Ăn Uống Lành Mạnh 1.1

Thời gian
45 phút

Chuẩn Bị
. Đọc qua phần Chương Trình Thực Phẩm Tiết Kiệm (xem Phụ Lục)
. Đọc qua bài học
. Sao chép bản thẩm định và bản phân phát
. Thay thế thực phẩm tùy theo văn hoá trong Thực Đơn Cho Khoẻ Mạnh!

Bản Phân Phát
Công Thức Nấu Ăn và Mẹo Vặt cho Những Bữa Ăn Lành Mạnh Ít Tốn Kém (xem Phụ Lục)
Không Đủ Tiền Để Mua Trái Cây và Rau cho Gia Đình Bạn?
Theo mùa
-Bạn nghĩ sao?

Thực Phẩm Phẩm Chất Cao Với Giá Phải Chăng

Bài Học Tổng Quát
Bài học này dậy thân chủ cách chuẩn bị và ăn những bữa ăn bổ dưỡng ít tốn tiền. Dùng mục Công Thức Nấu Ăn và Mẹo Vặt cho Những Bữa Ăn Lành Mạnh Ít Tốn Kém. Thân chủ học được rằng họ có thể ăn những bữa ăn quân bình về dinh dưỡng dù ngân sách giới hạn. Thân chủ cũng học được rằng tiền ăn có thể giảm nữa nếu họ mua trái cây và rau đúng mùa. Một danh sách những trái cây và rau đúng mùa được đính kèm theo đây.

Hợp Lý
Ăn thực phẩm bổ dưỡng làm giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh nguy hiểm như bệnh ung thư vú.

Mục Đích
Thân chủ sẽ chuẩn bị và ăn những bữa ăn bổ dưỡng ít tốn kém.

Mục Tiêu
- Thân chủ sẽ hiểu rằng họ có thể nấu những bữa ăn lành mạnh dù ngân sách giới hạn.
- Thân chủ sẽ mua những thực phẩm bổ dưỡng.
- Thân chủ sẽ nấu và ăn những bữa ăn bổ dưỡng.

Bài Học

Phân phát bản Bạn Nghĩ Sao? Yêu cầu thân chủ điền vào bản này. Thu hồi bản phân phát.

Khoảng 1/3 tất cả những cái chết vì ung thư đều liên quan tới thực phẩm bạn ăn hàng ngày. Vì vậy, nếu muốn giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư, bạn cần để ý tới những gì mình ăn. Nhớ hạn chế số lượng thực phẩm nhiều chất béo và ăn nhiều trái cây và rau hơn. Ăn nhiều trái cây và rau và ăn ít thực phẩm nhiều chất béo sẽ không tốn nhiều tiền.

Thực Phẩm Phẩm Chất Cao Với Giá Phải Chăng

Có rất nhiều thực phẩm bổ dưỡng cho những người với ngân sách eo hẹp. Chúng ta hãy thử xem tài liệu Công Thức và Mẹo vặt cho Những Bữa Ăn Lành Mạnh Ít Tốn Kém.

Đưa cho thân chủ tài liệu Công Thức và Mẹo vặt cho Những Bữa Ăn Lành Mạnh Ít Tốn Kém. Chỉ rõ cho họ thấy những công thức nấu ăn này dậy họ làm một số thực phẩm trên thực đơn. Đọc qua tập sách mỏng này, giải thích rằng tất cả chúng ta đều có thể ăn những thực phẩm tốt cho sức khỏe. Chỉ cần một chút chuẩn bị. May thay, tập sách mỏng này giúp bạn chuyện đó. Trong sách có đầy những mẹo vặt, thực đơn, công thức nấu ăn và danh sách đi chợ. Chuẩn bị không nhất thiết là cần thêm thời gian – thật ra chuẩn bị có thể tiết kiệm thời giờ. Hãy đọc qua những lời khuyên về cách chuẩn bị, đi chợ, mua thực phẩm tốt nhất nhiều dinh dưỡng với ít phí tổn, những mẹo vặt chỉ cách nấu nướng và các thực đơn lành mạnh.

Tập sách mỏng này trình bày với bạn thực đơn dùng trong 2 tuần cho một gia đình 4 người. Trong sách có danh sách thực phẩm để bạn có thể mang theo khi đi chợ. Còn có cả công thức nấu một số thức ăn mà có lẽ bạn chưa ăn quen. Nếu mua thực phẩm theo chương trình này, bạn và gia đình sẽ được ăn những bữa cơm bổ dưỡng với giá tối thiểu. Chúng ta hãy thử xem qua.

- Hãy xem qua thực đơn hàng tuần cùng với thân chủ. Cho họ biết rằng thực đơn này (tr. 14-15) và danh sách đi chợ (tr. 70-71) đã được đặt ra theo giá tiền, tiện nghi, ngon miệng, và bổ dưỡng. Chỉ cho thân chủ thấy danh sách đi chợ và thực đơn liên hệ với nhau như thế nào. Thí dụ, chỉ cho họ thấy danh sách đi chợ (tr. 70-71) ghi mua 6 trái táo. Táo sẽ chỉ dùng ngày thứ Bẩy (tr. 14-15), nhưng thân chủ nên mua táo khi đi chợ vào một ngày đầu tuần để không cần phải mua về sau. Điều này giúp họ tiết kiệm thời giờ. Hãy duyệt lại tất cả thực phẩm với thân chủ. Nếu cần hãy thay thế loại này bằng loại khác và xem lại bất kỳ sự quan tâm nào với thân chủ.

Nhiều người nghĩ rằng họ không đủ tiền mua những thực phẩm tốt và bổ dưỡng khi ngân sách eo hẹp. Nhưng không nhất thiết phải như vậy.

- Hãy đưa cho thân chủ tài liệu Không Đủ Tiền Để Mua Trái Cây và Rau cho Gia Đình Bạn? Chỉ cho họ thấy họ có thể mua thêm nhiều thực phẩm với cùng một số tiền. Họ có thể mua khá nhiều thực phẩm bổ dưỡng hơn nếu mua Gói số 1. Chẳng những có thể mua nhiều thực phẩm hơn để được lâu hơn, bạn còn có thể mua nhiều thực phẩm bổ dưỡng hơn với cùng một số tiền. Điều này có nghĩa là bạn mua được nhiều thực phẩm hơn và nhiều chất bổ dưỡng hơn với cùng một số tiền!

Như bạn thấy, với 42 đồng bạn có thể mua nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng khác nhau, nếu chuẩn bị kỹ. Đây là những thực phẩm mẫu, nhưng bạn có thể mua những thực phẩm bổ dưỡng khác với cùng một số tiền.

- Gợi ý với thân chủ về những loại thực phẩm thay thế. Chẳng hạn, thân chủ có thể mua đậu phụng nguyên hột không ướp muối thay vì mua bơ đậu phụng, hoặc mua đào thay vì mua táo, v.v… Cho thân chủ biết họ có thể tiết kiệm thêm nữa nếu họ mua thực phẩm theo mùa. Trái cây và rau sẽ rẻ hơn khi chúng đang đúng mùa. Hãy dùng bản phân phát Theo Mùa để tìm xem những trái cây và rau nào đang bán rẻ nhất. Thí dụ, vào mùa hè thân chủ nên mua cà chua thay vì bông cải xanh. Thời gian tốt nhất để mua bông cải xanh là mùa thu.

Bạn có nghĩ rằng bạn có thể thử sửa soạn những bữa ăn bổ dưỡng cho mình và gia đình không?

- Bàn luận về những trở ngại trong việc sửa soạn những bữa ăn bổ dưỡng và gợi ý về cách thức vượt qua những trở ngại đó. Hãy đọc qua những mẹo vặt về việc chuẩn bị và đi chợ, an toàn về thực phẩm và những kỹ thuật nấu nướng trong tài liệu Công Thức Nấu Ăn và Mẹo vặt cho Những Bữa Ăn Lành Mạnh Ít Tốn Kém.
- Đưa cho thân chủ bản phân phát Bạn Nghĩ Thế Nào? một lần nữa. Sau khi thân chủ điền xong, hãy thảo luận về những câu trả lời. Xem có câu trả lời của ai khác với lúc bắt đầu bài học hay không. Nếu có, hãy bảo họ giải thích cho bạn biết tại sao. Hãy xem những câu trả lời đánh dấu "Không biết" hoặc "Không đồng ý." Thu lại bản phân phát.
- Kết luận bằng cách xem lại những thực phẩm giá vừa phải lại nhiều bổ dưỡng và hợp với một ngân sách eo hẹp. Nhấn mạnh việc duy trì một cách ăn uống bổ dưỡng quan trọng như thế nào đối với sự ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, và sự quan trọng của việc ngăn ngừa bệnh ung thư vú dù thân chủ không cảm thấy họ dễ mắc bệnh này.

Sinh Hoạt Giáo Dục

Gặp thân chủ 2 tuần một lần trong khoảng 6 tới 8 tuần. Xem chương trình có hiệu quả ra sao. Hãy tạo những thay đổi thích hợp. Giúp thân chủ thay đổi thực đơn để họ không cảm thấy chán. Chẳng hạn như đổi thứ Tư Tuần 2 sang thứ Bẩy Tuần 1. Giúp thân chủ làm những thay đổi tương tự, hãy lưu ý để biết chắc rằng họ chọn những thực phẩm có phẩm chất dinh dưỡng tương tự.

Hãy sửa soạn một số công thức trong một lớp dậy nấu ăn. Để thân chủ tự làm thực đơn.

Mời một chuyên viên dinh dưỡng tại địa phương (xem mục "Mời Một Chuyên Viên Dinh Dưỡng trong phần Phụ Lục) đến nói chuyện với một nhóm thân chủ về việc mua thực phẩm đúng mùa để tiết kiệm tiền.

Các Bài Học Liên Hệ

Ăn Lành Mạnh 1.2: Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?

Ăn Lành Mạnh 1.3: Cảm Thấy Khỏe Khoắn Với Năm Phần Trái Cây Và Rau Một Ngày

Ăn Lành Mạnh 1.4: Trái Cây Và Rau Đóng Gói và Sẵn Sàng Để Dùng

Ăn Lành Mạnh 1.5: Hiểu Về Chất Béo

Ăn Lành Mạnh 1.6: Sự Thật Về Chất Béo

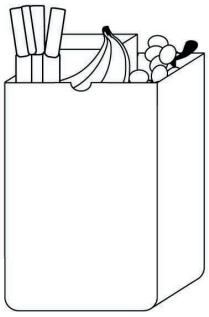
Ăn Lành Mạnh 1.7: Nhãn Dinh Dưỡng Thực Sự Cho Ta Biết Những Gì?

Không Đủ Tiền Để Mua Trái Cây và Rau cho Gia Đình?

Bạn CÓ THỂ mua thức ăn vặt lành mạnh cho gia đình với giá phải chăng!

Chúng ta hãy so sánh 2 túi thức ăn sau đây:

Túi số 1

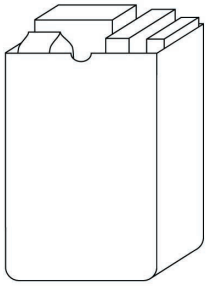


Chứa đầy những thức ăn vặt khác nhau bằng phẩm chất cao, ngon lành, với những chất bổ dưỡng, sinh tố và chất khoáng tốt cho sức khỏe hơn.

18 món hàng **Giá Tổng Cộng $42**

3 lb. táo
1 gói cà-rốt củ nhỏ
1 bó cần tây
2 lb. nho tươi
2 lb. chuối
8 oz. phó mát ít chất béo hiệu Monterey Jack
1 gói Precious String Cheese (phó mát sợi)
1 gói bánh Canteca Whole Wheat Tortillas
1 gói bánh Western Bagel Whole Wheat
1 gói Back to Nature Granola
64 oz. nước táo hiệu Mott's
1 lọ bơ đậu phụng hiệu Skippy
1 hộp ngũ cốc hiệu Best Yet Honey Nut Toasted Oats
1/2 ga-lông sữa 1% chất béo
4 hộp sữa chua hiệu Dannon Light & Fit
8 oz. Philadelphia Fat-Free cream Cheese
1 hộp bánh hiệu Nabisco Wheat Thins
1 hộp Kellogg's Nutra Grain Fruit Twists

Túi số 2



Chứa đầy những chất béo bão hòa, muối và đường – tất cả những thứ này không tốt cho sức khỏe.

14 món hàng **Giá Tổng Cộng $42**

1 gói bánh ngọt hiệu Nabisco Candy Chips Ahoy
1 hộp ngũ cốc hiệu Captain Crunch Berries
1/2 ga-lông sữa chưa gạn chất béo
1 gói bánh Mini Oreos
1 gói Ore Ida Cheeseburger Bagel Bites
1 gói Croissant Pockets Pepperoni Pizza
1 gói Red Baron Pizza Pouches
1 vỉ Coke 6 lon
1 gói Cheetos
1 gói Ruffles potato Chips
1 hộp bánh Cracker Jacks
2 gói Lunchables
1 gói Kellogg's Pop Tarts
5 thỏi kẹo

Túi số 1 giá rẻ và giá trị dinh dưỡng cao!
BẠN SẼ CHỌN TÚI NÀO CHO KỲ ĐI CHỢ TỚI?

Frontier Nutrition Project soạn thảo
Mọi món hàng trên mua tại chợ Top's Market, Weaverville, CA. Muốn biết thêm chi tiết về Frontier Nutrition Project xin liên lạc Lisa Preschel-Quinn ở số (530) 623-1499

Đúng Mùa

Trái Cây và Rau Đúng Mùa

Bảng sau đây cho thấy khi nào một số trái cây và rau mua được với giá rẻ nhất. Trái cây và rau thường có thể mua với giá rẻ hơn khi bạn mua đúng mùa.

Bạn cũng có thể dùng bảng này để biết mình tiêu thụ các loại sinh tố và khoáng chất nào. Hãy nhớ rằng một chế độ ăn uống lành mạnh bao gồm các sinh tố và khoáng chất khác nhau. Vì vậy bạn cần nên cố gắng tăng thêm càng nhiều loại trái cây và rau càng tốt.

	Sinh tố A	Sinh tố C	Sinh tố E	Calcium	Sắt	Potassium	Folate
Mùa Thu							
Trái Bơ	*	*	*		*	*	
Đậu que	*	*					*
Củ cải tím		*					*
Cải Tàu	*	*					*
Bông cải xanh		*					*
Giá	*	*				*	*
Bắp cải	*	*					
Cà rốt	*						
Bông cải trắng	*						*
Collard Greens	*	*					*
Rau cải xoăn		*					
Tỏi tây		*					
Rau diếp	*	*					
Bí đỏ	*	*				*	

Spinach	*	*		*
Khoai lang	*	*	*	
Bí vàng	*	*	*	*

Mùa Đông

Chuối		*	*	
Trái quất nhỏ		*		
Nho đỏ		*		
Bưởi		*		
Kiwi		*		*
Quất	*	*		
Cam		*		
Passion Fruit	*	*		*
Lê		*		
Hồng		*		
Lựu	*	*		
Tangelo		*		
Quít		*		*

Mùa Xuân

Măng tây				*
Cà rốt		*	*	
Fennel	*			
Hành lá		*		
Hành hương	*			
Spinach	*	*		*
Swiss Chard	*			

Mùa Hè

Arugula		*		*			*
Trái Bơ	*	*	*		*	*	
Củ cải tím		*					*
Ớt ngọt	*	*					
Đậu Fava	*	*					*
Collard Greens	*	*					*
Bắp		*					
Okra		*					*
Đậu hạt		*					
Khoai tây							
Shallots	*	*					
Mướp mùa Hè		*				*	
Swiss Chard	*						
Cà chua	*	*					
Zuccchini		*				*	

Thực Phẩm Phẩm Chất Cao Với Giá Phải Chăng

Bạn Nghĩ Sao?

Sau đây là vài cảm nghĩ về bài học hôm nay. Xin đánh dấu cho biết bạn đồng ý hay không đồng ý.

	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Thực phẩm bổ dưỡng làm giảm nguy cơ mắc bệnh những hiểm nghèo như bệnh ung thư vú					
Thực phẩm tốt cho tôi thường đắt tiền					
Việc nấu những bữa ăn bổ dưỡng thường tốn thời giờ					
Tôi sẽ tiết kiệm được tiền nếu mua trái cây và rau đúng mùa					

Thực Phẩm Phẩm Chất Cao Với Giá Phải Chăng

Bạn Nghĩ Sao? Bảng Trả Lời

	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Thực phẩm bổ dưỡng làm giảm nguy cơ mắc bệnh hiểm nghèo như bệnh ung thư vú					
Thực phẩm tốt cho tôi thường đắt tiền					
Việc nấu nướng những bữa ăn bổ dưỡng thường tốn nhiều thời giờ					
Tôi sẽ tiết kiệm được tiền nếu mua trái cây và rau đúng mùa					

Ăn Uống Lành Mạnh 1.2

Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?

Chuẩn Bị
-Đem theo muỗng đong, chén đong, và một cái cân
-Đem theo các loại thực phẩm khác nhau để đo lường
-Đọc qua bài học

Tài Liệu Phân Phát
-Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm
-Bạn và Gia Đình Có Ăn Đủ Những Phần Ăn Không?
-Ước Lượng Các Phần Ăn
-Làm Cách Nào Để Tôi Theo Dõi Tiến Triển Của Mình?
Bạn nghĩ sao?

Bài Học Tổng Quát
Bài học này duyệt lại tất cả những mục khác nhau của Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm, số phần ăn đề nghị trong mỗi mục, và những phần ăn. Thân chủ được yêu cầu áp dụng những đề nghị vào thói quen ăn uống của họ

Hợp Lý
Ăn uống bổ dưỡng ngăn ngừa nguy cơ mắc phải nhiều thứ bệnh như bệnh tim, phì mập, tai biến mạch máu não và ung thư.

Mục Đích
Thân chủ sẽ dùng Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm để hướng dẫn sự lựa chọn thức ăn của họ.

Mục Tiêu
-Thân chủ sẽ xem xét những nguyên tắc của Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm.
-Thân chủ sẽ hiểu sự khác biệt giữa một phần ăn (serving) và một khẩu phần (portion).
-Thân chủ sẽ chọn thực phẩm dựa trên những nguyên tắc của Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm.

Bài Học

Phân phát bản Bạn Nghĩ Sao? Yêu cầu thân chủ điền vào bản này. Thu hồi bản này.

Khoảng 1/3 những cái chết vì ung thư liên quan tới thực phẩm bạn ăn hàng ngày. Vì vậy, nếu muốn giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư -- chưa kể tới những bệnh nguy hiểm khác như bệnh tim và tai biến mạch máu não -- bạn cần lưu tâm tới những gì mình ăn. May thay, đã có những phương tiện giúp bạn thực hành điều đó. Hôm nay chúng ta sẽ xét tới một phương tiện như vậy – đó là Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm.

Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?

Cơ thể của chúng ta cần nhiều thứ khác nhau để hoạt động một cách thích đáng. Khi ăn, đôi khi chúng ta không suy nghĩ về điều đó – nhất là nếu chúng ta luôn luôn ăn một cách vội vàng. Chúng ta thường không nghĩ tới việc mình có ăn đủ chất calcium cho xương, đủ chất sắt cho máu, hoặc đủ chất đường glucose cho óc của mình hay không. Có thể chúng ta không nghĩ tới những điều đó – nhưng cơ thể của chúng ta phải nghĩ tới. Nó cần tới một vài thứ đó để hoạt động một cách thích đáng.

Hãy nghĩ tới một chiếc xe hơi. Xe sẽ không chạy nếu bạn đổ dầu vào bình xăng – có đúng không? Cơ thể con người cũng không thể hoạt động đúng như đã được tạo ra nếu chúng ta không tiêu thụ "đúng" nhiên liệu.

May thay, có một cách dễ dàng để biết chắc chúng ta tiêu thụ "đúng" nhiên liệu. Nhiên liệu "đúng" có nghĩa là ăn tất cả những chất dinh dưỡng cơ thể chúng ta cần tới. Một cách để biết chắc chúng làm đúng như vậy là làm theo những chỉ dẫn của Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm.

Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm đã được khai triển để dùng làm mực thước cho sự lựa chọn thức ăn. Thay vì đếm những calories và những gram chất béo, người ta có thể dùng Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm để lựa chọn thức ăn. Chúng ta hãy xem qua về Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm.

