

Nên Ăn Gì Nhiều và Ăn Gì Ít

Thức ăn truyền thống của người Việt thường ít mỡ và nhiều chất sợi vì chúng ta ăn nhiều rau trái mà lại ít ăn thịt. Khi sống ở Mỹ, trẻ con Việt thường ăn cả thức ăn Việt lẫn Mỹ. Hai loại thức ăn này đều có những món nhiều chất béo và đường mà nếu ăn quá nhiều thì trẻ con sẽ lên cân nhanh trở thành béo phì rồi sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng. Chọn lựa và nấu thức ăn cẩn thận sẽ giúp con có những món ăn lành mạnh và được lớn khỏe.



Nhóm Bánh Mì, Cereal, Cơm và Nui

Những thức ăn nguyên hạt có rất nhiều chất sợi. Chất sợi có khả năng làm cholesterol trong thức ăn không bị hấp thụ vào máu, ngoài ra còn giúp ta không bị táo bón và giảm nguy cơ bị ung thư và phì mập.



Nên Ăn Thường Xuyên

- Gạo lứt, gạo trắng, cơm
- Gạo nếp, xôi
- Bánh trắng, bún, bánh phở
- Miến
- Bột gạo, bột năng, bột bắp
- Các loại nui
- Bánh mì (toàn thể hạt)
- Bánh trắng Mễ (bột bắp, ít chất béo)
- Cereal loại nấu (oat, grit)
- Cereal (toàn thể hạt, không thêm đường)

Nên Ăn Thỉnh Thoảng

- Cơm chiên, mì xào
- Bún bò Huế
- Bánh pan
- Bánh waffle
- Bánh pretzel
- Bánh bích qui
- Các loại graham crackers hay loại cracker ít chất béo, Granola



Ăn Rất ít

- Các loại bánh chiên dòn nhiều dầu như bánh rán, bánh cày
- Các loại mì chiên dòn
- Mì gói
- Bánh croissant
- Bánh mì ngọt
- Các loại cereal được bỏ thêm đường
- Các loại granola miêng
- Các loại bánh ngọt

Nhóm Rau Trái

Nên Ăn Thường Xuyên

- Các rau trái tươi
- Các loại rau đóng hộp
- Trái cây đóng hộp
- Trái cây khô không đường
- Rau đông lạnh
- Nước rau xay
- Canh rau
- Nước trái cây nguyên chất



Nên Ăn Thỉnh Thoảng

- Trái cây hộp với si-rúp loãng
(bỏ bớt si-rúp trước khi ăn)



Ăn Rất ít

- Trái cây hộp nhiều si-rúp
- Rau đông lạnh có bơ, sốt
- Kem rau đông lạnh
- Khoai chiên giòn, chip
- Rau tẩm bột chiên giòn
- Khoai cắt nhỏ chiên giòn
- Các loại dưa chua, dưa giá, củ kiệu, cà muối
- Các loại trái ô-liu
- Rau cải chua (sauer kraut)



Chất Ngọt, Béo, Mặn và Thức Ăn Nhẹ

Nên Ăn Thường Xuyên

Gia vị:

- Bơ không chất béo, dầu xít chảo
- Dầu ô-liu, dầu canola

Nên Ăn Thỉnh Thoảng

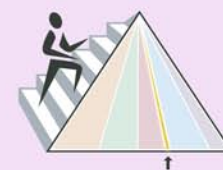
Gia vị:

- Dầu đậu phụng, dầu thực vật
- Ma-ga-rin thời

Ăn Rất ít

Gia vị:

- Mỡ
- Dầu dừa
- May-on-ne
- Đường, mật ong
- Mứt trái cây nghiền
- Nước mắm, xì dầu, các loại mắm



Thức ăn nhẹ, thức uống:

- Pop-con không có bơ
- Thỏi nước trái cây đông đá
- Thức ăn nhẹ ít hay không chất béo
(xem những nhóm thức ăn khác để có những lựa chọn tốt hơn)



Thức ăn nhẹ, thức uống:

- Các loại bánh cúc-ki không có lớp đường trắng
- Thạch
- Mứt
- Các loại chè không nước dừa
- Các loại nước uống không nước dừa



Thức ăn nhẹ, thức uống:

- Các loại chip khoai hay bắp
- Các loại cracker
- Kẹo
- Sô-cô-la
- Đô-nất, bánh ngọt
- Thức ăn nhẹ làm với nước dừa và sữa đặc có đường
- Các loại nước ngọt (Coke, Sprite, Cocorico, Mountain Dew, Dr Pepper, Gatorade v.v.)
- Nước ngọt có vị trái cây (Tang, Sunny Delight)

Nhóm Sữa và Thức Ăn Làm Từ Sữa

Sữa bò rất khó tiêu cho trẻ nhỏ vì thế đừng cho trẻ con dưới 1 tuổi uống sữa bò.

