

Slide	Vietnamese Translation
1.	<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>
2.	<p>Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia đã được bắt đầu vào năm 1973 cũng như là Tuần Dinh Dưỡng Quốc Gia, và cái đó trở thành một sự kiện kéo dài vào năm 1980 để đáp ứng sự quan tâm ngày càng tăng đối với dinh dưỡng.</p> <p>2023 sẽ là kỷ niệm 50 năm, và chủ đề cho năm nay của Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia chính là Năng Lượng Cho Tương Lai.</p>
3.	<p>Ở cuối buổi thuyết trình hôm nay, quý vị sẽ có khả năng làm được:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liệt kê sáu loại dinh dưỡng có trong thực phẩm. • Miêu tả điều gì làm cho thực phẩm giàu dinh dưỡng. • Giải thích hai cách “Năng lượng cho tương lai” với ngân sách hạn chế.
4.	<p>Có tất cả sáu loại dinh dưỡng</p> <p>Có ai biết đó là những dinh dưỡng nào không?</p> <p>(Cho phép thời gian để cá nhân phản hồi)</p> <p>Tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất và nước.</p> <p>Một số thức phẩm được biết đến là nguồn cung cấp một loại chất dinh dưỡng cụ thể nhưng thường thì những loại thực phẩm quý vị ăn bao gồm hỗn hợp các chất dinh dưỡng</p> <p>Ví dụ trái cây như cam, được cho là nguồn cung cấp tốt của vitamin C, nhưng cam cũng có chất tinh bột và cung cấp nước, cùng nhiều loại vitamin khác bao gồm folate.</p>

	<p>Lực chọn thực phẩm đa dạng từ mỗi nhóm thực phẩm là điều quan trọng, vì không một loại thực phẩm nào hoặc nhóm thực phẩm cung cấp đầy đủ các dưỡng chất quý vị cần để có sức khoẻ tốt.</p>
5.	<p>Ai có thể kể tên năm nhóm thực phẩm?</p> <p>(Cho phép thời gian để từng cá nhân phản hồi)</p> <p>Có 5 loại nhóm thực phẩm, như được mô tả trên trang này bao gồm: sữa, ngũ cốc, thực phẩm giàu chất đạm, rau củ quả và trái cây.</p> <p>Mặc dù quý vị có xu hướng lựa chọn thực phẩm và nước uống dựa trên các yếu tố, chẳng hạn như hương vị, giá cả, tiện lợi, nhưng có những lợi thế khi tập trung vào các dạng giàu dinh dưỡng.</p>
6.	<p>Theo hướng dẫn chế độ ăn cho người Mỹ năm 2020-2025, “Thực phẩm và đồ uống giàu dinh dưỡng cung cấp vitamin, khoáng chất, và các thành phần tăng cường sức khoẻ khác, đồng thời có ít đường bổ sung, chất béo bão hoà và muối. Rau củ, trái cây, ngũ cốc, hải sản, trứng, đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng, các loại hạt không muối, sữa không béo hoặc ít béo, và thịt nạc, thịt gia cầm- khi được chế biến không có hoặc ít đường, chất béo bão hoà, và muối- là những thực phẩm giàu dinh dưỡng.</p> <p>Một thói quen ăn uống lành mạnh bao gồm nhiều loại thực phẩm giàu dinh dưỡng và với số lượng được khuyến dùng cho mỗi nhóm thực phẩm.</p> <p>Bất kể tuổi tác hay mức độ vận động, việc lựa chọn thực phẩm và đồ uống có dinh dưỡng sẽ cung cấp cho cơ thể của quý vị năng lượng cho hiện tại và năng lượng cho tương lai</p>
7.	<p>Có nhiều cách để quý vị có thể năng lượng cho tương lai</p>
8.	<p>Các cách ăn uống thân thiện với môi trường bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thưởng thức nhiều loại thực phẩm đến từ thực vật như trái cây, rau củ quả, ngũ cốc, quả hạch và hạt. • Mua thực phẩm ít đóng gói, chẳng hạn như mua hàng với số lượng lớn. • Mua thực phẩm theo mùa và mua tại địa phương. Một ví dụ như mua sản phẩm từ chợ nông sản. • Quý vị có thể cân nhắc tự trồng thực phẩm tại nhà bằng cách bắt đầu làm vườn trong thùng giấy hoặc sau vườn.
9.	<p>Một cách khác để năng lượng cho tương lai là gặp gỡ một chuyên gia dinh dưỡng, cũng được biết đến là RDN</p>

