

Ăn uống Đúng cách

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



Những lời khuyên hữu ích để Khởi đầu ngày mới với Bữa sáng giàu dinh dưỡng

Bữa sáng cung cấp năng lượng để bắt đầu ngày mới vì vậy một bữa ăn sáng lành mạnh rất quan trọng đối với tất cả mọi người. Áp dụng những ý tưởng ăn sáng nhanh sau đây để nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết buổi sáng.



- Làm yến mạch ăn liền với sữa ít béo thay vì nước. Cho thêm nho khô hoặc quả nam việt quất khô và quả óc chó băm nhỏ.
- Cho ngũ cốc nguyên hạt loại giòn yêu thích và việt quất lên trên sữa chua nguyên chất ít béo.
- Xay 1 ly sinh tố cho bữa sáng với sữa ít béo, dâu tây đông lạnh và chuối.
- Cháo ngô (grits) ăn kèm với pho mát ít béo và rau bó xôi hoặc cà chua. Thêm một quả trứng luộc bên cạnh.
- Phết sữa chua ít béo lên bánh quế (waffle) nướng và cho thêm vài lát đào.
- Chuẩn bị một bánh pita làm từ lúa mì nguyên hạt cuốn với một quả trứng luộc chín cắt lát và pho mát ít béo bào nhỏ.
- Phết bơ đậu phộng lên bánh tortilla. Thêm một quả chuối nguyên và cuộn lại.
- Phết pho mát kem ít béo lên bánh mì tròn nướng làm từ ngũ cốc nguyên hạt. Xếp lên trên vài lát dâu tây.
- Thêm giăm bông nạc và pho mát Thụy Sĩ ít béo vào một bánh xốp kiểu Anh (English muffin) nướng làm từ ngũ cốc nguyên hạt.

Nếu vị giác của quý vị không thích các món ăn sáng truyền thống, hãy thử các lựa chọn sau:

- Phết sốt hummus lên bánh mì tròn nướng nguyên hạt và thêm vài lát dưa leo và cà chua lên trên.
- Pizza rau củ còn lại từ bữa ăn trước.
- Pho mát ít béo với trái cây
- Cơm thừa trộn với sữa chua ít béo, trái cây khô và các loại hạt. Rắc thêm quế.
- Bánh ngô tortilla với bơ nghiền, đậu đen, sốt salsa và pho mát Cheddar ít béo bào nhỏ.

Cung cấp năng lượng với một bữa sáng lành mạnh và quý vị sẽ có một khởi đầu tuyệt vời cho ngày mới!

Để tìm thêm những lời khuyên ăn uống lành mạnh, truy cập tại: www.kidseatright.org
www.eatright.org

Microwave Denver Scramble Slider

1 phần ăn

Nguyên liệu:

- 1 muỗng canh hành tây băm nhỏ
- 2 muỗng canh ớt chuông xanh hoặc đỏ băm nhỏ
- 1 quả trứng
- 1 muỗng canh nước
- 1 lát mỏng thịt nguội (cắt nhỏ)
- 1 bánh nướng nhỏ (slider-size) hoặc bánh nướng xốp kiểu Anh (English muffin) nguyên hạt (chia làm đôi và nướng)

Cách thực hiện:

1. Cho hạt tiêu và hành tây vào một chén ramekin cỡ 8 oz hoặc chén nhỏ. Cho vào lò vi sóng ở nhiệt độ cao trong 30 giây và trộn đều.
2. Thêm trứng, giăm bông và nước. Đánh cho đến khi trứng hòa quyện.
3. Cho vào lò vi sóng ở nhiệt độ cao trong 30 giây và trộn đều. Tiếp tục dùng lò vi sóng cho đến khi trứng gần chín, thêm khoảng 30 đến 45 giây. Lưu ý: Trứng sẽ tiếp tục chín và cứng lại sau khi lấy ra khỏi lò vi sóng.
4. Nêm muối và tiêu nếu muốn. Ăn cùng với lát bánh nướng.

Thông tin dinh dưỡng trong mỗi phần ăn:

Calories: 240

Protein: 16 g

Tổng cộng Chất béo: 6 g

Tổng cộng Tinh bột: 29 g

Chất béo bão hòa: 2 g

Chất xơ: 4 g

Natri: 550 mg

Nguồn: Đạt được Các mục tiêu MyPlate của Quý vị bằng Bộ công cụ Ngân sách cùng với Các đối tác Chiến lược Quốc gia của MyPlate (Meeting Your MyPlate Goals on a Budget Toolkit by MyPlate National Strategic Partners); MyPlate Kitchen, trước có tên gọi là What's Cooking? USDA Mixing Bowl

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 right[®] 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 có giấy phép hành nghề từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.

© 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.