

Ăn uống đúng cách

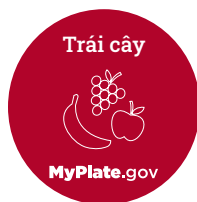
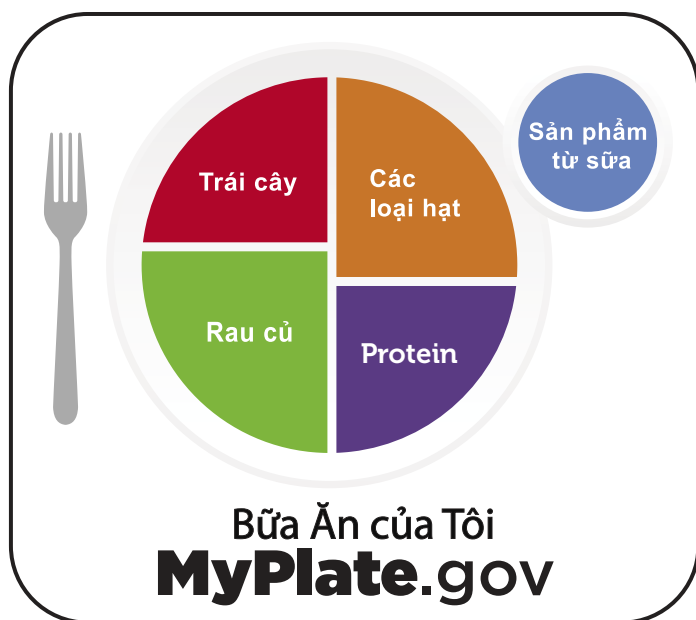
Những lời khuyên về Thực phẩm, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.



Ăn uống đúng cách với phương pháp Dĩa thức ăn bổ dưỡng MyPlate

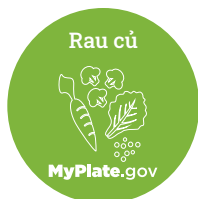
Tìm ra thói quen ăn uống lành mạnh phù hợp với quý vị bằng cách sử dụng các khuyến nghị này được trích từ Cẩm nang hướng dẫn Chế độ ăn uống cho người Mỹ 2020 – 2025 (2020 – 2025 Dietary Guidelines for Americans).

Chỉ cần bắt đầu với những thay đổi nhỏ để có những lựa chọn lành mạnh hơn mà quý vị có thể thưởng thức được.



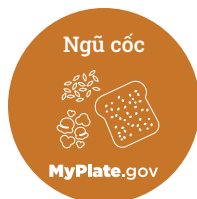
Lấy một nửa đĩa thức ăn là rau và trái cây: Chú trọng trái cây nguyên quả.

- Chọn trái cây nguyên quả, được cắt miếng hoặc xay nhuyễn – tươi, đông lạnh, sấy khô hoặc nước ép đóng hộp 100% trái cây.
- Thưởng thức trái cây cùng với bữa ăn, như đồ ăn nhẹ hoặc như món tráng miệng.



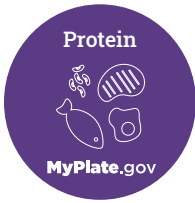
Lấy một nửa đĩa thức ăn là rau và trái cây: Ăn đa dạng các loại rau củ.

- Hãy thử thêm rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp vào món salad, món phụ và món ăn chính.
- Chọn các loại rau củ đa dạng nhiều màu sắc được chế biến theo cách có lợi cho sức khỏe: hấp, xào, nướng hoặc ăn sống.



Lấy một nửa phần ngũ cốc từ ngũ cốc nguyên cám.

- Tìm những thực phẩm có ngũ cốc nguyên hạt được liệt kê đầu tiên trong danh sách thành phần nguyên liệu – quý vị hãy thử bột yến mạch, bông ngô, hạt teff, hạt diêm mạch (quinoa), hạt kê (millet), lúa mì (bulgur), gạo lứt, hoặc bánh mì, bánh quy và mì làm từ bột ngũ cốc nguyên hạt.
- Hạn chế các món tráng miệng và đồ ăn vặt từ ngũ cốc như bánh bông lan, bánh quy và bánh ngọt.



Ăn đa dạng các loại protein hàng ngày.

- Chọn nhiều loại thực phẩm giàu protein cho bữa ăn như hải sản, đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng (lentil), các loại hạt không ướp muối, các sản phẩm từ đậu nành, trứng, thịt nạc và thịt gia cầm.
- Hãy thử các bữa ăn không thịt làm từ đậu và ăn cá hoặc hải sản hai lần một tuần.



Chuyển sang sữa hoặc sữa chua ít béo hoặc không béo.

- Chọn sữa không béo, sữa chua và sữa đậu nành bổ sung canxi để giảm lượng chất béo bão hòa.
- Thay thế kem chua, kem sữa và pho mát thông thường bằng sữa chua, sữa và pho mát ít béo hoặc không béo.



Chọn thức ăn và đồ uống ít đường, ít chất béo bão hòa, và ít muối.

- Sử dụng Nhãn Thông tin Dinh Dưỡng và danh sách thành phần nguyên liệu để hạn chế các món có nhiều chất béo bão hòa, muối và đường bổ sung.
- Hãy chọn dầu thực vật thay vì bơ và nước sốt làm từ dầu và chọn những đồ chấm rau củ thay vì chọn bơ, kem sữa hoặc phô mát.
- Hãy uống nước thay vì đồ uống có đường.

Start simple with MyPlate

Để có thêm hướng dẫn về ăn uống đúng cách, hãy truy cập:

www.eatright.org

www.kidseatright.org

www.myplate.gov

Để được giới thiệu đến chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề và để biết thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, quý vị vui lòng truy cập www.eatright.org.

eat® Academy of Nutrition and Dietetics

Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới bao gồm các chuyên gia về dinh dưỡng và thực phẩm. Hiệp Hội cam kết cải thiện sức khỏe và phát triển ngành nghề dinh dưỡng thông qua nghiên cứu, giáo dục và chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi:

Viết bởi các chuyên gia dinh dưỡng thực phẩm từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.

Nguồn: MyPlate.gov

© Academy of Nutrition and Dietetics. Có thể in lại tờ hướng dẫn này cho các mục đích giáo dục. Không được phép in lại cho mục đích thương mại.