

Hướng Dẫn Sử Dụng Bàn Tay để Tưởng Tượng Ra Phần Ăn Của Quý Vị

Đĩa đồ ăn cỡ 9 inch của quý vị nên có:






$\frac{1}{2}$ đĩa là rau củ

$\frac{1}{4}$ đĩa là 3 ounces chất đạm hoặc thịt

$\frac{1}{4}$ đĩa là các loại ngũ cốc hoặc đồ ăn có chất tinh bột



Sử dụng bàn tay của quý vị như là sự chỉ dẫn cho các khẩu phần ăn.

Cờ					
	1 nắm tay = 1 cup	1 ngón cái = 1 ounce hoặc 1 muỗng canh	1 bàn tay = 1 ounce đồ ăn vặt	1 lòng bàn tay = 3 ounces	1 đầu ngón tay cái = 1 muỗng cà phê
Thức	1 phần trái cây hoặc rau củ	1 muỗng canh bơ đậu phộng	Một bàn tay các loại đậu	Một phần thịt đã được nấu chín	Một phần bơ

Chắc chắn là quý vị ăn từ tất cả các loại thức ăn trong nhóm thực phẩm mỗi ngày để có một chế độ dinh dưỡng cân bằng.

Sau đây là một số thí dụ phần ăn cho người lớn:

Rau Củ	Thịt và Đậu	Trái Cây	Sữa	Gạo/Ngũ Cốc
2 ½ cups mỗi ngày	5 ½ ounces mỗi ngày	2 cups mỗi ngày	3 cups mỗi ngày	6 ounces mỗi ngày
<ul style="list-style-type: none"> Rau có màu xanh đậm như rau dền Mỹ (spinach) Cà rốt và khoai lang Đậu và đậu hòa lan thí dụ như đậu pinto, đậu hình quả thận, và lentils 	<ul style="list-style-type: none"> Chọn cá, đậu, đậu hòa lan, các loại đậu hạch (nuts), đậu hũ hoặc gà tây Nướng, hấp, nướng broil, hoặc nướng grill 	<ul style="list-style-type: none"> Trái cây tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc khô Táo, chuối, lê và nho 	<ul style="list-style-type: none"> Chọn sữa ít chất béo hoặc không chất béo, sữa chua hoặc những thực phẩm khác làm từ sữa 	<ul style="list-style-type: none"> Chọn cereals, bánh mì, crackers, gạo, hoặc pasta làm từ nguyên hạt

Health Education and Disease Management: 714-246-8895

A Handy Guide To Picture Your Portions - Vietnamese

RSC Rev: 2017

Photo Source: National Institute of Diabetes

and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health

Page 1 of 2

	<ul style="list-style-type: none">• Ăn ít chất béo hoặc thịt nạc hoặc thịt gà vụn tươi			
--	--	--	--	--

**** Bỏ đi bất cứ loại nước nào trong hộp ra trước khi ăn rau cải hoặc trái cây đóng hộp ****