	<p>RDNs là những chuyên gia dinh dưỡng và có thể cung cấp âm thanh, lời khuyên để quý vị dễ làm theo.</p> <p>Hỏi thăm bác sĩ của quý vị để được giới thiệu tới gặp một RDN, sau đó tìm một RDN chuyên về nhu cầu của quý vị</p> <p>Gặp gỡ một RDN, bạn có thể học hỏi được dinh dưỡng cần thay đổi với độ tuổi, và nhận được các thông tin dinh dưỡng cho cá nhân để giúp quý vị đạt được mục tiêu chăm sóc sức khoẻ tốt.</p>
10.	<p>RDNs có thể giúp quý vị được nuôi dưỡng và tiết kiệm trong lúc tích trữ năng lượng cho tương lai.</p> <p>Lập kế hoạch cho các bữa ăn chính và phụ là một nơi tuyệt vời mà quý vị có thể bắt đầu. Điều đó không chỉ là một thói quen mà còn giúp quý vị ăn uống lành mạnh, và có thể giúp quý vị tiết kiệm tiền, hạn chế lãng phí thức ăn.</p> <p>Bắt đầu bằng cách nhìn xem thực phẩm đã có ở nhà, sau đó sử dụng danh sách đi chợ để mua sắm khi mua những thực phẩm quý vị cần</p> <p>Quý vị cũng có thể học hỏi thêm về các nguồn trong cộng đồng cũng như SNAP, WIC và ngân hàng thực phẩm.</p> <p>Những chương trình đó giúp cung cấp thực phẩm cho các cá nhân hội đủ điều kiện.</p>
11.	<p>Ví dụ chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung, cũng được biết đến như SNAP, cung cấp hỗ trợ những cá nhân đủ điều kiện để có thể mua những thực phẩm dinh dưỡng như trái cây, rau củ quả, thực phẩm giàu chất đạm, sữa, bánh mì và ngũ cốc.</p> <p>WIC là một chương trình khác cung cấp thực phẩm và giáo dục dinh dưỡng tới cá nhân đủ điều kiện với những ai đang mang thai, cho con bú và trẻ em đến 5 tuổi. Xin vui lòng nhớ rằng đây chỉ là hai ví dụ về chương trình dinh dưỡng của liên bang thông qua Dịch Vụ Thực Phẩm và Dinh Dưỡng của bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ và miêu tả ngắn gọn về từng loại.</p> <p>Nhiều thông tin sẽ được hiển thị ở trang mạng của USDA https://www.fns.usda.gov/programs</p>
12.	<p>Một nguồn khác có sẵn thông qua USDA là “Mua sắm đơn giản cùng MyPlate”</p> <p>Thế theo Myplate.gov, “Mua sắm đơn giản cùng Myplate” là một công cụ giúp đỡ người Mỹ tiết kiệm tiền trong khi mua sắm lựa chọn các thực phẩm tốt cho sức khoẻ. Người mua có thể dùng công cụ này để nhanh chóng tìm được cách tiết kiệm ở các cửa hàng gần quý vị và khám phá cách mới để chuẩn bị ngân sách thân thiện với thực phẩm.</p> <p>Nguồn: https://www.myplate.gov/resources/graphics/promotional-images</p>
13.	<p>Trước đó chúng ta đã thảo luận với nhau về năm nhóm thực phẩm. Myplate, được hiển thị ở trang này, được cho rằng là “biểu tượng chính quy của năm nhóm thực phẩm”, và</p>

