

# 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 để Ăn vặt thông minh cho Người lớn và Thanh thiếu niên.

Đồ ăn nhẹ có thể phù hợp với kế hoạch ăn uống lành mạnh và cung cấp năng lượng bổ sung giữa các bữa ăn, nếu chúng được lên kế hoạch đúng đắn. Chọn các thực phẩm bổ dưỡng từ các nhóm thực phẩm MyPlate có thể giúp tăng cường sự đa dạng và giảm bớt các nguồn calo rỗng và lượng đường bổ sung.

Tìm món ăn nhẹ phù hợp với phong cách ăn uống và mức độ hoạt động của quý vị. Giữ mức tiêu thụ đồ ăn nhẹ ở mức 200 calo hoặc ít hơn có thể là một mục tiêu hợp lý đối với hầu hết mọi người. Người lớn và thanh thiếu niên hoạt động nhiều hơn hoặc ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày có thể nhắm đến mục tiêu 200 đến 300 calo cho mỗi bữa ăn nhẹ.

### Tạo thói quen ăn vặt thông minh bằng cách:

- **Chỉ ăn vặt khi đói.** Ăn vì buồn chán hoặc ăn vì lý do cảm xúc có thể dẫn đến tăng cân. Đánh giá cơn đói của quý vị trước khi tìm đến thức ăn vặt và tránh ăn uống một cách không ý thức.
- **Lên kế hoạch ăn vặt và chia sẵn thành nhiều phần.** Chuẩn bị trước các món ăn vặt, chẳng hạn như rửa và cắt trái cây và rau củ, bắp rang, và pho mát ít béo, có thể giúp tiết kiệm thời gian.
- **Thực hành an toàn thực phẩm.** Giữ thực phẩm mau hư trong tủ lạnh hoặc trong túi giữ lạnh kèm với túi đá giúp giảm nguy cơ ngộ độc thực phẩm.



Làm cho bữa ăn nhẹ trở nên đơn giản bằng cách chọn các loại trái cây và rau quả khác nhau, tùy theo mùa hoặc giảm giá. Tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc sấy khô đều là những lựa chọn tốt. So sánh nhãn dinh dưỡng để hạn chế các mặt hàng có nhiều natri, chất béo bão hòa và đường bổ sung.

Giúp cho bữa ăn nhẹ trở nên sinh động bằng cách ăn những loại có chứa ngũ cốc, đặc biệt là ngũ cốc nguyên cám, protein nạc và chất béo lành mạnh. Một số ví dụ bao gồm sữa chua không béo với trái cây, bánh quy ngũ cốc nguyên cám với pho mát ít béo, hoặc rau sống với sốt hummus.

Ăn kết hợp nhiều loại thực phẩm khác nhau có thể rất thỏa mãn và giúp hạn chế cơn đói. Đồ ăn nhẹ có trái cây cũng có thể thỏa mãn được cảm giác thèm ăn ngọt.

## Những cách tự chế biến đồ ăn vặt tiện lợi và sẵn sàng tại nhà:

- Làm hỗn hợp các loại hạt của riêng mình bằng cách kết hợp ngũ cốc nguyên cám, các loại quả hạch và hạt không ướp muối và trái cây sấy khô. (Mẹo: chia thành 1/4 chén cho mỗi khẩu phần).
- Xay sinh tố với 1 cốc sữa không béo và trái cây đông lạnh.
- Trộn 3 cốc bắp rang bơ với pho mát bào hoặc các loại gia vị sấy khô.
- Tự làm snack rau củ, như là cải xoăn hoặc củ cải đường nướng giòn.
- Rang đậu gà (hay đậu garbanzo) và nêm với gia vị.
- Làm sốt chấm bằng pho mát ít béo hoặc sữa chua Hy Lạp ăn cùng rau sống.
- Nghiền một quả bơ với sốt salsa và ăn kèm hoặc phết lên bánh tortilla nguyên cám, rắc phô mai ít béo, sau đó cuộn lại và thưởng thức.
- Cắt trái cây để làm xiên nướng và chấm với sữa chua ít béo.
- Cắt thành khoanh một quả táo cỡ vừa và ăn với 1 muỗng canh bơ đậu phộng, bơ hạnh nhân hoặc bơ hạt hướng dương.
- Trộn một lượng bằng nhau sữa chua không béo nguyên chất hoặc sữa chua có hương vị với nước ép 100% trái cây, sau đó đổ vào những cốc giấy và đông lạnh để có một món ăn vặt ngon.
- Rắc các hạt hoặc phết bơ hạt lên trên bánh quy giòn graham hoặc nhúng bánh quy trong sữa chua vani ít béo.
- Cắt một bánh pita nguyên cám thành từng miếng và ăn cùng với 2 muỗng canh sốt hummus hoặc sốt đậu.
- Làm một chiếc bánh pizza rau bằng cách cho 2 muỗng canh nước sốt cà chua, 1/2 chén rau tươi thái hạt lựu và 1 ounce (~2 muỗng canh) pho mát mozzarella ít béo phủ lên một chiếc bánh nướng xốp kiểu Anh nguyên cám (English muffin) hoặc bánh pita nguyên cám.
- Tạo một món parfait sữa chua hảo hạng bằng cách cho vào theo tầng như sau 6 ounce (~3/4 chén) sữa chua không béo với 1/2 chén trái cây tươi hoặc đông lạnh, sau đó rắc lên trên 1/4 chén (hoặc ít hơn) granola ít béo.
- Chuẩn bị yến mạch ăn liền với sữa không béo, 1 muỗng canh siro lá phong, 1 nhúm quế và 1/4 chén trái cây khô.
- Trộn salad với một quả trứng luộc chín hoặc hạt đậu nành edamame, cà chua, và 2 muỗng canh nước sốt ít béo.
- Chuẩn bị nhanh một bánh quesadilla sử dụng lò vi sóng bằng cách dùng một bánh tortilla nguyên cám, 1/4 chén đậu đen, 1-2 muỗng canh pho mát ít béo và 1 ounce (~2 muỗng canh) sốt salsa.
- Làm các xiên rau với cà chua bi hoặc cà chua nho và các viên pho mát ít béo hoặc tortellini chín và thịt hộp nạc.
- Làm một bánh mì sandwich táo cá ngừ bằng cách kết hợp một hộp cá ngừ ngâm nước 5-6 ounce (để ráo nước), 1 quả táo nhỏ (gọt vỏ và cắt thành từng khoanh), 1 muỗng canh sốt mayo ít béo, sau đó phết lên 2 lát bánh mì nguyên cám.

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

**eat**<sup>®</sup> **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.