

Hãy Cùng Đi Ăn Nhà Hàng! Các Loại Đồ Ăn Nhanh Lành Mạnh

Gia đình quý vị có thường hay ăn đồ ăn nhanh không? Nếu vậy, hãy cố gắng lựa chọn các loại đồ ăn nhanh một cách khôn ngoan. Sau đây là lý do tại sao.

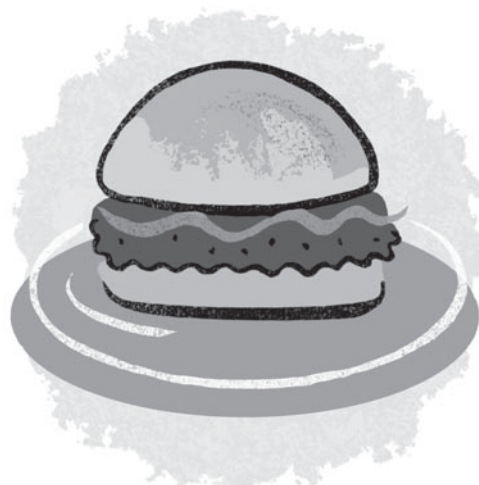
Đa số các loại đồ ăn nhanh cho bữa chính và bữa nhẹ đều:

- **Có nhiều** chất béo, calories, và muối.
Tuy nhiên, quý vị cần hạn chế các chất này.
- **Có ít** xơ, can-xi, các chất dinh dưỡng khác.
Tuy nhiên, quý vị cần ăn đủ các chất này.
- **Ít** rau, trái cây hoặc các loại thực phẩm nhiều can-xi (ví dụ như sữa).
Tuy nhiên, quý vị có thể cần nhiều loại thực phẩm này hơn.

Các loại đồ ăn nhanh cỡ lớn có thể không phải là món hời!

Thay vào đó, các phần ăn lớn có thể:

- Khiến trẻ nhỏ cảm thấy quá sức vì các em chỉ ăn được ít.
- Có phần ăn nhiều hơn mức nhu cầu của gia đình quý vị.
- Khuyến khích mọi người ăn cho tới khi no căng bụng chứ không phải là vừa đủ no.
- Là nguyên nhân dẫn tới các vấn đề về ăn quá nhiều và các vấn đề về trọng lượng. Với các phần ăn lớn hơn, trẻ em mất khả năng tự nhiên trong việc tuân theo các dấu hiệu đói bụng cũng như vị giác của các em.



Trích từ _____

NIBBLES FOR HEALTH

Bản Tin về Dinh Dưỡng dành cho Cha Mẹ Có Con Nhỏ, USDA, Ban Dịch Vụ Dinh Dưỡng và Thực Phẩm

Đánh dấu (✓) những việc đã làm.
Khoanh ○ tròn những gì có thể thử ngay.
Thêm các ý tưởng của gia đình quý vị.

Chọn các phần ăn nhỏ hơn.

- Tìm các loại thực phẩm có cỡ phần ăn nhỏ và bình thường. Đối với trẻ nhỏ, thậm chí phần ăn nhỏ cũng có thể quá nhiều.
- Quyết định cách ăn phần ăn đó trước khi gọi món. Chia bớt với con quý vị.
- Nên tránh các bữa ăn cung cấp nhiều thực phẩm. Các bữa ăn này cung cấp nhiều thực phẩm hơn mức gia đình quý vị cần.

Chọn các loại đồ ăn có nhiều can-xi tạo xương hơn.

- Uống sữa cùng với đồ ăn nhanh.
- Gọi phó mát cho bánh mì kẹp thịt hoặc bánh sandwich.
- Mua sữa chua nếu gia đình quý vị thích.

Chọn các loại đồ ăn ít thêm đường hơn.

- Tránh soda. Gọi sữa, nước trái cây, hoặc nước thường.
- Gọi một ly soda thông thường chứ không phải là loại cỡ lớn.
- Bỏ qua món bánh nướng nhân trái cây. Mang theo táo, chuối, hoặc nho nếu muốn ăn đồ ngọt.

Hãy Cùng Đi Ăn Nhà Hàng! Các Loại Đồ Ăn Nhanh Lành Mạnh

Chọn ăn nhiều rau và trái cây hơn

Gọi thêm cà chua, xà lách và các loại rau khác trên bánh sandwiches.

Chọn món sa lát chứ không phải là khoai tây chiên.

Chọn cho rau lên bánh pizza.

Gọi đồ uống là nước trái cây.



Chọn đồ ăn có ít chất béo hơn

Gọi món bánh mì kẹp thịt băm, bánh burrito và taco cỡ thường chứ không phải là cỡ lớn.

Chia bớt với người khác phần khoai tây chiên cỡ nhỏ hoặc không gọi món này.

Gọi món gà nướng chứ không phải là gà chiên.

Không gọi cho thêm phô mát trên bánh pizza.

Ăn ít nước sốt mayonnaise, nước sốt tartar, các loại nước sốt đặc biệt, kem chua và bơ.



Hãy thử làm việc này:

Chọn một nơi bán đồ ăn nhanh có sân chơi.
Cho con quý vị thời gian để vui chơi.



Sở Y Tế và Dịch Vụ Trợ Giúp Người Cao Niên
Ban Dịch Vụ Dinh Dưỡng và WIC
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS là hãng sở không phân biệt đối xử/cung cấp cơ hội công bằng. Các dịch vụ được cung cấp dựa trên căn bản không phân biệt đối xử. Có thể lấy ấn phẩm này dưới các dạng khác cho người khuyết tật bằng cách liên lạc với Sở Y Tế và Dịch Vụ Người Cao Niên Tiểu Bang Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) tại số 573-751-6204. Số điện thoại cho người khiếm thính và khiếm thanh là 1-800-735-2966. Tiếng nói: 1-800-735-2466.

Vietnamese #349 (10-07)