Trẻ con dưới 1 tuổi chỉ nên uống sữa mẹ. Trẻ con dưới 2 tuổi nên uống sữa nguyên chất.



Nên Ăn Thường Xuyên

- Sữa ít (1%) hoặc không chất béo
- Sữa khô, sữa bốc hơi
- Sữa đậu nành có thêm calcium
- Sữa bò lacaide
- Da-ua ít hay không chất béo
- Kem chua ít hay không chất béo
- Phô-ma ít chất béo như mozzarella, ricotta



Nên Ăn Thỉnh Thoảng

- Sữa 2% chất béo
- Sữa sô-cô-la ít chất béo
- Phô-ma làm từ sữa nguyên chất
- Da-ua đông lạnh
- Sherbet
- Pút-đinh làm từ sữa không chất béo
- Bánh Flan, pút-đinh gạo làm với sữa không chất béo
- Cà-rem loại "light" (7% chất béo)



Ăn Rất ít

- Cà-rem
- Các loại thực phẩm làm từ sữa nguyên chất
- Các loại Kem
- Sữa "half and half"
- Sữa sô-cô-la
- Sữa đặc có đường
- Sữa nguyên chất
- Phô-ma mềm



Nhóm Thịt Cá, Gà Vịt, Trứng và Đậu Hạng

Nên Ăn Thường Xuyên

- Gà, gà tây không da
- Thịt bò hay heo nạc
- Cá hấp hay luộc
- Cá đóng hộp với nước
- Đậu hũ
- Đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, đậu nành, đậu Hà Lan, đậu mắt đen
- Các loại thịt cá giả làm bằng đậu nành
- Sữa đậu nành



Nên Ăn Thỉnh Thoảng

- Trứng, trứng gà hay vịt lộn, trứng muối
- Tôm, cua, sò ốc, hến
- Đậu phụng, hạt hồ trăn, các loại hạt điều



Ăn Rất ít

- Chè đậu nước dừa
- Đậu hũ đường
- Lạp xưởng
- Cá, thịt chiên giòn
- Chân giò, thịt ba chỉ
- Da heo chiên giòn
- Cá, mực khô loại ăn chơi (nhiều muối)
- Lòng, gan, sách
- Hot dog
- Các loại thịt nguội, salami
- Cá tuna hay cá đóng hộp trong dầu





Để giúp gia đình có cách ăn uống ít mỡ và đường hãy

Chọn các món ăn ít mỡ. Chọn thức rất ít các loại mỡ bão hòa (saturated và trans).

Chọn các món nướng hay luộc thay vì chiên. Khi ăn các món đóng gói sẵn hay đến tiệm ăn hãy chọn những món ít chất béo. Thay những món nhiều mỡ với rau trái, ngũ cốc và đậu hạt. Ngoài ra cũng chọn các loại sữa tươi, da-ua, phô-ma ít hay không chất béo.

Bớt ăn thịt. Chỉ ăn thịt nạc và miếng nhỏ. Thay thế thịt với thực phẩm làm từ đậu hũ, cá hay gà.

Cách nấu ăn cũng rất quan trọng. Lọc hết lớp mỡ trên thịt trước khi nấu. Thay vì chiên dòn hay xào nên nướng hay luộc. Bớt ăn các loại thịt ướp muối, hun khói hay nướng than.

Đừng để sẵn nhiều nước ngọt hay bánh kẹo ở nhà.



Childhood Obesity Prevention with Asian Families
Published by the University of California, Berkeley
July 2005

Developed by
Kim-Phuc Nguyen, MS
Joanne P. Ikeda MA, RD

Design by
Glassblue Design
www.glassblue.com

This project was funded by the Food Stamp Nutrition Education, USDA.

The Food Stamp program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment or any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (especially disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy intended to be consistent with provision of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 111 Franklin St. 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.