

# **NẾU BẠN ĂN THIẾU CÁC LOẠI THỰC PHẨM THẢO MỘC, THÌ BẠN BẮT ĐẦU NGAY HÔM NAY CŨNG CHƯA MUỘN.**

## **SAU ĐÂY LÀ MỘT VÀI ĐỀ NGHỊ CHO BẠN:**

**Khởi đầu một ngày với sức lực dồi dào:** Bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì bạn cần có đủ số năng lượng để khởi động cho một ngày dài. Bạn nên ăn sáng một chút với các món như xôi, cháo, cơm chiên, bánh bao, bánh chưng, bánh mì chả lụa và uống sữa đậu nành hay nước trái cây.



**Tiếp tục bồi dưỡng với buổi ăn trưa:** Bạn có thể ăn cơm với canh rau, bún chả, hay ăn phở, mì hoặc bún riêu. Những món ăn này thường có rất nhiều rau xà-lách và rau thơm tươi mát bổ dưỡng lại rất ngon. Nếu bạn phải đi làm, bạn có thể mang theo một ít rau xào với cơm, xôi, hay làm bánh mì kẹp chả lụa, đồ chua hay cà chua, rồi ăn tráng miệng với trái cây.



**Bồi dưỡng thêm qua bữa ăn tối:** Bữa ăn tối nên chú trọng vào các món ăn có nhiều thảo mộc. Ăn cơm với rau xào hoặc canh rau, đậu hũ, rau luộc và cá hấp. Đậu hũ có chất đạm là chất bạn cần mỗi ngày. Mỗi khi xào hoặc nấu canh rau, nên dùng ít cá hay thịt gà.



**Nên có những phần ăn nhẹ:** Hầu hết mọi người Việt thường dùng trái cây cho bữa ăn nhẹ. Thói quen này rất tốt, xin bạn cứ tiếp tục. Bạn cũng có thể dùng khoai tây, khoai lang, khoai mì, củ sắn cho những bữa ăn nhẹ. Đừng ăn nhiều những món như chuối chiên, và giấm bột chè với nước dừa vì nó chứa nhiều chất béo và đường. Nếu bạn thích ăn những món có nhiều dầu mỡ như bánh xèo, bánh tôm thì đừng quên ăn nhiều rau, dưa chuột hay giá.



**Cách Ăn Uống Của Người Việt Thường Phù Hợp Với Tiêu Chuẩn  
Của Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm.**