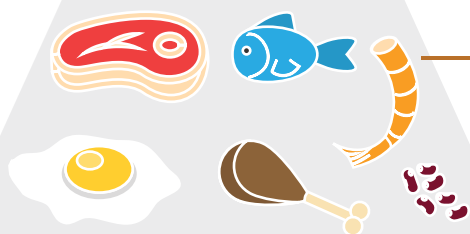


BẮT ĐẦU VỚI NHỮNG THAY ĐỔI NHỎ



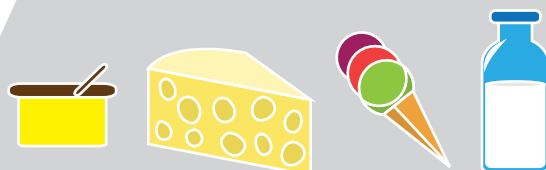
CÂN NHẮC LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG THỨC ĂN VÀ THỨC UỐNG SAU KHI SO SÁNH LƯỢNG CHẤT BÉO BÃO HÒA VÀ MUỐI

- ✓ Hãy tìm những sản phẩm có ít chất béo bão hòa và muối.
- ✓ Xem danh sách các thành phần để lựa chọn các sản phẩm có ít đường nhất.
- ✓ Giảm bớt thức uống có đường như nước ngọt và nước soda.



TẠO THÓI QUEN PHONG PHÚ THỰC PHẨM CÓ CHẤT ĐẠM

- ✓ Liên tục thay đổi các loại thực phẩm có nhiều chất đạm.
- ✓ Ăn hải sản hai lần 1 tuần, bao gồm cá và các loại nghêu, sò.
- ✓ Sử dụng các loại đậu, các loại hạt không rang muối và đậu nành trong các món ăn chính và bữa ăn nhẹ.



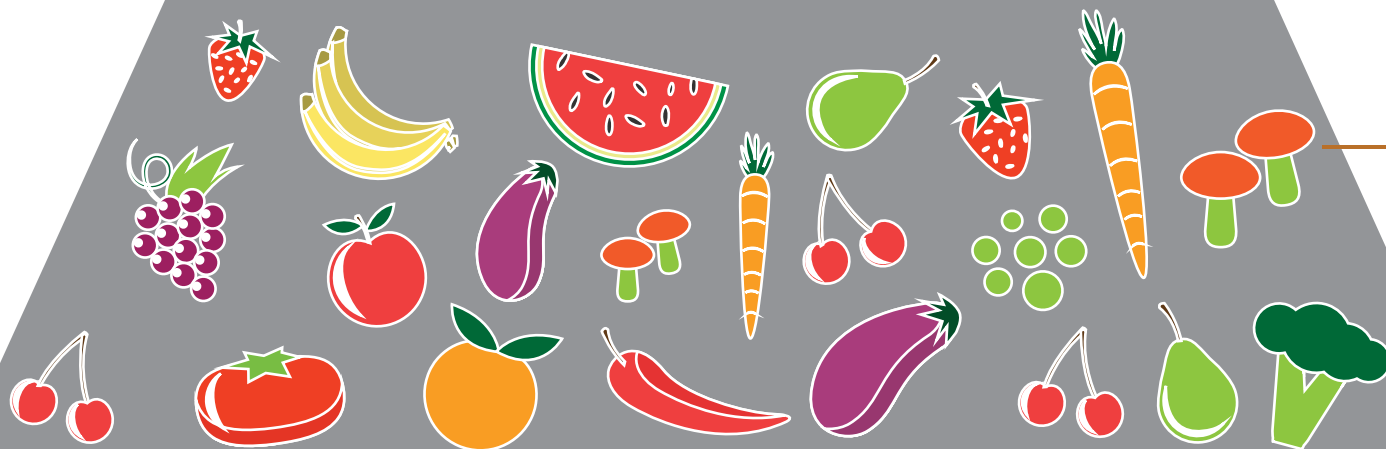
CHỌN CÁC THỰC PHẨM TỪ SỮA ÍT BÉO HOẶC KHÔNG BÉO

- ✓ Chọn các loại sữa và sữa chua ít béo hoặc không béo.
- ✓ Sử dụng thường xuyên hơn phô mai ít béo thay vì phô mai thông thường.



GIẢM MỘT NỬA LƯỢNG NGŨ CỐC THƯỜNG NGÀY CỦA BẠN

- ✓ Hãy chọn thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt thường xuyên hơn so với ngũ cốc đã tinh chế. Tiêu thụ ngũ cốc nguyên hạt ít nhất bằng nửa lượng ngũ cốc bạn tiêu thụ hàng ngày.
- ✓ Tìm các loại thực phẩm có nhiều chất xơ, các loại ngũ cốc nguyên hạt bằng cách đọc các thành phần dinh dưỡng có ghi trên nhãn.
- ✓ Một số loại ngũ cốc nguyên hạt thông thường như yến mạch, bột mì, và bắp rang.



LÀM PHẦN ĂN CỦA BẠN VỚI MỘT NỬA LÀ TRÁI CÂY VÀ RAU XANH

- ✓ Chủ yếu nên ăn trái cây nguyên trái thường xuyên hơn là uống nước ép trái cây nguyên chất 100%.
- ✓ Ăn các bữa ăn nhẹ với trái cây tươi, đông lạnh, đóng hộp, hoặc trái cây khô thay vì ăn bánh quy hay các loại thực phẩm ngọt khác.
- ✓ Dùng bữa tráng miệng với các loại trái cây nguyên trái mà không chứa chất béo bão hòa, muối, hoặc đường.

Nguồn: www.choosemyplate.gov



The strength behind your insurance

PACIFIC CROSS VIETNAM
Continental Tower

Admin Office: 4thFloor | Sales Office: 12thFloor | 81 - 85 Ham Nghi St. | Dist. 1 | HCMC | Vietnam

Tel: (+84 8) 3821 9908 | Fax: (+84 8) 3821 9847

Email: inquiry@pacificcross.com.vn | www.pacificcross.com.vn