> Phân phát bản Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm. Cho thân chủ thấy Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm nào phù hợp với văn hóa của họ (xem phần Phụ Lục về Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm, theo văn hóa từ Sự Giáo Dục Dinh Dưỡng cho Dự Án Mới của Hoa Kỳ). Xem từng mục, nhấn mạnh rằng chúng ta muốn đặt căn bản tiêu thụ thực phẩm trên ngũ cốc, rau và trái cây và chỉ phụ thêm bằng sữa và thịt. Hãy vạch ra rằng đây chính là điều thiết yếu của Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm - thay vì tìm kiếm những thực phẩm chứa tinh bột , đạm tố, sinh tố và khoáng chất, người ta chọn những thực phẩm như ngũ cốc, các thứ trái cây và rau đậu. Nêu ra những thí dụ về thực phẩm phù hợp với văn hóa tùy theo mỗi mục của bản Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm. Thí dụ các thân chủ người Mễ có thể ăn món juevos rancheros. Món juevos được tính như một phần ăn (có thể hai hoặc ba) thuộc nhóm "thịt, gà vịt, cá, đậu khô, trứng, và các thứ hạt." Nếu thân chủ thêm phó mát vào, có nghĩa là họ ăn một (hoặc hai, ba) phần ăn của nhóm "sữa, sữa chua và phó mát." Đánh dấu vào những ô thích hợp trên tờ Làm Cách Nào Để Tôi Theo Dõi Tiến Triển Của Mình? Nếu thân chủ thêm hành, ớt ngọt và cà chua, họ có thể đang ăn một hoặc hai phần ăn của các thứ rau.

Từ thí dụ này, bạn có thể thấy rằng để có lượng phần ăn được đề nghị thật ra không khó như bạn nghĩ. Trong một loại thực phẩm, món juevos rancheros , bạn có ba loại khác nhau. Nếu bạn thêm bánh mì, thí dụ như bánh bột bắp và trái cây, bạn sẽ ăn một bữa ăn quân bình về dinh dưỡng. Bây giờ bạn có thể xem tờ Làm Cách Nào Để Tôi Theo Dõi Tiến Triển Của Mình? để thấy những ô nào vẫn cần phải điền vào. Trong thí dụ này bạn có thể ăn thêm bánh mì và trái cây.

Chúng ta hãy xét xem cần ăn bao nhiêu phần. Đa số phụ nữ cần khoảng 1600 calories. Như đã nói trước đây, chúng ta còn có thể dùng bản Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm để chọn lựa thức ăn chứ không phải chỉ tính số lượng calories. Vì vậy, thay vì đếm calories , chúng ta hãy xem qua Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm để biết trong mỗi nhóm thực phẩm, chúng ta cần bao nhiêu bao nhiêu phần ăn để có đủ 1600 calories .

- Xem qua bản phân phát Bạn và Gia Đình Có Ăn Đủ Phần Ăn Không? Nhớ nhấn mạnh sự khác biệt giữa một phần ăn và một khẩu phần. Một phần ăn được đo lường theo tiêu chuẩn. Một khẩu phần chỉ có nghĩa là thức ăn gì bạn tự dọn cho chính mình.

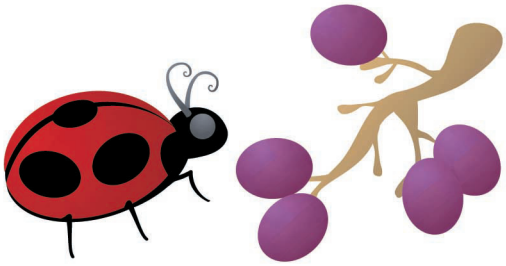
Không dễ dàng để ước lượng bạn đang ăn bao nhiêu. Nếu biết một phần ăn là bao nhiêu, bạn có thể ước lượng hoặc "ngắm nghía" phần ăn để tính xem mình ăn nhiều hơn hay ít hơn một phần. Chúng ta sẽ cân và đo lường một số thực phẩm bạn thường ăn. Lần sau khi ăn những thực phẩm này hãy tự hỏi có phải bạn dọn cho mình một khẩu phần hay là bạn thực sự dọn ra cho mình một phần ăn. Bạn sẽ ngạc nhiên.

- Cân và đo lường phần ăn của những thực phẩm mà thân chủ thường ăn. Hãy để phần ăn trên một cái đĩa, tô, hoặc các loại bát đĩa khác, để thân chủ có thể thấy phần ăn trông ra sao trên đĩa hoặc trong tô họ thường ăn. Hỏi thân chủ xem họ nghĩ một phần ăn nhỏ hơn hay lớn phần này. Hãy thảo luận với nhau.

- Phân phát bản Ước Lượng Phần Ăn rồi thảo luận. Xem lại số phần ăn trong mỗi mục của Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm và những đồ vật thông thường họ có thể dùng để ước lượng cỡ của phần ăn. Cho thân chủbiết rằng cân và đo thì chính xác hơn, nhưng họ cũng có thể dùng những đồ vật thông thường để ước lượng tầm cỡ. Bản phân phát này chỉ nên dùng như tài liệu tham khảo.

Trong vài tuần lễ kế tiếp, tôi muốn bạn điền vào tờ Làm Cách Nào Để Tôi Theo Dõi Tiến Triển Của Mình? Chỉ cần đánh dấu vào các ô bất kỳ khi nào bạn ăn một phần ăn của mỗi nhóm thực phẩm. Thí dụ, nếu bạn ăn thịt bò với rau và cơm trong bữa tối, hãy đánh dấu vào ô thịt, ô rau, và ô ngũ cốc. Làm như vậy đối với những loại thực phẩm khác bạn ăn trong ngày. Tới cuối ngày, hãy xem bạn ăn có phù hợp với Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm hay không (hãy dùng thực phẩm mẫu theo văn hóa của thân chủ) - hay là Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm của bạn nghiêng về một phía. Nghĩa là có quá nhiều ô đánh dấu trong một nhóm thực phẩm và không có đủ những ô đánh dấu trong nhóm khác.

- Hãy xem qua một thí dụ với thân chủ. Nhắc nhở thân chủ rằng việc ăn số lượng phần ăn theo đề nghị trong mỗi nhóm có thể khó khăn. Lúc đầu thân chủ có thể thấy rằng họ ăn một vài loại thực phẩm quá nhiều hoặc quá ít. Đây là một phần của việc học. Họ có thể tập ăn một số thực phẩm ít hơn và một số khác nhiều hơn trong khi họ tập theo dõi thói quen ăn uống của mình. Chẳng hạn như, nếu một thân chủ ăn:



Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?

Thực Đơn:

Điểm Tâm	**Bữa Trưa**	**Bữa Tối**
Bánh biscuit (bánh mì)	Hamburger (2 bánh mì, thịt)	Gà Chiên (gà)
Bíp -tếch (thịt)	Xà-lách trộn (rau)	Cà-rốt (rau)
	Nước ngọt	Cơm (cơm)

Bánh mì, ngũ cốc, cơm, và mì sợi	√ √ √ √ □ □ □ □ □ □ □ □
Rau	√ √ □ □ □
Trái cây	□ □ □ □
Sữa, sữa chua, và phó mát	□ □ □
Thịt, thịt gà vịt, cá, đậu khô, trứng, hột quả	√ √ √

rồi bạn có thể giúp thân chủ ăn ít thịt hơn và ăn nhiều trái cây và rau hơn.

Thực Đơn (lấy từ Tuần Lễ II trong Những Công Thức Nấu Ăn và Mẹo Vặt cho Những Bữa Ăn Lành Mạnh Ít Tốn Tiền):

Điểm Tâm	**Bữa Trưa**	**Bữa Tối**
Nước cam vắt (trái cây)	Thịt gà (gà vịt)	Rau sống (rau)
Bánh biscuit (bánh bơ khô)	Các thứ rau trộn lẫn (rau)	Cơm (cơm)
	Nho tươi (trái cây)	Xà-lách cam và táo
	Bánh mì (bánh mì)	(2 phần trái cây)
	Sữa (sữa)	Sữa (sữa)

Bánh mì, ngũ cốc, cơm, và mì sợi	√ √ √ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Rau	√ √ √ □ □
Trái cây	√ √ √ √
Sữa, sữa chua, và phó mát	√ √ □
Thịt, thịt gà vịt, cá, đậu khô, trứng, hột quả	√ □

- Hỏi thân chủ xem họ có muốn gặp lại bạn để bàn luận về những món họ thường ăn và cách sửa đổi thói quen ăn uống. Nếu họ muốn gặp lại, hãy bảo họ mang theo bản Làm Cách Nào Để Tôi Theo Dõi Tiến Triển Của Mình? Xem lại và nhấn mạnh những thói quen ăn uống tốt - như ăn 5 phần rau (nên nhớ rằng thân chủ có thể ăn nhiều hơn một phần trong một bữa - thí dụ như 3 nhánh bông cải xanh có thể coi là 2-3 phần rau). Xem lại bất cứ lãnh vực nào cần sửa đổi. Chẳng hạn, nếu thân chủ ăn 5 phần thịt, hãy bàn luận để thay thế thịt bằng rau trong một số món ăn. Họ có thể thêm ớt ngọt vào một món xào để thay thế cho thịt gà thái mỏng.

- Nếu thân chủ không muốn gặp lại, hãy bảo họ dùng bản phân phát Làm Cách Nào Để Tôi Theo Dõi Tiến Triển Của Mình? để xem họ có ăn theo lời đề nghị hay không. Nếu không, bảo họ hãy nhớ lại những gì họ đã ăn ngày hôm trước. Đánh dấu những ô thích hợp khi thân chủ cho bạn biết những thứ họ đã ăn. Xem lại và đề nghị những điều họ có thể sửa đổi.

Nhắc nhở thân chủ rằng lúc đầu họ có thể không ăn đúng theo số lượng những phần ăn được đề nghị – điều quan trọng là càng ngày họ càng tiến gần những đề nghị hơn. Bàn thêm vài thí dụ nữa với thân chủ nếu bạn có thì giờ.

Sinh Hoạt Giáo Dục

-Dậy bài học này trong khi hướng dẫn một lớp học nấu ăn. Ở cuối bài học, hãy dọn cho mỗi người một phần ăn của mỗi loại thực phẩm. Nhớ dùng tất cả các nhóm thực phẩm khi sửa soạn bữa ăn.

-Xem lại bản phân phát Làm Cách Nào Để Tôi Theo Dõi Tiến Triển Của Mình? trong vài tuần kế tiếp. So sánh với tuần thứ nhất. Xem thân chủ có tiến chút nào không.

-Xem thân chủ có xác định thức ăn nào thuộc nhóm thực phẩm nào hay không. Dùng bản Thực Phẩm trong Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm (xem Phụ Lục). Thêm vào những thực phẩm khác và những thực phẩm phối hợp với nhau.

