

Ăn uống Đúng cách

Lời khuyên về Thức ăn, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.



Bên ngoài bàn ăn

Chủ đề Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia® năm nay truyền cảm hứng cho chúng ta nhìn ra Bên ngoài Bàn Ăn khi nghĩ về sức khỏe và môi trường. Những lựa chọn chúng ta đưa ra hàng ngày, bao gồm cả việc chúng ta sẽ ăn gì và uống gì, có thể tạo ra sự khác biệt lớn — cả hiện tại và tương lai.



Bữa ăn ở trường và gia đình rất quan trọng, nhưng những lựa chọn lành mạnh không chỉ dừng lại ở những thực phẩm và đồ uống mà chúng ta thường thức khi ngồi vào bàn ăn trưa hoặc ăn tối. Chúng bao gồm đồ ăn nhẹ, bữa sáng khi di chuyển, đi ăn với bạn bè và thậm chí cả nơi trồng thực phẩm cũng như cách chế biến thực phẩm.

Sự lựa chọn thực phẩm của chúng ta cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của trái đất chúng ta. Quý vị đã bao giờ nghĩ về công việc sản xuất ra thực phẩm chúng ta ăn chưa? Điều này bao gồm cách thực phẩm được trồng hoặc nuôi dưỡng, thực phẩm được sản xuất ở đâu và như thế nào cũng như sự an toàn của thực phẩm. Điều quan trọng là phải suy nghĩ về thực phẩm chúng ta ăn và dinh dưỡng mà chúng cung cấp, nhưng chúng ta có thể làm gì hơn nữa để cải thiện sức khỏe và môi trường không?

Sau đây là một số mẹo giúp quý vị đạt được mục tiêu Bên ngoài Bàn Ăn:

Tập trung vào một thói quen ăn uống lành mạnh.

Việc lựa chọn thực phẩm lành mạnh đôi khi có vẻ khó khăn, đặc biệt là khi đi ăn xa nhà, nhưng thực tế không nhất thiết phải như vậy. Nhiều địa điểm ăn uống cung cấp thông tin dinh dưỡng ngay trên thực đơn hoặc trực tuyến để giúp quý vị chọn những tùy chọn lành mạnh hơn. Khi mua thực phẩm từ cửa hàng, hãy sử dụng danh sách mua hàng và chú ý đến doanh số bán hàng. Quý vị cũng có thể tìm hiểu về các nguồn tài liệu trong cộng đồng của mình giúp tiếp cận thực phẩm lành mạnh, chẳng hạn như ngân hàng thực phẩm.

Tìm đến chuyên gia dinh dưỡng (RDN) để được giúp đỡ.

Chuyên gia dinh dưỡng, cũng được biết đến là các RDN, là các chuyên gia về thực phẩm và dinh dưỡng, người có thể giúp chúng ta có cuộc sống mạnh khỏe hơn. Các RDN có thể giúp quý vị khám phá Bên ngoài Bàn Ăn để giúp quý vị đạt được mục tiêu sức khỏe của mình. Đặt lịch hẹn với RDN, những chuyên gia về các nhu cầu cụ thể của quý vị để bắt đầu kế hoạch của quý vị về chăm sóc sức khỏe cá nhân.

Tìm hiểu những gì liên quan đến việc trồng thực phẩm của quý vị.

Có nhiều cách để quý vị có thể tìm hiểu về cách sản xuất thực phẩm của mình. Ghé thăm trang trại địa phương hoặc chợ của những nông dân và nói chuyện với những người đang trồng và thu hoạch thực phẩm của quý vị. Nhiều nông dân và nhà sản xuất thực phẩm sẽ sẵn lòng trả lời câu hỏi của quý vị, cho phép quý vị dùng thử sản phẩm hoặc cung cấp công thức nấu các loại thực phẩm mới đối với quý vị. Một số trang trại địa phương thậm chí còn tổ chức các chuyến tham quan để mọi người có thể xem cách họ vận hành.

Quý vị cũng có thể tự trồng trái cây và rau quả tại nhà. Quý vị muốn thử làm vườn nhưng có không gian hạn chế? Trồng các loại rau thảo mộc hoặc rau diếp trong nhà. Cà chua, ớt hoặc dâu tây cũng có thể phát huy tác dụng nếu sân trong hoặc hiên nhà quý vị có đủ ánh sáng mặt trời. Trường học, nhà thờ và những nơi khác có thể cung cấp các khu vườn cộng đồng nơi quý vị có thể tham gia vào quá trình trồng trọt và chia sẻ vụ mùa.

Quý vị chưa hoàn toàn sẵn sàng để nhúng tay vào bụi bần? Nhiều trang trại địa phương cung cấp các chương trình bao gồm "chia sẻ trang trại" về sản phẩm trong mùa trồng trọt. Tùy thuộc vào trang trại, các sản phẩm bổ sung như trứng hoặc thịt có thể được đưa vào.



Hỗ trợ nông dân bằng cách mua thực phẩm được trồng tại địa phương và theo mùa có thể giúp quý vị ăn uống thân thiện với môi trường. Các bước khác bao gồm giảm lãng phí thực phẩm tại nhà bằng cách tạo ra các món ăn mới từ thức ăn thừa hoặc bằng cách ủ phân bón. Quý vị cũng có thể thêm nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật vào bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ của mình.

Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia® là thời điểm tuyệt vời để bắt đầu suy nghĩ về cách quý vị có thể vượt ra khỏi Bên ngoài Bàn Ăn để cải thiện sức khỏe của mình và của trái đất.

Để tìm một chuyên gia dinh dưỡng được đăng ký tại khu vực của quý vị và nhận thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, hãy truy cập vào eatright.org

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới của 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 vận động chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi: