

CHÚNG TA HÃY CÙNG ƯỚC LƯỢNG XEM SAO

ĂN SÁNG

1 chén xôi đậu xanh
1 ly sữa đậu nành loại có thêm chất vôi
2 phần nhóm gạo, 1 nhóm sữa

ĂN NHỆ

1 trái chuối cỡ trung bình
1 phần nhóm trái cây

ĂN TRƯA

1 chén cơm
1 chén rau muống xào với tỏi hay thịt bò
1/2 chén đậu hũ kho với cà chua
1 trái cam cỡ trung bình
2 phần nhóm gạo, 2 phần nhóm rau, 1 phần nhóm thịt, 1 phần nhóm trái cây

ĂN NHỆ

1 ly da-ua
1 phần nhóm sữa

ĂN TỐI

2 chén cơm
1/2 chén cá kho
1/2 chén rau muống luộc
1 chén canh chua hay canh rau
1 trái xoài nhỏ hay miếng dưa hấu
4 phần nhóm gạo, 1 phần nhóm thịt,
2 phần nhóm rau, 1 phần nhóm trái cây

Tổng Cộng Phần Ăn: 8 phần nhóm gạo, 3 phần nhóm trái cây, 4 phần nhóm rau, 2 phần nhóm thịt, 2 phần nhóm sữa.

Chúng ta hãy thử một lần

Xin hãy viết xuống những món ăn của bạn đã ăn ngày hôm qua như cơm, bánh mì, ngũ cốc, trái cây, và rau quả. Sau đó tính thử bao nhiêu phần ăn trong mỗi nhóm

	Món Ăn	Số Phần
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____

