10 tips

Nutrition Education Series

build a healthy meal

10 tips **for healthy meals**

A healthy meal starts with more vegetables and fruits and smaller portions of protein and grains. Think about how you can adjust the portions on your plate to get more of what you need without too many calories. And don't forget dairy—make it the beverage with your meal or add fat-free or low-fat dairy products to your plate.

1 make half your plate veggies and fruits

Vegetables and fruits are full of nutrients and may help to promote good health. Choose red, orange, and dark-green vegetables such as tomatoes, sweet potatoes, and broccoli.

2 add lean protein

Choose protein foods, such as lean beef and pork, or chicken, turkey, beans, or tofu. Twice a week, make seafood the protein on your plate.

3 include whole grains

Aim to make at least half your grains whole grains. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the food label. Whole grains provide more nutrients, like fiber, than refined grains.

4 don't forget the dairy

Pair your meal with a cup of fat-free or low-fat milk. They provide the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but less fat and calories. Don't drink milk? Try soymilk (soy beverage) as your beverage or include fat-free or low-fat yogurt in your meal.

5 avoid extra fat

Using heavy gravies or sauces will add fat and calories to otherwise healthy choices. For example, steamed broccoli is great, but avoid topping it with cheese sauce. Try other options, like a sprinkling of low-fat parmesan cheese or a squeeze of lemon.

6 take your time

Savor your food. Eat slowly, enjoy the taste and textures, and pay attention to how you feel. Be mindful. Eating very quickly may cause you to eat too much.

7 use a smaller plate

Use a smaller plate at meals to help with portion control. That way you can finish your entire plate and feel satisfied without overeating.

8 take control of your food

Eat at home more often so you know exactly what you are eating. If you eat out, check and compare the nutrition information. Choose healthier options such as baked instead of fried.

9 try new foods

Keep it interesting by picking out new foods you've never tried before, like mango, lentils, or kale. You may find a new favorite! Trade fun and tasty recipes with friends or find them online.

10 satisfy your sweet tooth in a healthy way

Indulge in a naturally sweet dessert dish—fruit! Serve a fresh fruit cocktail or a fruit parfait made with yogurt. For a hot dessert, bake apples and top with cinnamon.

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Santa Clara County PUBLIC HEALTH
EATHEALTHY EATSMART
SANTA CLARA COUNTY SOCIAL SERVICES AGENCY

This institution is an Equal Opportunity Employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1 (877) 847-3663.

DG TipSheet No. 7
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10
chỉ dẫn

Bộ môn Dinh dưỡng
Loạt bài giáo dục

Xây dựng bữa ăn lành mạnh

10 lời khuyên cho bữa ăn lành mạnh

Một bữa ăn lành mạnh bắt đầu với nhiều trái cây và rau hơn đồng thời ít chất đạm và ngũ cốc (chất đường bột) hơn. Hãy nghĩ cách điều chỉnh lượng thức ăn trên đĩa của bạn để có nhiều chất bổ mà không quá nhiều năng lượng. Đừng quên sản phẩm sữa; trong bữa hãy uống sữa hoặc ăn thêm sản phẩm sữa không hoặc ít chất béo.

1 Tạo nửa phần ăn của bạn là rau quả

Rau củ và trái cây có đầy đủ chất bổ và có thể giúp tăng cường sức khỏe của bạn. Hãy chọn các loại rau có màu đỏ, cam, xanh đậm như cà chua, khoai lang, và bông cải xanh (broccoli).

2 Thêm chất đạm nạc

Chọn thức ăn có đạm như thịt bò và heo nạc, gà, gà tây , đậu hột, hay đậu hũ. Dùng chất đạm từ hải sản 2 lần một tuần.

3 Thêm ngũ cốc nguyên hạt (lứt)

Đặt mục tiêu nửa phần ngũ cốc ăn hàng ngày là ngũ cốc nguyên hạt. Tìm chữ "100% whole grain" hoặc "100% whole wheat" trên nhãn thực phẩm. Ngũ cốc nguyên hạt cung cấp nhiều chất bổ (ví dụ như chất xơ...) hơn ngũ cốc tinh chế.

4 Đừng quên sản phẩm sữa.

Kèm trong bữa ăn 1 tách sữa không hoặc ít béo. Loại sữa này cung cấp canxi và các chất bổ khác bằng sữa nguyên kem nhưng lại ít chất béo và năng lượng hơn. Bạn không uống sữa bò? Hãy uống sữa đậu nành hoặc sữa chua không hay ít chất béo.

5 Tránh ăn dư mỡ

Ăn các loại nước thịt hay nước sốt sẽ tăng mỡ và năng lượng cho món ăn lành mạnh. Ví dụ, bông cải xanh hấp là rất tốt, nhưng tránh rưới thêm nước sốt có pho mai. Chọn gia vị khác như một nhúm pho mai parmesan ít béo hay một ít nước cốt chanh.

6 Đừng vội vàng

Nêm nếm món ăn của bạn. Ăn chậm rãi, thưởng thức hương vị của nó và chú ý đến cảm giác của bạn. Chú tâm vào bữa ăn. Ăn nhanh có thể làm bạn ăn nhiều.

7 Dùng chén/đĩa nhỏ

Điều này giúp kiểm soát/ giới hạn lượng ăn. Bằng cách này, bạn có thể ăn hết phần ăn và cảm thấy thỏa mãn, không cần ăn thêm.

8 Kiểm soát thức ăn của bạn

Hãy thường xuyên ăn cơm nhà, bạn sẽ biết chính xác những gì bạn đã ăn. Nếu bạn ăn tiệm, nhớ kiểm tra và so sánh thông tin dinh dưỡng. Hãy chọn món ăn lành mạnh, ví dụ món nướng thay vì món chiên.

9 Thử món mới

Tạo sự thú vị bằng cách lựa thức ăn mới lạ bạn chưa bao giờ thử, ví dụ xoài, đậu lentil, hay cải xanh lá xoăn (kale). Bạn có thể gặp một món yêu thích mới. Trao đổi công thức món ăn ngon với bạn bè hoặc tìm trên Internet.

10 Thỏa mãn nhu cầu ăn ngọt của bạn theo cách lành mạnh

Hãy thưởng thức một món tráng miệng ngọt tự nhiên: Trái cây! Dọn món cocktail hay parfait trái cây tươi trộn sữa chua. Để có món tráng miệng nóng, nướng táo và rưới thêm hương quế.

Vào www.ChooseMyPlate.gov để có thêm thông tin.

USDA Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ
Trung tâm dinh dưỡng
Chính sách và khuyến khích

Santa Clara County PUBLIC HEALTH
EATHEALTHY EATSMART
SANTA CLARA COUNTY SOCIAL SERVICES AGENCY

Đây là tổ chức xử dụng lao động tạo cơ hội bình đẳng. Tài liệu này do chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung của USDA (SNAP) tài trợ. SNAP cung cấp hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung cho người có thu nhập thấp. Chương trình này giúp bạn mua thức ăn bổ dưỡng để có chế độ dinh dưỡng tốt hơn. Để tìm hiểu thêm, xin gọi 1 (877) 847-3663.

Trang hướng dẫn Số 7
Tháng 7, năm 2013
USDA là nhà cung cấp và cơ quan sử dụng lao động tạo cơ hội bình đẳng.