

Đồ Ăn Nhẹ Lành Mạnh

(Vietnamese Version)



Đồ ăn nhẹ lành mạnh có thể giúp bạn

- Bổ sung nước;
- Bổ sung năng lượng;
- Bù đắp lượng chất dinh dưỡng có thể không đủ (ví dụ như chất xơ, vitamin C và canxi) từ các bữa ăn chính.

Ăn uống thông minh

- Chọn đồ ăn nhẹ “3 thấp 1 cao”, tức là ít chất béo, ít đường, ít muối và nhiều chất xơ.
- Để giảm nguy cơ sâu răng, hãy cho trẻ ăn nhẹ một lần giữa các bữa ăn chính khi cần thiết và chỉ uống nước ngoài các bữa ăn chính và giờ ăn nhẹ.

Giờ ăn nhẹ

- Chỉ ăn nhẹ nếu cảm thấy đói giữa các bữa ăn chính.
- Ăn đồ ăn nhẹ cách nhau ít nhất 1,5 đến 2 giờ giữa các bữa ăn chính.

Số lượng

- Ăn một lượng nhỏ để không làm hỏng cảm giác thèm ăn cho bữa ăn chính.



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



Trang web “EatSmart@school.hk”
https://school.eatsmart.gov.hk



Đồ Ăn Nhẹ
Lành Mạnh

Đồ ăn nhẹ được lựa chọn

Ngũ cốc

Bánh mì trắng, bánh mì nguyên cám (bao gồm bánh mì nguyên cám có thêm hạt), bánh mì nho khô, bánh bao, khoai lang luộc, bánh mì kẹp thịt nạc không có bơ (ví dụ: bánh mì kẹp phô mai ít béo, bánh mì kẹp cà chua và trứng, bánh mì kẹp cá ngừ), bánh mì nướng với bơ đậu phộng.



Rau

Rau tươi (ví dụ: dưa chuột, cà rốt, cà chua bi), salad vườn ăn kèm với một lượng nhỏ nước sốt salad, ngô ngọt luộc hoặc hạt ngô.



Trái cây

Trái cây tươi, trái cây sấy khô không thêm đường (ví dụ: mơ khô, mận khô, nho khô), khoai tây chiên nướng không thêm đường (ví dụ: khoai tây chiên táo).



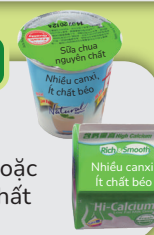
Thịt, cá, trứng & các lựa chọn thay thế

Trứng luộc, các loại hạt rang khô không muối (ví dụ như hạnh nhân, hạt điều), đậu khô.



Sữa & các lựa chọn thay thế

Các sản phẩm từ sữa ít béo hoặc tách kem không thêm đường (ví dụ như sữa ít béo hoặc tách kem, sữa chua nguyên chất ít béo, phô mai ít béo).



Đồ uống

Nước, đồ uống đậu nành không đường hoặc ít đường, đồ uống Trung Quốc ít đường.

