

# Bữa Trưa Thông Minh

(Vietnamese Version)

## 321



## Tầm quan trọng của chế độ ăn uống cân bằng



Một chế độ ăn uống cân bằng cung cấp cho trẻ tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển khỏe mạnh. Nó cũng cải thiện sức mạnh học tập của chúng và giảm bệnh tật.

## Bí quyết của một bữa trưa lành mạnh

Một hộp cơm trưa lành mạnh nên cung cấp ngũ cốc (ví dụ: bún gạo, mì và gạo), rau và thịt và các lựa chọn thay thế của nó theo tỷ lệ 3: 2: 1.

Nếu một hộp cơm trưa lành mạnh được chia thành sáu phần, ngũ cốc nên chiếm ba; Rau nên chiếm hai, và thịt và các lựa chọn thay thế của nó nên chiếm một. Nói cách khác, tỷ lệ giữa ngũ cốc, rau và thịt và các lựa chọn thay thế của nó là 3: 2: 1.



## Hãy là một người ăn uống thông minh

Những gì nên được bao gồm trong một bữa ăn trưa lành mạnh?

Trả lời: Ngũ cốc và rau quả nên chiếm tỷ lệ lớn nhất, tiếp theo là thịt và trái cây.

- **Ngũ cốc** là nguồn năng lượng chính. Chúng có thể cung cấp những gì trẻ em cần trong quá trình học tập và vận động. Thực phẩm thuộc danh mục này bao gồm: cháo, bún gạo, mì, gạo, bánh mì và khoai tây.
- Có nhiều sự lựa chọn khác nhau cho các loại **rau**, ví dụ như choy sum, rau bina, bok choy, bầu sấp, bầu lông, nấm khô và nấm rơm.
- **Thịt nạc**, cá hoặc thịt gà không da được khuyến khích. Trứng và sữa đông đậu cũng là những lựa chọn thay thế tốt.
- **Nước** luôn là thức uống được ưa thích. Các lựa chọn lành mạnh khác bao gồm sữa đậu nành ít đường, sữa ít béo, sữa tách kem và súp trong.
- Chọn thực phẩm tươi sống. Chọn ít thực phẩm chế biến, bảo quản và chiên ngập dầu như xúc xích, giăm bông, thịt xông khói và sườn lợn chiên giòn.



## Trái cây ngon và tốt cho sức khỏe

Trẻ em có thể dùng nó như một bữa ăn nhẹ sau bữa ăn!



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 Thông Minh 321