

# 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 và Giảm lượng Thức ăn Thừa

### SỬ DỤNG THỰC PHẨM HIỆU QUẢ

bằng cách kết hợp những lời khuyên sau đây về thực phẩm, dinh dưỡng và hoạt động thể chất.



Người ta hiếm khi nói về các thực phẩm mà họ vứt đi, tuy nhiên gần đây chủ đề về thực phẩm thừa ngày càng được chú ý nhiều hơn.

Người ta ước tính rằng người Mỹ vứt hàng tỉ cân thực phẩm mỗi năm cho dù là ăn ở nhà hay ở ngoài. Và con số đó chưa bao gồm những loại thực phẩm thừa trong siêu thị hay những hoa màu còn sót lại trên cánh đồng.

Không phải tất cả các thực phẩm thừa có thể để lại hay ăn được, nhưng người ta chứng minh rằng việc lãng phí thực phẩm có thể ngăn ngừa được, đặc biệt là khi ở nhà.

Quý vị có thể bắt đầu ngay trong nhà bếp của mình. Dưới đây là một số mẹo hữu ích để bắt đầu.

### Lên Kế hoạch các Bữa ăn dựa trên những Thực phẩm Quý vị đang Sẵn có tại nhà.

- Tìm trong tủ lạnh, tủ đông và tủ đựng thực phẩm để tìm những thức ăn cần phải dùng hết.
- Lên một danh sách các nguyên liệu mà quý vị cần mua thêm.
- Chỉ mua vừa đúng số lượng thực phẩm tươi có thể ăn hay đông lạnh trong vòng một vài ngày. Điều này đặc biệt đúng với các loại thực phẩm như trái cây tươi, rau củ tươi, thịt, các chế phẩm từ sữa và hải sản.

### Hãy Sáng tạo với Thực phẩm thừa

Biến các món ăn thừa thành canh, salad hoặc bánh mì sandwich bằng cách cắt nhỏ các loại rau thừa và thịt đã nấu chín.

- Sử dụng như là nước sốt rưới lên salad hoặc dùng chung với ngũ cốc như cơm hay mì pasta.
- Cuốn trong bánh tortilla hoặc nhồi trong bánh mì pita để có một chiếc bánh mì sandwich ưng ý.
- Kết hợp chung để làm thành món canh, thường thức ngay hoặc đông lạnh cho lần sau.
- Tận dụng đồ ăn còn dư thành một bữa ăn khác trong tuần.
- Hoặc đơn giản là cho vào hộp để đem theo ăn trưa ngày hôm sau.

## Nắm vững Hạn sử dụng của Thực phẩm

Nhiều loại thức ăn và đồ uống mua tại siêu thị có ghi ngày tháng cho biết thời hạn nên được sử dụng hoặc bán đi. Những con số ngày tháng ghi trên nhãn này cho biết chất lượng của sản phẩm cho nên không nhất thiết phải bỏ hết tất cả sản phẩm khi quá ngày này.

- “Use by”, “Best by” và “Best before” là những ngày tháng hay thấy ghi trên các nhãn thực phẩm như là mù tạt, sốt salad và tương cà. Những sản phẩm này thường không cần phải giữ lạnh trước khi mở. Trong nhiều trường hợp, những sản phẩm này vẫn an toàn để sử dụng mặc dù đã qua ngày đóng dấu miễn là quý vị bảo quản đúng.
- “Sell by” là ngày tháng được dùng cho các loại thực phẩm tươi mau hư, chẳng hạn như thịt và các chế phẩm từ sữa. Những thực phẩm này vẫn có thể được sử dụng vài ngày sau thời hạn ghi trên nhãn, miễn là quý vị bảo quản ở đúng nhiệt độ.

## Thực hành tốt An toàn Thực phẩm

- Đừng mạo hiểm ăn hay uống bất cứ thứ gì mà quý vị nghi ngờ đã hư.
- Ăn thức ăn thừa trong vòng 3 đến 4 ngày (hoặc trữ đông tối đa 3 đến 4 tháng).
- Kiểm tra lại kiến thức an toàn thực phẩm hoặc tìm hiểu thời gian vứt bỏ thực phẩm bằng cách truy cập Ứng dụng FoodKeeper tại [foodsafety.gov](http://foodsafety.gov).
- Xây dựng điều kiện bảo quản thực phẩm lý tưởng.
- Bảo quản thực phẩm trong tủ đựng sao cho sản phẩm có ngày gần hết hạn được để ở ngoài.
- Đặt thực phẩm mau hư trong tầm nhìn, chẳng hạn như đặt ngoài cùng trong tủ lạnh hoặc trên quầy thực phẩm (nếu không phải thực phẩm tươi)
- Chỉ nên rửa thực phẩm ngay trước khi sử dụng.
- Nhận biết những loại trái cây và rau củ cần được trữ trong tủ lạnh. Một số thực phẩm sẽ làm cho những loại rau củ và trái cây khác chín nhanh chóng, vì vậy những loại thực phẩm như vậy cần

được bảo quản riêng biệt. Và những loại khác nên được bảo quản ở nơi tối, thoáng mát, và khô ráo. Truy cập “How to Keep Produce Fresh Longer – Infographic” (Làm cách nào để Bảo quản Thực phẩm Tươi lâu hơn) trên trang [homefoodsafety.org](http://homefoodsafety.org) để biết thêm thông tin.

## Những cách thức Khác để Sử dụng Thực phẩm Hiệu quả hơn

- Lưu ý kích cỡ khẩu phần. Chọn những khẩu phần ăn nhỏ hơn để duy trì trong giới hạn nhu cầu calo của bản thân, như MyPlate khuyến khích.
- Gọi những thức ăn và đồ uống có khẩu phần nhỏ hơn khi ăn bên ngoài. ặc yêu cầu một hộp đựng thức ăn đem về ngay khi bắt đầu bữa ăn.
- Học cách đóng hộp hoặc sấy khô thực phẩm tại nhà.
- Tặng thực phẩm dư vẫn còn hạn sử dụng cho các tổ chức trong địa phương.
- Cân nhắc sử dụng thực phẩm để ủ phân hữu cơ.

---

**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](http://www.eatright.org).**

## 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: *Let's Talk Trash*, [USDA ChooseMyPlate.gov](http://USDAChooseMyPlate.gov); *The State of America's Wasted Food & Opportunities to Make a Difference*. Academy of Nutrition and Dietetics Foundation, 2016; *Leftovers and Food Safety*, [USDA Food Safety and Inspection Service](http://USDAFoodSafetyandInspectionService).

© 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.