Các bài Học Liên Hệ

Ăn Lành Mạnh 1.1: Thực Phẩm Phẩm Chất Cao Với Giá Phải Chăng

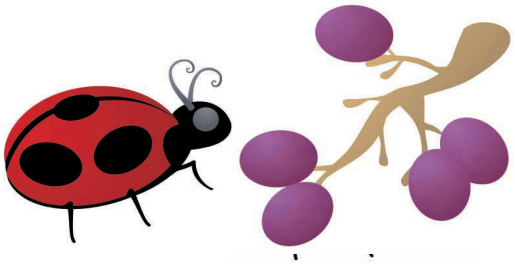
Ăn Lành Mạnh 1.3: Cảm Thấy Khỏe Với Năm Phần Trái Cây Và Rau Một Ngày

Ăn Lành Mạnh 1.4: Trái Cây Và Rau Đóng Gói và Sẵn Sàng Để Dùng

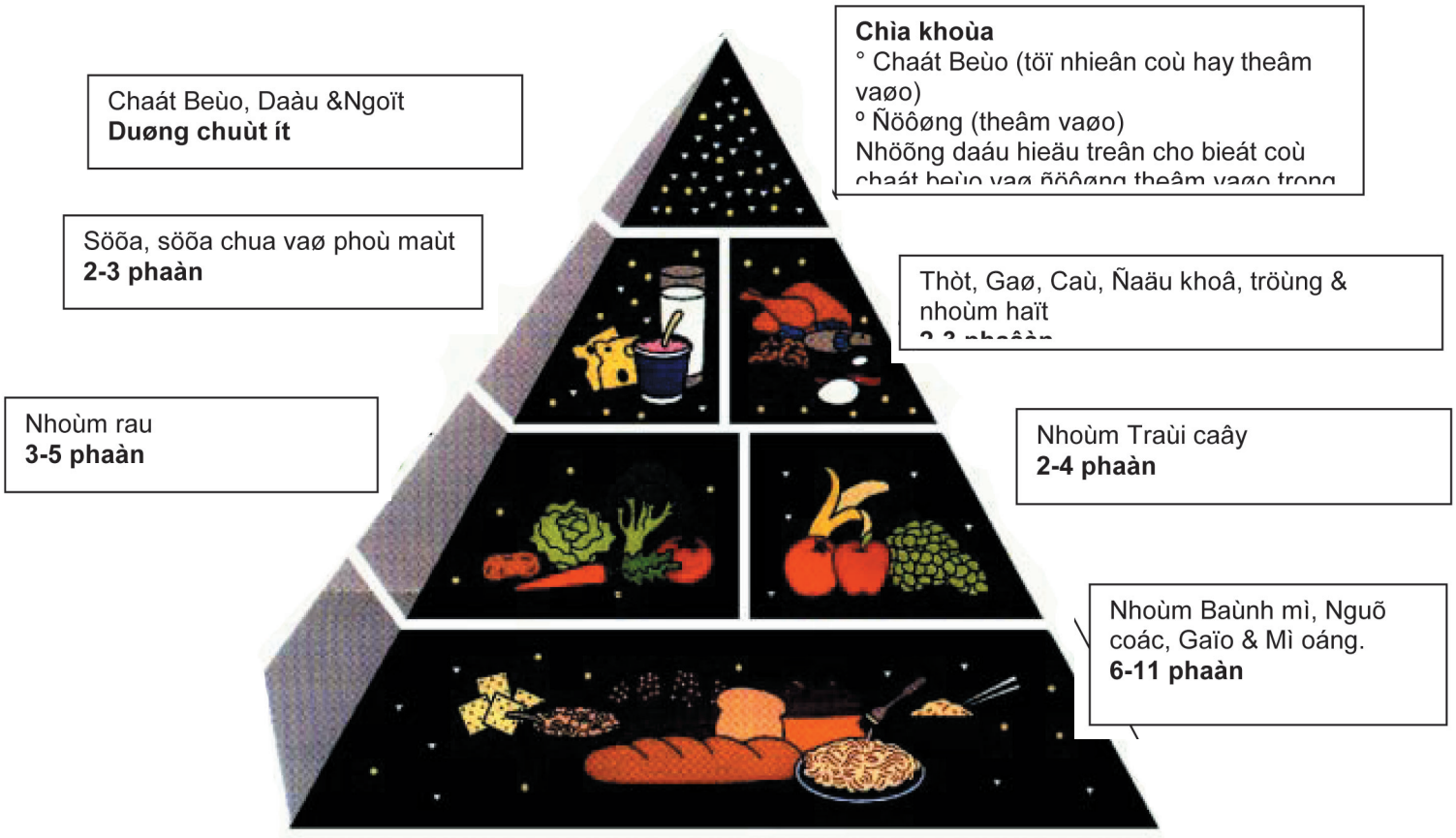
Ăn Lành Mạnh 1.5: Hiểu Về Chất Béo

Ăn Lành Mạnh 1.6: Sự Thật Về Chất Béo

Ăn Lành Mạnh 1.7: Nhãn Dinh Dưỡng Thực Sự Cho Ta Biết Những Gì?



Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm



Phỏng theo Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm của Bộ Y Tế / Bộ Canh Nông Hoa Kỳ

Quí Vị và Gia Đình Có Ăn Đủ Khẩu Phần Không?

Hầu hết phụ nữ cần khoảng 1600 calories một ngày. Một số vị cao niên và trẻ em từ 2 dến 6 tuổi cũng cần 1600 calories.

6 phần	bánh mì, ngũ cốc, cơm, và mì ống
3 phần	rau
2 phần	trái cây
2 hay 3 phần	sữa, sữa chua, và phó mát
2, cho tất cả 5 oz.	thịt, gà, cá, đậu khô, trứng, vàcác loại hạt

Hầu hết trẻ em trên 6 tuổi, các em gái vị thành niên, phụ nữ hoạt động, đàn ông làm công việc phải ngồi nhiều cần khoảng 2200 calories. Để có 2200 calories, cần phải ăn:

9 phần	bánh mì, ngũ cốc, cơm, và mì ống
4 phần	rau
3 phần	trái cây
2 hay 3 phần	sữa, sữa chua, và phó mát
2, cho tất cả 6 oz.	thịt, gà, cá, đậu khô, trứng, và các loại hạt

Hầu hết các em trai vị thành niên và đàn ông hoạt động cần khoảng 2800 calories. Để có 2800 calories cần phải ăn:

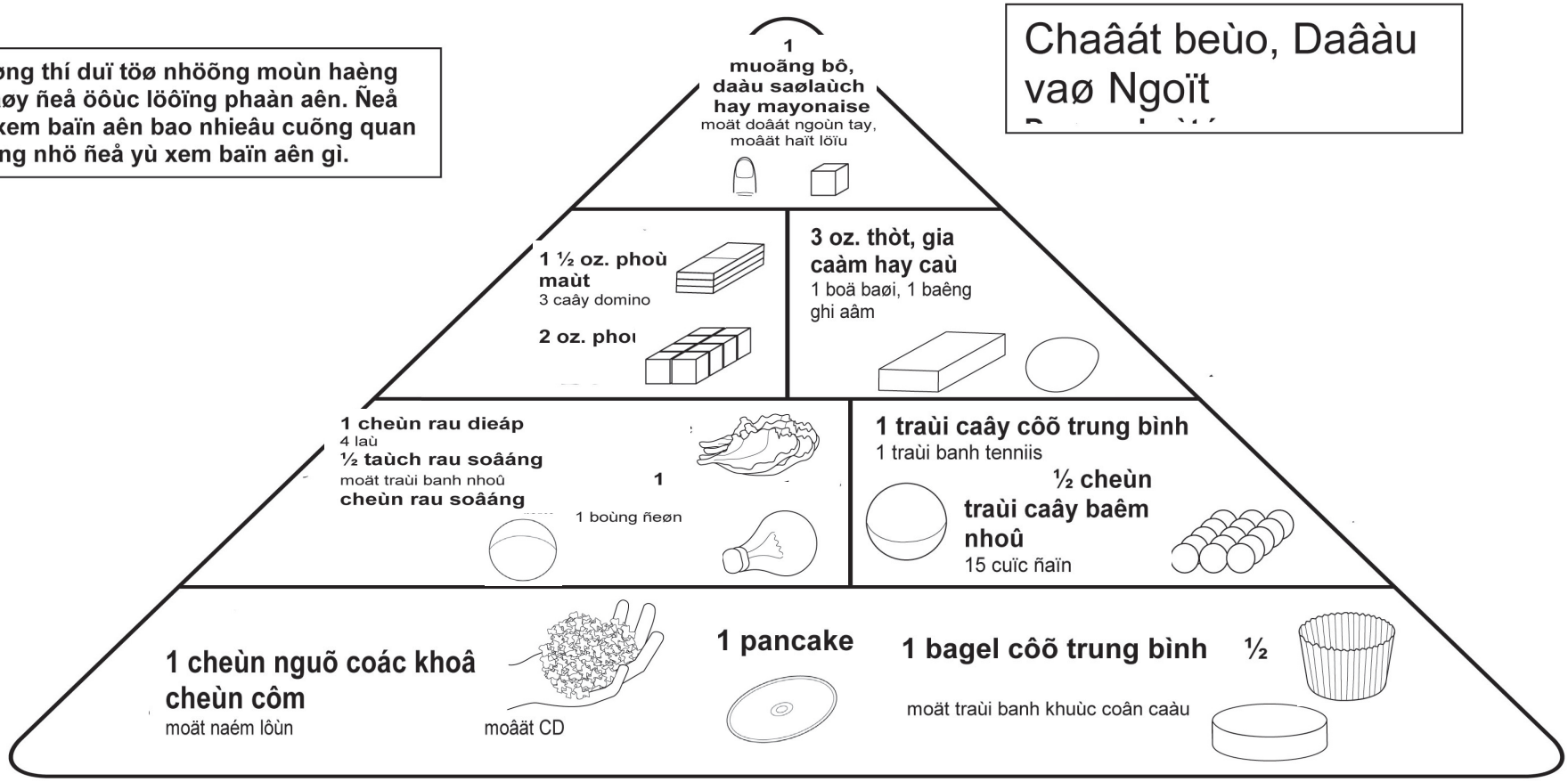
11 phần	bánh mì, ngũ cốc, cơm, và mì ống
5 phần	rau
4 phần	trái cây
2 hay 3 phần	sữa, sữa chua, và phó mát
2, cho tất cả 7 oz.	thịt, gà, cá, đậu khô, trứng, và các loại hạt

Quí vị thuộc vào loại nào? Quí vị có cần 1600, 2200, hay 2800 calories mỗi ngày không?

