

10 mánh nhỏ

Loạt bài Giáo Dục Dinh Dưỡng

chọn MyPlate

10 mánh nhỏ để có khẩu phần ăn lành mạnh



Chọn lựa thực phẩm cho một phong cách sống lành mạnh cũng có thể đơn giản như việc áp dụng 10 Mánh Nhỏ này. Hãy sử dụng những ý tưởng trong danh sách này để cân đối năng lượng của bạn, chọn loại thực phẩm để ăn thường xuyên hơn, và cắt giảm loại thực phẩm để ít ăn hơn.

1 cân đối năng lượng

Hãy khám phá xem BẠN cần bao nhiêu năng lượng mỗi ngày là bước đầu tiên kiểm soát trọng lượng của bạn. Hãy đến với trang mạng www.ChooseMyPlate.gov để biết mức năng lượng của bạn. Hoạt động thể chất cũng giúp bạn cân đối năng lượng.

2 thường thức món ăn của bạn, nhưng ăn ít hơn

Hãy chậm rãi thưởng thức trọn vẹn món ăn của bạn. Ăn quá nhanh hoặc khi để tâm trí bạn nơi khác có thể dẫn đến tiêu thụ quá nhiều năng lượng. Hãy chú ý đến những dấu hiệu đói và no trước, trong, và sau các bữa ăn. Hãy dùng những dấu hiệu đó để nhận biết lúc nào bạn nên ăn và lúc nào bạn đã ăn đủ rồi.



3 tránh khẩu phần ăn quá cỡ

Hãy dùng đĩa, tô, và ly nhỏ hơn. Hãy chia nhỏ khẩu phần ăn trước khi ăn. Khi ăn ở nhà hàng, hãy chọn khẩu phần nhỏ hơn, ăn chung, hoặc mang về nhà một phần bữa ăn của bạn.

4 các thực phẩm cần ăn thường xuyên hơn

Hãy ăn nhiều hơn rau quả, trái cây, ngũ cốc nguyên cám, và sữa và sản phẩm từ sữa không chất béo hoặc 1% chất béo. Các thực phẩm này đều có những chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe của bạn- bao gồm canxi, vitamin D, và chất xơ. Hãy làm cho chúng trở thành phần cơ bản của các bữa ăn chính và ăn nhẹ.

5 biến phân nửa phần ăn của bạn thành trái cây và rau quả

Hãy chọn các rau quả màu đỏ, cam, xanh đậm như cà chua, khoai lang, và bông cải xanh, cùng với các loại rau quả khác cho bữa ăn của bạn. Hãy thêm trái cây vào các bữa ăn như một phần trong các món ăn chính hoặc món ăn phụ hoặc món tráng miệng.



6 chuyển sang dùng loại sữa không chất béo hoặc có lượng chất béo thấp (1%)

Những loại sữa này có cùng hàm lượng canxi và chất dinh dưỡng như sữa nguyên kem nhưng ít năng lượng và ít chất béo bão hòa hơn.



7 biến phân nửa lượng ngũ cốc bạn dùng thành ngũ cốc nguyên cám

Để ăn nhiều ngũ cốc nguyên cám hơn, hãy thay thế sản phẩm nguyên cám bằng sản phẩm tinh chế- như dùng bánh mì nguyên cám thay cho bánh mì trắng hoặc gạo nâu thay cho gạo trắng.

8 các thực phẩm cần ít ăn hơn

Cắt giảm thực phẩm có hàm lượng cao chất béo cứng, thêm đường và muối. Những thực phẩm này gồm bánh kem, bánh quy, kem, kẹo, thức uống ngọt, pizza, các loại thịt có mỡ như sườn, xúc xích, và hot dog. Hãy dùng các thực phẩm này như món chiêu đãi thi thoảng, không phải thực phẩm hàng ngày.

9 so sánh lượng sodium trong thực phẩm

Hãy dùng nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng để chọn những loại thực phẩm có lượng sodium thấp như canh, bánh mì và bữa ăn đông lạnh. Chọn thực phẩm đóng hộp có ghi "hàm lượng sodium thấp", "hàm lượng sodium cắt giảm" hoặc "không thêm muối"



10 uống nước thay cho thức uống ngọt

Giảm năng lượng bằng cách uống nước hoặc thức uống không đường. Nước soda, thức uống cung cấp năng lượng, và thức uống dùng trong thể thao là nguồn cung cấp chính đường và năng lượng, trong chế độ ăn của người Mỹ.