	<p>được phục vụ để nhắc nhở bao gồm điều đúng đắn khi trộn lẫn thực phẩm trong bữa ăn của quý vị</p> <p>Myplate khuyến khích chúng ta cân bằng các bữa ăn với một nửa bữa ăn là từ trái cây và rau củ, và một nửa còn lại là chất đạm và ngũ cốc. Một khẩu phần sữa hoàn thành bữa ăn.</p> <p>Cách tiếp cận ăn uống này rất quan trọng ở mỗi giai đoạn của cuộc đời và có thể có ảnh hưởng tích cực đến sức khoẻ của quý vị theo thời gian.</p> <p>Cũng cần lưu ý rằng một số bữa ăn sẽ có hỗn hợp thức ăn từ các nhóm thức ăn, vì vậy chúng có thể không được chia theo cách này. Hoặc bữa ăn có thể được ăn trong bát. Ví dụ, một món thịt hầm bao gồm gà với gạo lứt, bông cải xanh, bông cải trắng, cà rốt, và phô mai ít béo. Trong trường hợp này, bốn trên năm nhóm thực phẩm đã được đại diện. Lựa chọn một ít trái cây làm món tráng miệng sẽ là một cách tuyệt vời để đảm bảo nhóm thức ăn này cũng được bao gồm. .</p>
14.	<p>Ăn uống đa dạng từ các nhóm thực phẩm sẽ đảm bảo quý vị có đủ dinh dưỡng cho cơ thể mà quý vị cần.</p> <p>Bao gồm các thức ăn văn hoá và truyền thống yêu thích của quý vị cũng có thể là điều quan trọng trong việc ăn uống lành mạnh. Điều đó cho phép quý vị làm quen được với các ăn uống được khuyến khích này bao gồm thực phẩm phản chiếu được sở thích cá nhân và văn hoá.</p> <p>Quý vị có thể ăn uống đa dạng từ các hình thức, điều đó sẽ giúp giữ được giá thực phẩm giảm xuống. Ví dụ, khi thực phẩm tươi không có trong mùa, mua thực phẩm đóng hộp hoặc trái cây, rau củ đông lạnh là một cách tiện lợi cho các thực phẩm đó. Nhớ rằng tìm hiểu về hình thức dinh dưỡng cao, ý nghĩa là sẽ có ít đường được thêm vào, chất béo bão hoà và muối</p> <p>Một chế độ ăn uống lành mạnh bao gồm các nhiều thực phẩm, vì vậy tránh các chế độ ăn kiêng không đúng khuyến khích hạn chế không cần thiết</p> <p>Một thông tin quan trọng khác là thực hành lòng biết ơn đối với cơ thể của chúng ta bằng cách cung cấp năng lượng cần thiết.</p>
15.	<p>Thức ăn được chuẩn bị như thế nào cũng có thể ảnh hưởng đến thói quen và ăn uống của quý vị</p> <p>Chế biến những món ăn ngon bằng cách học nấu ăn và các kỹ năng chuẩn bị món ăn. Cách này sẽ giúp quý vị điều chỉnh được nguyên liệu, cũng như số lượng khi chuẩn bị công thức nấu ăn</p> <p>Ví dụ, bạn có thể sử dụng các nguyên liệu lành mạnh để tạo hương vị cho thức ăn và đồ uống chẳng hạn như các loại thảo mộc tươi hoặc khô thay vì dùng muối. Và trái cây sẽ cho một chất ngọt tự nhiên.</p>

	<p>Thử các hương vị mới và thức ăn trên khắp thế giới cũng như quý vị đang lên kế hoạch cho bữa ăn trong tuần.</p> <p>Thay vì ăn uống thực phẩm giống nhau mỗi ngày hoặc bỏ đi, tìm cách sáng tạo để sử dụng các thực phẩm thừa</p> <p>Ví dụ, gà nướng có thể xé nhỏ hoặc dùng ăn với rau củ trộn, thường thức cuốn với rau củ cho bữa trưa hoặc dùng để nấu canh</p> <p>Dành thời gian trong bếp và bàn ăn sẽ cho phép quý vị tạo thêm kỷ niệm vui. Cố gắng dành thời gian ăn uống chung với bạn bè, gia đình khi có thể. Điều này cũng có thể thực hiện trên mạng.</p>
16.	<p>Hãy nhớ rằng cách ăn uống lành mạnh là cách đáp ứng nhu cầu riêng của quý vị</p> <p>Có nhiều cách ăn uống lành mạnh khi tiếp Năng Lượng Cho Tương Lai</p> <p>Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng và tìm một chuyên gia dinh dưỡng trong khu vực của quý vị, hãy ghé thăm eatright.org.</p>
17.	<p>Câu hỏi?</p>
18.	<p>Cảm ơn Quý vị!</p>