Ước lượng Phần ăn

Duøng thí duï töø nhöõng moùn haèng ngaøy ñeå öôùc löôïng phaàn aên. Ñeå yù xem baïn aên bao nhieâu cuõng quan troïng nhö ñeå yù xem baïn aên gì.

Chaâát beùo, Daâàu vaø Ngoït



Nhóm Bánh mì, Ngũ cốc, Cơm & Mì Ống

6 – 11 phần ăn

Phỏng theo Sizing Up Servings, Beth Rosen, RD.

Làm Sao Theo Dõi Việc Tôi Ăn Uống

Bánh mì, ngũ cốc, cơm, và mì ống	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Rau	□ □ □ □ □
Trái cây	□ □ □ □
Sữa, sữa chua, và phó mát	□ □ □
Thịt, gà, cá, đậu khô, trứng, và các loại hạt	□ □ □

Bánh mì, ngũ cốc, cơm, và mì ống	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Rau	□ □ □ □ □
Trái cây	□ □ □ □
Sữa, sữa chua, và phó mát	□ □ □
Thịt, gà, cá, đậu khô, trứng, và các loại hạt	□ □ □

Bánh mì, ngũ cốc, cơm, và mì ống	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Rau	□ □ □ □ □
Trái cây	□ □ □ □
Sữa, sữa chua, và phó mát	□ □ □
Thịt, gà,cá, đậu khô, trứng, và các loại hạt	□ □ □

Bánh mì, ngũ cốc, cơm, và mì ống	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Rau	□ □ □ □ □
Trái cây	□ □ □ □
Sữa, sữa chua, và phó mát	□ □ □
Thịt, gà,cá, đậu khô, trứng, và các loại hạt	□ □ □

Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?

Quí Vị Nghĩ Sao?

Dưới đây là vài cảm nghĩ trong bài hoọc hôm nay. Vui lòng đánh dấu vào ô trả lời đồng ý hay không đồng ý.

	Hoàn toàn đồng ý	**Đồng ý**	**Không biết**	**Không đồng ý**	**Hoàn toàn không đồng ý**
Thực phẩm dinh dưỡng làm giảm nguy cơ phát triển những bệnh nguy hiểm như bệnh tim và tai biến mạch máu não					
Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm giúp tôi ăn thực phẩm dinh dưỡng					
Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm giúp tôi ăn uống quân bằng					

Vui lòng đánh dấu vào cột ĐÚNG nếu đồng ý hoặc cột SAI nếu không đồng ý

	ĐÚNG	SAI
Một khẩu phần cũng giống như một phần ăn	.....	.....
Tôi nên ăn nhiều thực phẩm ở đỉnh Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm	.....	.....

Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?

Quí Vị Nghĩ Sao? Bản Trả Lời

	Hoàn toàn đồng ý	**Đồng ý**	**Không biết**	**Không đồng ý**	**Hoàn toàn không đồng ý**
Thực phẩm dinh dưỡng làm giảm nguy cơ phát triển những bệnh nguy hiểm như bệnh tim và tai biến mạch máu não					
Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm giúp tôi ăn thực phẩm dinh dưỡng					
Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm giúp tôi ăn uống cân bằng					

Vui lòng đánh dấu vào cột ĐÚNG nếu đồng ý hoặc cột SAI nếu không đồng ý

Một khẩu phần cũng giống như một phần ăn
Câu này SAI. Phần ăn là một lượng thức ăn nhất định; khẩu phần thì không. (Xem lại tờ Ước Lượng Phần Ăn). Khẩu phần khác nhau tùy theo mỗi người và có thể lớn hơn phần ăn.

Tôi nên ăn nhiều thực phẩm ở đỉnh Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm
Câu này SAI. Càng gần đỉnh Kim tự tháp, bạn càng muốn ăn ít đi. (Xem lại tờ Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm). Bạn muốn ăn phần ăn bánh mì, ngũ cốc, cơm và mì ống nhiều hơn.

Ăn Uống
Lành Mạnh
1.3

Cảm Thấy Khoẻ Khoắn với Năm Phần Trái Cây và Rau Một Ngày

Bài Học Tổng Quát
Trong bài học này, thân chủ học về giá trị dinh dưỡng của trái cây và rau. Họ học để biết rằng trái cây và rau có nhiều sinh tố và khoáng chất giúp cho cơ thể hoạt động một cách thích đáng và ngăn ngừa những bệnh nguy hiểm như ung thư, đau tim và tai biến mạch máu não.

Hợp Lý
Một bữa ăn lành mạnh cần có năm trái cây và rau một ngày. Trái cây và rau là những nguồn dồi dào của sinh tố và khoáng chất.

Mục Đích
Thân chủ sẽ ăn nhiều trái cây và rau hơn trước.

Mục Tiêu
- Thân chủ sẽ hiểu rằng trái cây và rau là thành phần của một bữa ăn lành mạnh.
- Thân chủ sẽ hiểu rằng trái cây và rau là những nguồn dồi dào của những chất bổ dưỡng giúp ngăn chận nguy cơ của bệnh ung thư vú và nhiều loại ung thư khác.
- Thân chủ sẽ đồng ý ăn thêm một loại trái cây và một loại rau mỗi ngày trong tuần tới.

Tài Liệu Phân Phát
Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm
Thực Phẩm Và Chất Bổ Dưỡng
Trái Cây và Rau Mà Tôi Thích Ăn
Ngay Bây Giờ
Bạn Nghĩ Sao?

Bài Học
Phân phát tài liệu Ngay Bây Giờ vào lúc bắt đầu bài học này. Cho thân chủ vài phút để đọc và làm xong bài tập. Nếu thân chủ không thấy thoải mái để viết, hãy hỏi họ những câu hỏi.

Trái cây và rau, nhất là các thứ rau có lá mầu xanh đậm và mầu vàng, đã cho thấy có tác dụng làm giảm nhiều loại bệnh ung thư. Ngoài tác dụng chống bệnh ung thư, ăn nhiều loại trái cây và rau khác nhau làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường, tai biến mạch máu não, và mập phì.

CẢM THẤY KHỎE KHẮN VỚI NĂM PHẦN TRÁI CÂY VÀ RAU MỖI NGÀY

Tuy nhiều người biết về điều này, họ vẫn thấy khó ăn đủ số phần đề nghị của trái cây và rau mỗi ngày.

Hãy lấy bản phân phát Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm ra và bảo thân chủ chỉ rõsố phần ăn của trái cây và rau.

Trái cây và rau cung cấp nhiều sinh tố, khoáng chất, và các chất khác giúp ngăn ngừa ung thư. Vài sinh tố và khoáng chất chứa trong trái cây và rau:

SINH TỐ	LỢI ÍCH	THỰC PHẨM CÓ NHIỀU SINH TỐ NÀY
Sinh Tố A	Giúp mắt khỏe mạnh	Rau xanh nhiều lá như rau cải xoăn, rau spinach; những thứ trái cây và rau mầu đỏ, mầu cam và vàng, như dưa vàng, đào, đu đủ, xoài, mơ, cà chua, cà rốt, khoai lang, bí, ớt ngọt
Sinh Tố C	Giúp bạn khỏi đau ốm, làn vết thương mau lành	Các trái cây thuộc họ chanh, như bưởi, ổi, cam, quít, chanh, các loại trái dưa như dưa vàng, dưa mật, v.v., xoài, dâu, dưa hấu, bông cải xanh, giá, bắp cải, các thứ rau nhiều lá như rau cải xoăn, ớt ngọt, quả chuối lá, cà chua, đậu khoai lang
Sinh Tố E	Giúp cơ thể tự chữa lành	Hạnh nhân, hazelnut, hạt hoa quì, các thứ dầu thực vật, các loại gạo nguyên hột (như gạo lức), bơ đậu phụng
Chất folate	Giúp tạo hồng Huyết cầu	Các loại đậu black-eyed peas, navy bean, Đậu lăng, rau spinach, trái bơ
KHOÁNG CHẤT		NHỮNG THỨC ĂN CÓ NHIỀU KHOÁNG CHẤT NÀY
Calcium	Tạo xương và răng lành mạnh, giúp làm đông máu	Các thứ rau xanh nhiều lá như rau cải xoăn và spinach, bông cải xanh, đậu phụ
Sắt	Giúp chuyên chở dưỡng khí đi khắp cơ thể	Các thứ rau xanh nhiều lá như rau cải xoăn và spinach, đậu lima, đậu nành, trái sung khô

Có những lý do tốt khác khiến chúng ta nên ăn nhiều trái cây và rau.

Ăn thêm trái cây và rau là việc dễ dàng. Bạn có thể trữ sẵn chúng trong tủ lạnh hoặc tủ đông lạnh. Có bao giờ bạn mua trái cây và rau tươi để cho chúng hư hỏng ở trong tủ lạnh khi chưa ăn tới? Vậy bạn có biết rằng chúng ta có thể mua trái cây và rau đông lạnh? Nếu mua chúng đông lạnh, bạn vẫn ăn được nhiều chất bổ dưỡng như mua khi chúng còn tươi.

- Trái cây và rau là thức ăn ít tốn tiền khi mua đúng mùa (Xem Ăn Lành Mạnh 1.1). Nếu bạn mua trái cây và rau đúng mùa, chúng thường rẻ hơn thịt heo, thit bò, thịt gà, và các thức ăn làm sẵn (Xem tài liệu phân phát Theo Mùa của mục Ăn Lành Mạnh 1.1).

- Thử tính một thí dụ. Một bó rau spinach giá $0.59 một pound so với giá thịt bò xay $1.29 một pound. Nếu có thể, hãy cho thân chủ xem một pound của mỗi thứ ra sao. Một pound rau spinach trông nhiều hơn một pound thịt.

- Khi ăn nhiều trái cây và rau, bạn cũng ăn thêm nhiều thực phẩm mà ít calorie hơn. Đa số trái cây và rau có ít chất béo VÀ ít calorie. Vì vậy bạn có thể ăn NHIỀU mà vẫn chỉ ăn ở dưới mục tiêu calorie của bạn.

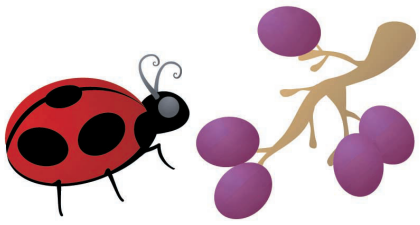
- Trái cây và rau chứa những chất bổ dưỡng khác có thể ngăn ngừa bệnh ung thư. Những chất bổ dưỡng khác này có trong chai hoặc viên thuốc bổ –chúng chỉ có thể tìm được bằng cách ăn những thực phẩm chứa đựng chúng, đó là trái cây và rau!

