

Bữa Trưa Lành Mạnh 321

(Vietnamese Version)



Một chế độ ăn uống cân bằng là điều cần thiết cho sự phát triển của trẻ. Ăn quá nhiều hoặc tiêu thụ quá nhiều năng lượng có thể dẫn đến béo phì, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như huyết áp cao, tiểu đường và các bệnh tim mạch. Ngược lại, suy dinh dưỡng sẽ cản trở sự tăng trưởng và phát triển của cơ thể. Để giúp trẻ em đi học hình thành thói quen ăn uống tốt, điều quan trọng là chúng ta nên cung cấp cho chúng một bữa trưa cân bằng và chia sẻ tốt và cũng cung cấp cho chúng hướng dẫn về việc lựa chọn thực phẩm lành mạnh.

- 3 bước để có một bữa trưa lành mạnh**
- 1 Một phần ăn phù hợp
 - 2 Lựa chọn thực phẩm thông minh
 - 3 Phương pháp nấu ăn lành mạnh



Một phần ăn phù hợp

Một bữa ăn được đủ nhóm chất cung cấp tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết mà không có năng lượng dư thừa. Nói chung,

- ngũ cốc là thực phẩm chính; và
- Phần còn lại nên bao gồm chủ yếu là rau và một ít thịt.

Nếu một hộp / đĩa ăn trưa được chia đều thành **sáu phần**, thì **ngũ cốc** nên chiếm ba; Hai trong số phần còn lại nên là **rau** và một ít **thịt (và các lựa chọn thay thế)**. Như vậy, tỷ lệ **ngũ cốc** (ví dụ: gạo và mì), **rau** và **thịt** so với thể tích của hộp / đĩa ăn trưa là **3:2:1**.



Lựa chọn thực phẩm thông minh

Theo nguyên tắc chung, bữa trưa lành mạnh nên có nhiều chất xơ, ít dầu (chất béo), muối (natri) và đường. Thật dễ dàng để đạt được mục tiêu này bằng cách lựa chọn thực phẩm lành mạnh.

Sử dụng nhiều loại thực phẩm tươi sống

Ngũ cốc	Ngũ cốc nguyên hạt hoặc ngũ cốc có thêm các loại rau như gạo lứt, gạo có thêm hạt ngô và bánh mì nguyên hạt
Rau	Rau, bầu và nấm tươi (không bảo quản) như bắp cải Trung Quốc, cà rốt, bí ngô, cà chua và nấm shiitake
Thịt, cá, trứng và các lựa chọn thay thế	Thịt ít béo (thịt nạc) như thịt lợn nạc, thăn bò, thịt gà không da, cá và trứng Các sản phẩm đậu nành nguyên chất không chiên như đậu tươi và đậu phụ

Trong khi đó, nên giảm tiêu thụ các mặt hàng thực phẩm giàu chất béo, muối hoặc đường.

Các Mặt Hàng Thực Phẩm Hạn Chế

Bữa trưa của các trường tiểu học và trung học cơ sở không nên bao gồm "Các Mặt Hàng Thực Phẩm Hạn chế" vào hơn 2 ngày học mỗi tuần

- Thịt mỡ như sườn, ức bò và cánh gà
- Thực phẩm chế biến hoặc bảo quản như thịt lợn nướng, xúc xích, mù tạt xanh bảo quản và thịt chay tẩm ướp gia vị
- Cơm chiên hoặc mì xào
- Nước sốt hoặc nước thịt giàu chất béo, muối hoặc đường như ướp Trung Quốc, sữa đông đậu nành lên men, sốt chua ngọt, sốt trắng/sốt cà ri (làm bằng sữa đầy đủ chất béo hoặc sữa cô đặc)

Các Mặt Hàng Thực Phẩm Không Được Khuyến Khích Mạnh Mẽ

Bữa trưa ở trường hoàn toàn không nên bao gồm "Các mặt hàng thực phẩm rất không được khuyến khích"

- Thực phẩm chiên giòn như thịt lợn chiên giòn, đậu phụ chiên và mì E-fu
- Nước sốt hoặc nước thịt có thêm kem hoặc nước cốt dừa như nước sốt trắng làm bằng kem và sốt cà ri làm bằng nước cốt dừa
- Các mặt hàng thực phẩm có hàm lượng muối rất cao như cá muối, trứng muối và xúc xích bảo quản Trung Quốc

Món tráng miệng không nên được cung cấp trong bữa trưa vì trẻ em có thể chọn bỏ một phần bữa ăn của mình cho món tráng miệng, dẫn đến suy dinh dưỡng hoặc trải nghiệm một lượng năng lượng dư thừa khi món tráng miệng được tiêu thụ. Ngoài ra, đồ uống lý tưởng luôn là nước.

Phương pháp nấu ăn lành mạnh

Phương pháp nấu ăn ảnh hưởng đến hàm lượng chất béo, muối, đường và năng lượng của bữa ăn. Dưới đây là một số lời khuyên về nấu ăn lành mạnh:

- Chọn phương pháp nấu ít béo như hấp, luộc, nướng và xào chỉ với một chút dầu.
- Sử dụng nhiều gia vị tự nhiên hơn như gừng, tỏi, hoa hời và các loại thảo mộc.
- Chọn các món ăn có ít nước sốt hoặc nước thịt, hoặc thay thế nước sốt sẵn sàng sử dụng bằng nước sốt làm từ các nguyên liệu tươi như sốt cà chua hoặc sốt bí ngô.

Ví dụ về bữa trưa

Phong cách Trung Quốc	Phong cách phương Tây
Phi lê cá sốt ngô ngọt (ăn kèm với cơm có thêm rau)	Fusilli tricolore bolognaise
+ Nấm và đậu Hà Lan	+ Broccoli
Chả heo hấp với nấm shiitake khô và hạt dẻ nước (ăn kèm với gạo lứt)	Capellini ("tóc thiên thần") với nghêu và thảo mộc
+ Cải bắp	+ Dưa chuột và cà tím
Rau xào và thịt lợn (ăn kèm với cơm)	Sandwich: rau diếp và cá ngừ trên bánh mì nguyên hạt
+ Bầu lông	+ Ngô ngọt

Bữa Trưa Lành Mạnh 321 Thích Hợp Cho Tất Cả Mọi Người

Các khuyến nghị cho bữa trưa lành mạnh, về cả số lượng và chất lượng, cũng được áp dụng cho các bữa ăn chính khác. Cách hiệu quả nhất để phát triển thói quen ăn uống lành mạnh của trẻ là trở thành hình mẫu của chúng. Vì người lớn và trẻ em có chung nguyên tắc ăn uống lành mạnh, họ nên làm theo các khuyến nghị trên cùng nhau và ăn uống lành mạnh thường xuyên.



Trang web của Trung Tâm Bảo Vệ Sức Khỏe
www.chp.gov.hk



Trang web "EatSmart@school.hk"
<https://school.eatsmart.gov.hk>



Bữa trưa lành mạnh 321