures – Latin American Indian Cuisine*
 - *Personalizing Your Plate to Include Foods from Other Cultures – Middle Eastern Cuisine*
- eatright.org:
 - <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/congee-with-bok-choy-and-mushrooms-recipe>
 - <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/try-foods-from-around-the-world-for-breakfast>
 - <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/global-foods-for-a-healthy-plate>
 - <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/ethiopian-food-nutrition-at-your-fingertips>
- Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ.
 - MyPlate: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>
 - MyPlate Kitchen: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>