Bây giờ, biết rằng trái cây và rau là một phần của việc ăn uống lành mạnh, và biết rằng chúng giúp ngăn ngừa bệnh ung thư ngoài nhiều thứ bệnh khác như bênh tim, tiểu đường, tai biến mạch máu não và mập phì, chúng ta hãy xem bạn có thể thêm trái cây và rau vào những phần nào trong bữa ăn hàng ngày.

- Hãy xem bản phân phát Những Trái Cây và Rau Tôi Thích Ăn. Nếu bạn đang giảng cho một nhóm, hãy bảo thân chủ nêu tên những trái cây và rau họ thường ăn. Viết tên mỗi thứ trên bảng giấy hoặc bảng phấn.

- Hãy gợi ý cho thân chủ, nếu họ không thể nghĩ ra tên các thứ trái cây và rau, bằng cách dùng bản phân phát Thực Phẩm và Những Chất Bổ Dưỡng Của Chúng. Nếu bạn đang giảng cho một nhóm, hãy bảo thân chủ tham khảo những thực phẩm liệt kê trên bảng giấy hoặc bảng phấn.

- Trước khi thân chủ ra về nhắc đến bản phân phát Những Trái Cây và Rau Tôi Thích Ăn của họ và yêu cầu họ hãy thêm một thứ trái cây và một thứ rau vào thức ăn của họ mỗi ngày. Nói với họ rằng trong giờ học tới bạn sẽ xem chương trình của họ. Những học viên thành thạo hơn có thể dùng bản phân phát Làm Cách Nào Để Tôi Theo Dõi Tến Triển Của Mình? trong phần Ăn lành mạnh 1.2. Yêu cầu thân chủ chú trọng vào trái cây và rau. Xem họ có thể ăn 4 loại trái cây và 5 phần rau trong một ngày vào tuần tới hay không. Một khi họ đã làm được như vậy, hãy xem họ có thể ăn4 loại trái cây và 5 phần rau hai ngày một tuần y không. Nếu làm được, họ có thể thử 3 ngày. Hãy tiếp tục cho tới khi họ có thể ăn 4 trái cây và 5 phần rau mỗi ngày. Có lẽ bạn nên cho phần thưởng khi các thân chủ đạt tới mục tiêu đó (xem phần Phụ Lục).



CẢM THẤY KHỎE KHẮN VỚI NĂM PHẦN TRÁI CÂY VÀ RAU MỖI NGÀY

Hãy phân phát bản Bạn Nghĩ Sao? Xem xét và thảo luận về những câu trả lời của thân chủ.

Sinh Hoạt Giáo Dục

- Hãy thử loại trái cây và rau mới trong một lớp dậy nấu ăn.
- Bảo thân chủ ăn thử một loại trái cây và rau mới mỗi tuần.
- Biểu diễn những phương pháp khác nhau về cách dọn các món trái cây và rau. Thí dụ, liên lạc với cơ quan WIC địa phương (Women, Infants and Children, Chương Trình Dinh Dưỡng Dành Cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em) hoặc chuyên viên dinh dưỡng và yêu cầu họ tham gia một lớp dậy nấu ăn. Yêu cầu họ hướng dẫn sửa soạn các món rau bằng cách luộc, xào, trần, v.v.*
- Yêu cầu một chuyên viên dinh dưỡng ở địa phương dẫn các thân chủ tới tiệm thực phẩm địa phương và thăm khu bán trái cây và rau. Yêu cầu họ chỉ một vài thứ trái cây và rau nhiều sinh tố và khoáng chất.
- Hãy tìm hiểu xem có cửa tiệm thực phẩm hoặc chợ nào có chương trình "Ask-The-Dietitian" (Hỏi Chuyên Viên Dinh Dưỡng), một chương trình hướng dẫn khách hàng đi quan sát trong tiệm hoặc chợ (xem phần Phụ Lục).

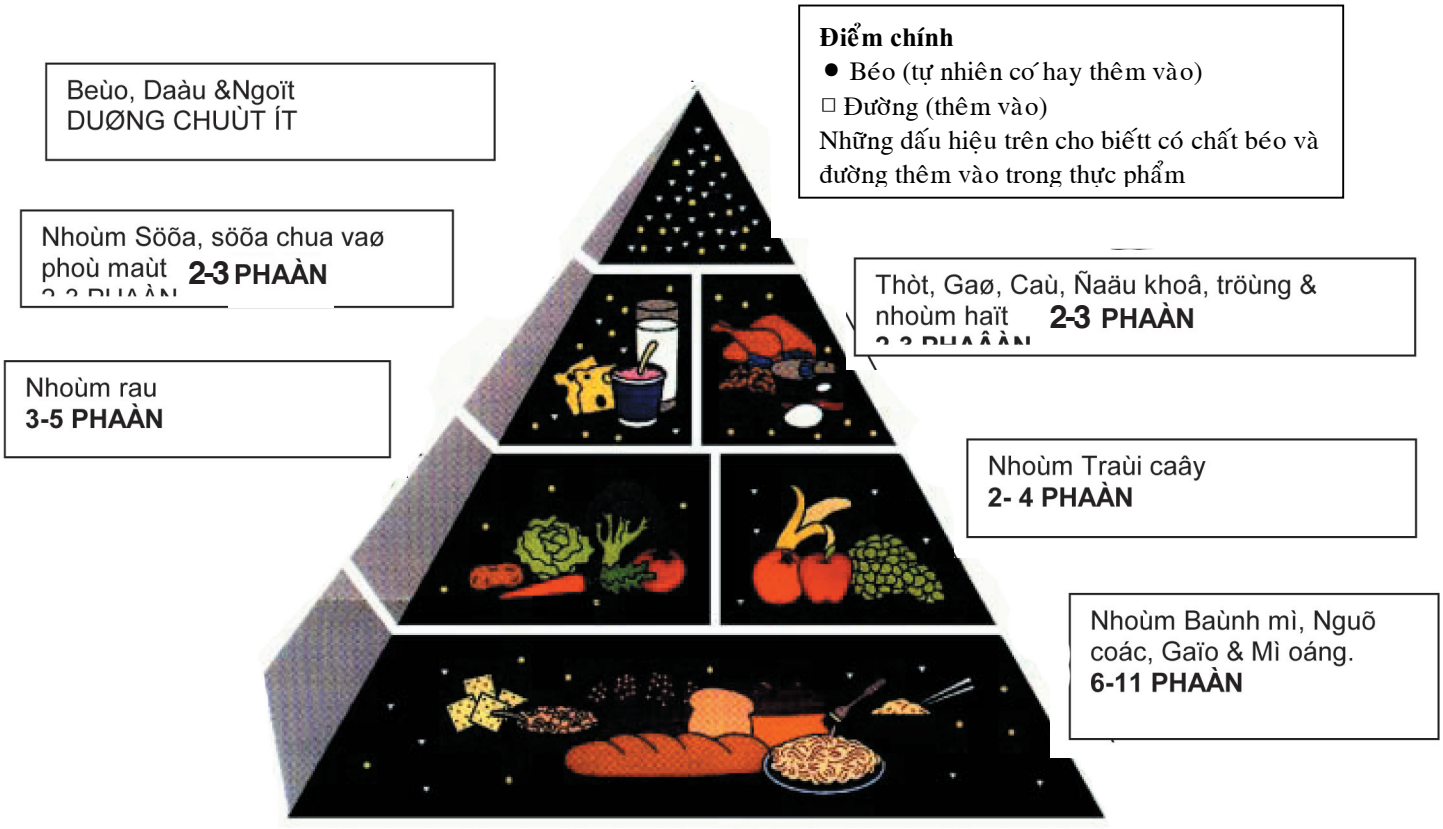
Những Bài Học Liên Hệ

Ăn Lành Mạnh 1.2: Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?

Ăn Lành Mạnh 1.4: Trái Cây Và Rau Đóng Gói Và Sẵn Sàng Mang Đi.

* Có những thực phẩm trái cây và rau miễn phí hoặc bán với giá rẻ tại Clearinghouse. Xem Phụ Lục.

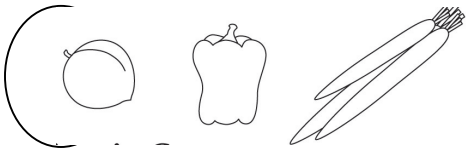
KIM TỰ THÁP HƯỚNG DẪN THỰC PHẨM



Phỏng theo Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm của Bộ Y Tế / Bộ Canh Nông Hoa Kỳ

THỰC PHẨM VÀ CHẤT BỔ DƯỠNG

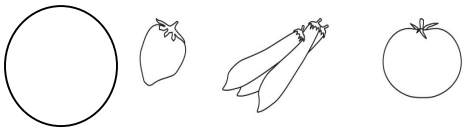
Sinh tố A



Lá xanh như rau cải và spinach, dưa vàng, đào, bí, xoài, mơ, đu đủ, ổi, cà rốt, tiêu

Những trái cây thuộc họ chanh như bưởi, ổi, quít, cam, dưa vàng, đu đủ, dưa mật, xoài, dâu, dưa hấu, bông cải xanh, giá, bắp cải, rau xanh như bắp cải xoăn, ớt ngọt xanh đỏ, đậu Hòa Lan, khoai lang, cà chua.

Sinh tố C

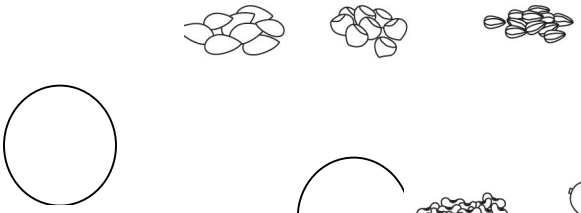


Hạnh nhân, hazelnuts, hạt hoa quì.

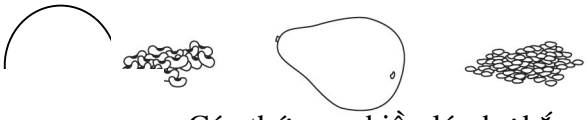
Đậu đen, đậu navy, đậu lăng nấu sẵn, spinach nấu sẵn, trái bơ.

Sinh tố E

Các thứ rau nhiều lá như củ cải xanh và spinach, bông cải xanh, đậu hũ.

