



Ăn Vặt Tốt Cho Sức Khỏe Người Lớn Healthy Snacks for Adults

Nhiều người thích ăn vặt giữa các bữa ăn chính. Ăn vặt có thể giúp quý vị đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của mình đồng thời không bị đói trong ngày.

Nhu cầu ăn vặt của quý vị tùy thuộc vào tuổi tác, sức khỏe, cân nặng và mức độ hoạt động của quý vị. Không phải ai cũng cần ăn vặt.

Các Chỉ Dẫn Ăn Vặt Tốt Cho Sức Khỏe

- Lập ra trước một kế hoạch ăn vặt tốt cho sức khỏe. Nếu quý vị chờ cho đến khi mình đói mới quyết định ăn món gì thì quý vị chỉ có thể tìm được các sự chọn lựa ít lành mạnh hơn. Quý vị cuối cùng có thể ăn nhiều hơn số lượng mình cần
- Hãy chọn thực phẩm theo Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Canada's Food Guide) khi quý vị ăn vặt. Để xem Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada xin truy cập mạng <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Trữ trong tủ lạnh, tủ đá và tủ bếp của quý vị các thực phẩm tốt cho sức khỏe mà quý vị có thể lấy ăn nhanh chóng. Một số ví dụ bao gồm:
 - Trái cây và rau cải tươi
 - Trái cây đông lạnh
 - Trái cây đóng hộp có nước hoặc có nước ép của chính loại trái cây đó
 - Bánh mì nâu, bánh bích quy giòn và ngũ cốc nguyên hạt
 - Yaourt
 - Phô mai
 - Các loại hạt và hạt và bơ của chúng không muối
 - Hummus
 - Trứng luộc
 - Một phần cá hộp duy nhất
- Ăn vặt là thời điểm tốt để thêm các khẩu phần rau cải và trái cây vào trong ngày của quý vị. Rửa rau

cải và trái cây trước để quý vị có thể lấy ăn nhanh chóng và dễ dàng khi đói bụng

- Thức ăn còn dư có thể dùng làm thức ăn vặt tuyệt vời. Sau các bữa ăn chính, hãy cất thức ăn còn dư vào các hộp đựng nhỏ hơn vừa cỡ “ăn vặt”, ghi ngày tháng và dán nhãn trên hộp đựng, và cất chúng trong tủ lạnh hoặc tủ đá
- Thực phẩm đóng gói sẵn thường chứa nhiều hơn 1 phần ăn (serving). Kiểm tra nhãn để biết số lượng thực phẩm bằng với 1 phần ăn. Lấy ra khỏi bao bì số lượng quý vị muốn ăn và cất đi phần còn lại
- Uống nước, sữa hoặc sữa đậu nành loại không đường có tăng cường thêm sinh tố cùng với thức ăn vặt để giúp quý vị cảm thấy no hơn

Các Gợi Ý Ăn Vặt Tốt Cho Sức Khỏe

- Các loại quả dâu tươi hoặc đông lạnh (125 mL hoặc ½ tách) hoặc nguyên một thứ trái cây chẳng hạn như chuối hoặc táo
- Yaourt ít chất béo (loại 2%, 1% hoặc gạn bỏ chất béo), có trái cây hoặc không có trái cây (175g hoặc ¾ tách)
- Nước uống các loại đậu, hạt không có muối (60 mL hoặc ¼ tách)
- Một phần cá ngừ hộp (85 g) ăn với cần tây
- Các que rau cải ăn với hummus hoặc nước chấm yaourt (60 mL hoặc ¼ tách)
- Xà lách trộn (250 mL hoặc 1 tách) với nước xốt xà lách (15 mL hoặc 1 muỗng canh)
- Bắp rang hơi (750 mL hoặc 3 tách) rưới dầu ô-liu hoặc bơ chảy loại không hydro hóa (non-hydrogenated) (10 mL hoặc 2 muỗng cà phê, làm tan ra)
- Cà phê sữa ít chất béo (675 mL hoặc 12 oz)
- Nước sinh tố làm tại nhà (250 mL hoặc 1 tách)
 - Để làm nước sinh tố, xay trái cây chung với yaourt và sữa hoặc với sữa đậu nành không đường loại có bổ sung thêm sinh tố

- Xốt táo không đường (125 mL hoặc ½ tách) rắc với quế và các loại hạt rang (15 mL hoặc 1 muỗng canh)
- Que yaourt nước đá (popsicle) đông lạnh (1 que)
 - Để làm que yaourt nước đá, pha trái cây chung với yaourt, sau đó chế vào khuôn làm que kem cây và để đông lạnh

Các gợi ý khi ăn vặt nhiều gồm có:

- Các loại hạt không muối như hạt hạnh nhân hoặc hạt dẻ (60 mL hoặc ¼ tách là một khẩu phần)
- Các loại đậu hạt trái cây khô trộn chung với nhau (trail mix) làm tại nhà (60 mL hoặc ¼ tách)
 - Trộn ngũ cốc khô nguyên hạt, trái cây khô không đường, các hạt hoặc hạt không muối
- Bánh bích quy giòn loại nguyên hạt (khoảng từ 4 đến 6 bánh bích quy giòn hoặc 30 g) ăn với phô mai (50 g hoặc 1½ ounces) hoặc bơ đậu hạt (30 mL hoặc 2 muỗng canh)
- 1 bánh kếp (pancake) 4-inch ăn với bơ các loại hạt hoặc hạt (15 mL hoặc 1 muỗng canh bơ)
- Trứng luộc (1) cắt lát ăn với bánh mì lát nâu (1 lát)
- Yaourt làm tại nhà ăn với yaourt mua tại tiệm (175g hoặc ¾ tách), trái cây tươi cắt nhỏ (125 mL hoặc ½ tách) và rắc với các loại đậu hạt hoặc cốm (granola) (30 mL hoặc 2 muỗng canh)

- Đậu hạt edamame (175 mL hoặc ¾ tách) rưới chút chanh
- Bánh pút-đinh (pudding) làm với sữa (125 mL hoặc ½ tách)
- Bánh xốp (muffin) loại nguyên hạt (1 bánh nhỏ)
- Khoai tây chiên lát mỏng (chips) làm tại nhà từ bột pita (1/2) hoặc bánh bột ngô (tortilla) (1/2) ăn với xốt cà chua salsa hoặc xốt trái bơ guacamole (60 mL hoặc ¼ tách)

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về việc ăn uống an toàn và tốt cho sức khỏe, truy cập mạng Healthy Canadians (Những Người Canada Mạnh Khỏe <https://food-guide.canada.ca/en/>).

Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch, hoặc truy cập mạng www.healthlinkbc.ca/healthyeating.