



CÁCH THỰC HIỆN MỘT BỮA ĂN TRƯA LÀNH MẠNH

Dinh dưỡng và Ăn uống Lành
mạnh cho Trẻ em (từ 3 đến 5 tuổi)



Maribyrnong
CITY COUNCIL

Meo cho bữa ăn trưa lành mạnh

- Hãy bao gồm tất cả 5 nhóm thực phẩm
- Hãy cho con bạn tham gia chọn lựa thức ăn từ năm nhóm thực phẩm để đưa vào bữa trưa và bữa ăn nhẹ của cháu
- **ĐA DẠNG LÀ BÍ QUYẾT!** Hãy nhớ bao gồm các màu sắc và hương vị khác nhau

Hãy chọn '5 Nhóm thực phẩm' cho bữa ăn trưa

1

Trái cây

Ví dụ:
xoài, dưa hấu,
thanh long,
dâu tằm



2

Rau

Ví dụ:
cà rốt, dưa
chuột, bắp cải,
củ sắn



3

Thịt và/hoặc thức ăn giàu đạm

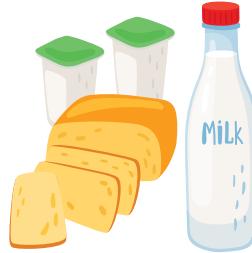
Ví dụ:
thịt gà, cá,
trứng, đậu hũ



4

Thực phẩm từ sữa và/hoặc thay thế

Ví dụ:
sữa chua nguyên
chất, sữa đậu
nành, phô mát



5

Thực phẩm từ các hạt (ngũ cốc)

Ví dụ:
gạo, mì,
bánh mì



Thực phẩm không thuộc '5 Nhóm thực phẩm' là thực phẩm đôi khi dùng và không cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển lành mạnh của con bạn.

Ví dụ về kích cỡ khẩu phần

- **Trái cây:** 1 miếng trái cây (150g trái cây tươi) hoặc thỉnh thoảng, 30g trái cây khô
- **Rau:** ½ chén rau nấu chín (75g) hoặc 1 chén rau xắt lát tươi
- **Đạm:** 65g thịt nấu chín, 80g thịt gà nấu chín, 100g cá nấu chín, 1 chén đậu đóng hộp, 2 quả trứng lớn, 170g đậu hũ
- **Sữa:** 1 cốc sữa (250ml), 200g sữa chua nguyên chất, 40g phô mai cứng hoặc 120g phô mai mềm
- **Ngũ cốc:** 1 lát bánh mì nguyên cám, ½ chén cơm / nui / mì nấu chín



uống
nhiều
NƯỚC

✓ Danh sách Kiểm tra bữa ăn trưa lành mạnh

Bữa ăn trưa Lành mạnh

- ✓ **Bắt đầu bằng rau:** chọn 3 loại rau khác nhau
- ✓ **Thêm thực phẩm giàu đạm:** chọn 1 loại thịt hoặc cá, hoặc món thay thế như đậu hũ hoặc các loại đậu hạt
- ✓ **Thêm một số hương vị và kết cấu:** chọn một loại sốt hoặc lớp phủ giòn bổ dưỡng
Cảnh báo dị ứng: kiểm tra quy định của nhà trẻ/trường học của bạn để biết trước các loại dị ứng từ hạt và thực phẩm phổ biến khác.
- ✓ **Thêm thực phẩm ngũ cốc:** chọn 1 loại nguyên hạt hay nguyên cám

Bữa ăn nhẹ lành mạnh

- ✓ **Thêm một vài trái cây tươi:** chọn 1 loại, tương đương với một khẩu phần
- ✓ **Thêm một ít sữa:** chọn 1 loại, tương đương với một khẩu phần

Mẹo chuẩn bị thức ăn

- ✓ Sử dụng hộp đựng thức ăn trưa cách nhiệt với một chai nước uống đông lạnh hoặc cục đá để bên trong để giữ **lạnh cho thức ăn trưa và thức ăn nhẹ**
- ✓ Sử dụng bình giữ nhiệt để giữ **nóng thức ăn trưa và thức ăn nhẹ**
- ✓ **Chuẩn bị trước thức ăn trưa và đồ ăn nhẹ** và cất trong ngăn đá cho đến khi cần dùng

Hãy nhớ

- ✓ **Đa dạng là bí quyết!** Luôn chọn một loại thực phẩm từ **5 nhóm thực phẩm** để cho vào hộp đựng thức ăn trưa của con bạn mỗi ngày. Điều này có thể giúp trẻ giảm tiêu thụ **các thực phẩm đôi khi ăn**.
- ✓ **Cho con bạn** tham gia lựa chọn các loại thực phẩm lành mạnh từ **5 nhóm thực phẩm** để cho vào hộp đựng thức ăn trưa của cháu. Điều này giúp phát triển kiến thức của con bạn về thực phẩm và sẽ khuyến khích con lựa chọn thực phẩm lành mạnh lâu dài.

Ý tưởng về Bữa ăn trưa và Bữa ăn nhẹ Lành mạnh

Ý tưởng cho bữa ăn trưa

- Bánh tráng cuốn với các nhân, bao gồm:
 - › Thịt gà, rau diếp, cà rốt và cà chua
 - › Thịt heo, tôm, dưa chuột, cà rốt và lá tía tô
 - › Trái bơ, bắp cải, cà rốt và rau mầm
- Cơm chiên hoặc mì với chất đạm và rau, bao gồm:
 - › Đạm, tương đương một khẩu phần: trứng, thịt (heo hoặc gà), đậu hũ hoặc cá
 - › 3 loại rau khác nhau: ví dụ: nấm, rau cải và cà rốt

Cố gắng đừng cho vào các đồ ngọt



Ý tưởng cho bữa ăn nhẹ

- 1 phần trái cây tươi
- Rau củ (ví dụ: cà rốt hoặc dưa chuột)
- 1 hũ nhỏ (200g) sữa chua không hương vị

Cố gắng đừng cho vào các thực phẩm ăn nhẹ Đóng gói



Thức uống

Nước là thức uống tốt nhất để lựa chọn cho con bạn. Hãy đặt một chai nước vào hộp đựng thức ăn trưa của con bạn mỗi ngày.



Cố gắng đừng cho vào các loại nước uống ngọt

Tài liệu này đã được soạn thảo bởi Hội đồng Thành phố Maribyrnong với sự hợp tác của Chuyên gia dinh dưỡng hành nghề được công nhận và với sự tham vấn của nhân viên giáo dục y tế từ Trung tâm Đa văn hóa cho Sức khỏe Phụ nữ.

Nội dung trong tài liệu này chỉ dành cho mục đích thông tin và không nhằm mục đích thay thế lời khuyên cá nhân từ chuyên gia y tế của bạn. Hội đồng thành phố Maribyrnong và Trung tâm Đa văn hóa về Sức khỏe Phụ nữ sẽ không chịu bất kỳ trách nhiệm pháp lý nào đối với bất kỳ tổn hại nào về cơ thể hoặc sức khỏe của người sử dụng nào dựa vào thông tin trong tài liệu này.