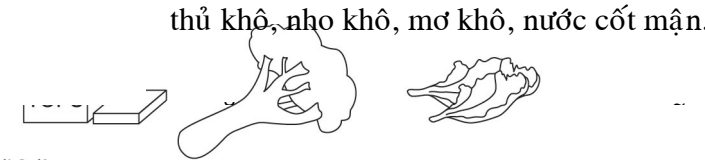


Folate



Các thứ rau nhiều lá như bắp cải xoăn, đậu que, đậu lima, đậu nành, phật thủ khô, nho khô, mơ khô, nước cốt mận.

Calcium



Iron

- **Ăn thêm trái cây và rau là việc dễ dàng.**
- **Trái cây và rau là thức ăn ít tốn tiền khi mua đúng mùa.**
- **Khi ăn nhiều trái cây và rau, bạn cũng ăn thêm nhiều thực phẩm mà ít calorie h**
- **Trái cây và rau chứa những chất bổ dưỡng khác có thể ngăn ngừa bệnh ung thư.**

TRÁI CÂY VÀ RAU TÔI THÍCH ĂN

Loại trái cây tôi thích ăn là

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Loại rau tôi thích ăn là

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Loại trái cây tôi thích ăn thử là

_____ _____

_____ _____

Loại rau tôi thích ăn thử là

_____ _____

_____ _____

NGAY BÂY GIỜ

Nghĩ xem hôm qua bạn ăn bao nhiêu trái cây?

Bữa điểm tâm tôi ăn .....

Bữa trưa tôi ăn .....

Bữa tối tôi ăn .....

Bạn có ăn trái cây vào giờ khác trong ngày? Nếu có, bạn ăn trái gì?

Nghĩ xem hôm qua bạn ăn bao nhiêu rau?

Bữa điểm tâm tôi ăn .....

Bữa trưa tôi ăn .....

Bữa tối tôi ăn .....

Bạn có ăn rau vào giờ khác trong ngày? Nếu có, bạn ăn rau gì?

Bản phân phát 5

CẢM THẤY KHỎE KHẮN VỚI NĂM PHẦN TRÁI CÂY VÀ RAU MỖI NGÀY

Bạn Nghĩ Sao?

Dưới đây là vài cảm nghĩ trong bài hoọc hôm nay. Vui lòng đánh dấu vào ô trả lời đồng ý hay không đồng ý.

	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Trái cây và rau là phần của bữa ăn lành mạnh					
Trái cây và rau đông lạnh có chất bổ dưỡng ngăn ngừa được các bệnh nguy hiểm					
Tôi có thể ăn các loại trái cây và rau rẻ tiền					

Bạn định ăn trái cây nào trong tuần này? Bạn định ăn rau nào trong tuần này?

Cảm Thấy Khỏe Khoắn với Năm Phần Trái Cây và Rau Một Ngày

Bạn Nghĩ Sao? Phần Trả Lời

Dưới đây là vài cảm nghĩ trong bài hoọc hôm nay. Vui lòng đánh dấu vào ô trả lời đồng ý hay không đồng ý.

	Hòan toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Trái cây và rau là phần của bữa ăn lành mạnh	●	●			
Trái cây và rau đông lạnh có chất bổ dưỡng ngăn ngừa được các bệnh nguy hiểm	●	●			
Tôi có thể ăn các loại trái cây và rau rẻ tiền	●	●			

TRÁI CÂY VÀ RAU ĐÓNG GÓI SẴN SÀNG ĐỂ DÙNG

Ăn Uống Lành Mạnh 1.4

Thời gian 50 phút

Chuẩn Bị

Cắt các thứ trái cây và rau và bỏ vào những đồ đựng (những túi plastic nhỏ, hộp kín, tô nhỏ)
-Đậu phụng, trái nho khô, và sô-cô-la vụn
-Cắt sẵn cam, dứa, táo và chuối

-Những trái cây nguyên, gồm trái kiwi, táo, nho, khế, passion fruit, xoài, và các thứ trái cây đúng mùa khác
-Ớt ngọt, khoai tây, hành tây, bắp cải, bí và các thứ rau khác đúng mùa
-Chuẩn bị các bữa ăn vặt đóng gói sẵn cho thân chủ
-Đọc qua bài học

Vật Liệu Cần Dùng

Dao cắt
Những hộp đựng nhỏ

Bản Phân Phát

-An Toàn Trên Hết
-Đạt Năm Tới Chín Mà Không Phí Thời Gian
Bạn Nghĩ Sao?

Bài Học Tổng Quát

Thân chủ học cách làm sẵn và đóng gói những món ăn vặt lành mạnh.

Hợp Lý

Một bữa ăn lành mạnh gồm 5-9 phần trái cây và rau mỗi ngày.

Mục Đích

Thân chủ sẽ ăn 5-9 phần trái cây và rau mỗi ngày.

Mục Tiêu

-Thân chủ sẽ ăn ít nhất 5 phần trái cây và rau mỗi ngày.
-Thân chủ sẽ tăng phần trái cây và rau tiêu thụ bằng cách ăn thêm trái cây và rau trong bữa ăn vặt.
-Thân chủ sẽ học cách làm sẵn những bữa ăn vặt chỉ gồm trái cây và rau.

Bài Học

Phân phát bản Bạn Nghĩ Sao? Xem những câu trả lời của thân chủ. Cho họ biết rằng chúng ta đang tìm cách để ăn thêm trái cây và rau.

Nếu có thể, hãy bầy những loại trái cây và rau khác nhau. Chẳng hạn như đặt một tô lớn đựng trái cây tươi trên bàn. Đặt một tô khác đựng rau tươi trên bàn. Chung quanh tô này đặt những chén nhỏ trang trí trong đó đựng các món lặt vặt (như đậu phụng rang không trộn muối, nho khô, và chocolate vụn), cắt những củ cà rốt, những cọng cần tây, nho, những lát kiwi, v.v., thành những miếng nhỏ. Đặt trên bàn đồ đựng những thức ăn đã cắt và sẵn sàng mang đi trong những túi plastic hoặc hộp đậy kín.

TRÁI CÂY VÀ RAU ĐÓNG GÓI SẴN SÀNG ĐỂ DÙNG

- Cho thân chủ biết bạn sắp nói về cách kết hợp những thực phẩm lành mạnh vào thói quen ăn uống hàng ngày của họ. Hỏi xem thân chủ có thể nghĩ ra cách để thực hiện điều này không – làm cách nào để họ có thể ăn số lượng đề nghị của trái cây và rau? Hỏi thân chủ có những trở ngại gì khiến họ không thể ăn trái cây và rau mỗi ngày.

- Xem lại những quan tâm của thân chủ, đặc biệt lưu ý tới những vấn đề như thời gian, tiền bạc, khẩu vị ưa thích, và gia đình. Bảo thân chủ rằng bạn sắp bàn luận về cách để ăn thêm trái cây và rau mà không thêm bất cứ gánh nặng nào cho thời khóa biểu của họ.

Bạn có thể cho rằng việc kết hợp thực phẩm lành mạnh vào những thói quen ăn uống hàng ngày là điều khó khăn, nhưng thật ra nó không khó như bạn nghĩ. Như bạn thấy qua sự trình bầy này, bạn có thể làm sẵn những trái cây và rau từ trước. Nếu bạn làm sẵn từ trước, bạn có thể mang chúng theo để ăn trong ngày thay vì ăn những thực phẩm khác không được lành mạnh.

Một khi đã chuẩn bị các món ăn vặt, bạn có sẵn thức ăn cho cả ngày. Bạn sẽ không phải lo về món ăn vặt...vì bạn đã có sẵn trong tay. Nếu có việc bận bất ngờ và không có thì giờ để ăn, bạn sẽ có sẵn thức ăn bên cạnh… vì bạn đã chuẩn bị trước những thức ăn làm sẵn. Nếu bạn cảm thấy đói và muốn có thứ gì để ăn ngay – thay vì kiếm một thức ăn tiện nhất, như một cái bánh ngọt hoặc một gói khoai chiên – bạn có thể lấy thức ăn vặt làm sẵn để ăn.

Chúng ta hãy thử xem những cách biến các món ăn vặt trở thành thực phẩm lành mạnh hơn, kế đó xét tới cách đóng gói cho thuận tiện và sẵn sàng để ăn.

- Dẫn thân chủ tới bàn trưng bầy. Cho họ thấy bạn có một đĩa trái cây và một đĩa rau. Bảo họ rằng trái cây và rau để sẵn trước mắt là sự nhắc nhở họ và gia đình rằng chúng sẵn sàng để ăn. Họ sẽ dễ dàng cầm lấy trái táo, chuối, phật thủ, mận, quít, ổi, hoặc nho, để ăn, nếu trông thấy chúng ở trên bàn hơn là nếu cất chúng trong tủ lạnh. Có nhiều loại trái cây và rau thực sự ngon hơn và giữ được lâu hơn nếu bạn để bên ngoài tủ lạnh.

- Bây giờ chỉ cho thân chủ thấy những điều nhỏ nhặt họ có thể làm để dễ ăn trái cây và rau hơn – như cắt cà rốt, cần tây, dưa vàng và các loại dưa khác thành những miếng nhỏ vừa miệng, cắt những chùm nho lớn thành những chùm nhỏ và bỏ vào những túi nhỏ, cắt xoài và đu đủ thành từng miếng và để trên một đĩa rau trộn.

Bạn có thể mua một số trái cây và rau đã cắt sẵn và chia thành khẩu phần, nhưng thường là với giá đắt hơn. Vì vậy, hãy dành chút thì giờ trong tuần hoặc cuối tuần để tự làm sẵn những thứ này. Rồi bạn sẽ không phải lo thức ăn vặt cho cả tuần! Bạn cũng có thể dùng những túi và hộp đựng này cho những bữa ăn nấu sẵn ở nhà trong tuần. Chẳng hạn như vào một ngày Thứ Sáu bạn mệt mỏi và không biết nấu gì cho bữa ăn tối. Nếu đã cắt sẵn cà rốt, rau cải, ớt ngọt, và bí, bạn có thể làm món rau xào dễ dàng. Bạn chỉ cần khoảng 20 phút để nấu cơm, khoảng 5 phút để xào rau cắt sẵn – nên xào bằng nước dùng (broth) xương gà, xương bò, hoặc rau, có ít sodium thay vì dùng dầu). Bữa ăn tối sẽ sẵn sàng trong 20 phút! Một bữa ăn ngon lành chỉ cần một món, vừa đẹp mắt (mầu trắng, cam, lục, đỏ, và vàng), vừa lành mạnh (chứa nhiều sinh tố, khoáng chất, sơ bã, carbohydrate và chất đạm), vừa ngon miệng!

