

BAO NHIÊU LÀ ĐỦ?

Khi nhìn vào tháp hướng dẫn, bạn sẽ thấy bên cạnh mỗi nhóm thực phẩm đều có số phần ăn đề nghị cho mỗi ngày. Mời nhìn thoáng qua, dường như khó mà ăn theo tiêu chuẩn đó vì tiêu chuẩn bắt ăn quá nhiều phần chẳng?

Thật ra không có gì khó nếu bạn biết cách tính thế nào là một phần ăn.

Đây là định nghĩa của một phần ăn từ những nhóm thực phẩm khác nhau.

Nhóm bánh mì, cê-rê-ôn, cơm và bún

- . 1/2 chén cơm, bún hay bánh phở
- . 1 miếng bánh mì (cỡ kích thước một băng nhạc)
- . 1 oz hay 28 gam món cê-rê-ôn (bằng một vốc nắm tay)



Nhóm rau quả

- . 1 chén rau tươi
- . 1/2 chén rau nấu chín
- . 1 củ khoai tây hay khoai lang vừa phải.
- . 1 chén nước rau luộc hay nước canh (không kể rau)



Nhóm trái cây

- . 1 trái táo, cam, đào, lê nhỏ (cỡ quả banh quần vợt)
- . 3/4 ly nước trái cây vắt.
- . 1 ly trái cây đóng hộp hay 12 trái nho.



Nhóm sữa, da-ua, phó mát

- . 1 ly sữa tươi hay da-ua (8 oz)
- . 2 oz hay 56 gam phó mát (kích thước cỡ cục pin)



Nhóm thịt cá, gà vịt, đậu hạt và trứng

- . 3 oz hay 56-84 gam thịt nạc chín, gà vịt hay cá (kích thước cỡ lá bài)
- . 1/2 ly đậu nấu chín