- Bây giờ hãy cho thân chủ thấy một số những món khác bạn đã chuẩn bị. Cho họ thấy cách rửa sạch trái cây và rau (hoặc giải thích cho họ nếu nơi học không có bồn rửa và nước). Chẳng hạn rửa khoai tây trong nước lạnh và chà sạch vỏ bằng bàn chải. Chỉ cho họ cách rửa dâu, đào, các thứ trái cây khác và rau. Phân phát bản An Toàn Trên Hết. Nếu muốn biết thêm chi tiết xin hãy đọc cuốn sách *The American Dietetic Association's Food & Nutrition Guide* (xem Phụ Lục).

- Chỉ cho thân chủ thấy cách bạn chuẩn bị những túi và hộp đựng thức ăn. Chẳng hạn cho họ thấy một hộp đựng nhỏ chứa đầy đậu phụng, nho khô, và chocolate vụn. Cho thân chủ thấy trái cây đã cắt và vắt nước chanh lên để chúng khỏi biến thành mầu nâu. Cho thân chủ thấy những hộp đựng nhỏ chứa những miếng bông cải xanh và cà rốt. Những thứ rau này có thể nhúng vào một hộp khác đựng yogurt và trôn với rau spinach đã luộc chín.

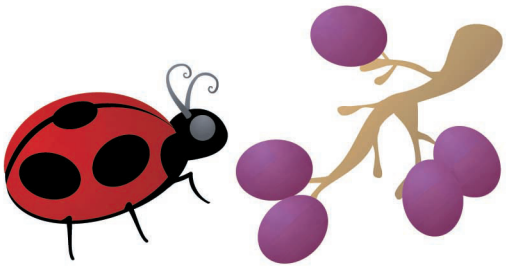
- Nhắc nhở thân chủ rằng khi họ định mua thứ trái cây và rau nào, họ nên suy nghĩ để mua những sản phẩm đúng mùa. Những sản phẩm mua đúng mùa thường rẻ hơn (xem Ăn Lành Mạnh 1.1)

Đây chỉ là vài điều bạn có thể làm ở nhà để ăn thêm trái cây và rau trong khi giảm được cân. Chẳng những sẽ có thêm thì giờ làm công việc khác, bạn còn cho vào cơ thể của mình các thức ăn tốt để hưởng một ngày lành mạnh và hữu ích.

Bạn nghĩ mình có thể thực hiện những điều này ở nhà hay không?

- Hãy phân phát bản Đạt Từ Năm Đến Chín Mà Không Phí Thì Giờ.

- Nếu thân chủ lo ngại rằng họ không thể ăn đủ trái cây và rau, hãy đoc lại tài liệu Nếu **Ăn Nhiều Như Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?** trong phần Ăn Lành Mạnh 1.2. Có lẽ bạn cũng muốn đọc lại tài liệu phân phát Ước Lượng Các Phần Ăn. Trong khi bạn đọc lại bài học và/hoặctài liệu phân phát, hãy cho thân chủ thấy rằng họ có thể ăn nhiều trái cây và rau hơn là họ nghĩ. Thí dụ nếu họ ăn một tô trái cây lớn có nghĩa là họ tiêu thụ 2-3 phần trái cây.



TRÁI CÂY VÀ RAU ĐÓNG GÓI SẴN SÀNG ĐỂ DÙNG

Lắng nghe ý kiến của thân chủ. Hãy cho họ càng nhiều khích lệ tích cực càng tốt. Nếu thân chủ quan tâm về chuyện ăn 5 phần trái cây và rau, hãy bảo cả nhóm giải quyết dùm. Hỏi nhóm làm cách nào để ăn thêm trái cây và rau trong bữa điểm tâm? Có người cho thêm trái cây vào các loại ngũ cốc điểm tâm. Có người cho thêm hành tây cắt nhỏ, ớt ngọt và cà chua cắt nhỏ vào trứng bác hoặc trứng tráng. Thân chủ có thể xay nước trái cây vào buổi sáng.

- Mẹo vặt: Muốn làm nước trái cây, chỉ cần cho thêm yogurt, sữa ít chất béo hoặc không có chất béo, nước cam và trái cây đông lạnh hoặc trái cây tươi vào máy xay. Xay từ 15 tới 30 giây rồi uống.

- Hỏi thân chủ có thể ăn thêm trái cây và rau trong bữa ăn trưa bằng cách nào. Có người cho thêm các thứ rau tháinhỏ vào cơm, họ có thể mang theo những túi đựng trái cây và rau cắt nhỏ hoặc cho thêm rau diếp, cà chua và hành tây vào bánh mì. Nếu thân chủ đi ăn tiệm trong ngày, họ có thể tìm những món ăn chay, những món thay thế các món trong thực đơn (nghĩa là, thay vì lấy món khoai tây chiên, họ có thể yêu cầu thay thế bằng một ly trái cây hoặc khoai tây nướng), hoặc ăn tráng miệng bằng trái cây.

- Sau cùng, hỏi thân chủ có thể thêm trái cây và rau vào bữa ăn tối như thế nào. Thân chủ có thể làm sẵn một hoặc hai bữa ăn chay cho suốt tuần, cho thêm rau vào các món hầm và súp, ăn tráng miệng bằng trái cây, v.v.

  Mẹo vặt: Muốn làm các món súp và hầm đặc hơn, bạn chỉ cần xay rau thật nhuyễn trong máy xay rồi trộn vào súp hoặc món hầm.

- Đúc kết buổi học. Nhắc thân chủ về những lý do khiến họ muốn ăn thêm trái cây và rau – để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư, và những bệnh hiểm nghèo khác, đồng thời tránh phì mập, có thêm chất xơ bã trong thức ăn, và có thêm sinh tố và khoáng chất cho cơ thể.

Lúc đầu 5 phần trái cây và rau có vẻ nhiều, nhưng bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng trong suốt ngày bạn có thể ăn thêm nửa phần, một phần hoặc thậm chí hai phần trái cây và rau. Bạn có thể làm những điều nhỏ và đơn giản để dễ dàng ăn thêm như vậy – như để trái cây và rau ở nơi dễ trông thấy, chuẩn bị trước những khẩu phần, thêm trái cây và rau vào công thức nấu ăn, tráng miệng bằng trái cây.

Ai đã sẵn sàng để thử ăn thêm trái cây và rau?

- Hãy phân phát bản Bây Giờ Bạn Nghĩ Sao? Xem những câu trả lời của thân chủ. Khuyến khích thân chủ thử ăn thêm một phần trái cây và một phần rau ngày hôm sau. Nếu họ có thể làm như vậy, bảo họ hãy cố gắng ăn thêm một phần trái cây và một phần rau cách nhau một ngày. Một khi họ đã làm được như vậy, hãy xem họ có thể ăn thêm như vậy mỗi ngày trong suốt một tuần hay không? Hãy tiếp tục cho tới khi thân chủ ăn ít nhất 5 loại trái cây và rau mỗi ngày. Khi họ đã đạt tới mục tiêu này, hãy cho họ một món tưởng thưởng (xem Phụ Lục) cho tất cả những có gắng của họ.

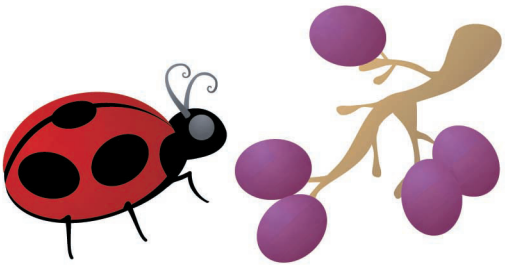
Sinh Hoạt Giáo Dục

- Mời một nhà dinh dưỡng có chứng chỉ (registered dietitian) (xem mục "Mời Một Nhà Dinh Dưỡng trong Phụ Lục) đến biểu diễn những phương pháp khác nhau để chuẩn bị thực phẩm. Yêu cầu người đó chú trọng tới những bữa ăn ít tốn kém chỉ đòi hỏi chuẩn bị tối thiểu và gồm những thứ trái cây và rau khác nhau.

- Đến một tiệm chuyên bán trái cây và rau hoặc khu vực trái cây và rau trong siêu thị và yêu cầu người bán hàng nói với nhóm thân chủ về cách mua những sản phẩm đúng mùa. Hãy làm như vậy vào mỗi mùa (thu, đông, xuân, hạ) để thân chủ có thể chọn những sản phẩm giá phải chăng nhất trong suốt năm.

Những Bài Học Liên Hệ

- Ăn Lành Mạnh 1.2: Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?
- Ăn Lành Mạnh 1.3: Cảm Thấy Khỏe Khoắn Với Năm Phần Trái Cây Và Rau Một Ngày



AN TOÀN TRÊN HẾT

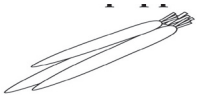
Như chúng tôi đã trình bày, ăn theo lời khuyên 5 – 9 phần rau trái có thể dễ như đếm 1... 2... 3. Tuy nhiên có mấy điều bạn nên xem lại trước khi ăn 5 – 9 phần ăn này.

- Trước hết, khi mua rau tại chợ nhớ xem kỹ rau và trái không bị vết cắt, có lỗ, bị mốc.
- Sau đó, nhớ rửa thật kỹ rau và trái cây với nước sạch cho hết mọi bụi đất.
- Không cần rửa rau và trái cây bằng sà bông. Nhiều loại sà bông để lại chất cặn có thể làm bạn bị bệnh. Nhớ rửa rau và trái cây kỹ lưỡng.
- Nhớ rửa rau và trái cây trước khi bày vào đĩa. Nếu bạn bày trái cây và rau vào đĩa trước khi rửa, những chất ô nhiễm có thể dính vào thức ăn đã được rửa sạch sẽ.
- Bạn có thể dùng bàn chải mềm để chải các loại rau trái vỏ dầy như cà rốt, lê, táo, khoai tây, khoai lang, soài, đu đủ, quất, lựu.
- Khi mua loại rau nhiều lá như tỏi tây, cải tầu, hay sà lát, bạn phải lột hết từng lá và rửa chúng thật cẩn thận. Nhớ rửa sạch đất cát trong các kẽ lá.
- Và cuối cùng... làm khô rau trái sau khi rửa chúng.

ĐẠT TỪ 5 ĐẾN 9 MÀ KHÔNG PHÍ THÌ GIỜ

Moät bao nhoû kín hôi chöùa traùi caây töôi Traùi chuoái laù nöôùng.

Caét ôùt ngoït, caø roát, boâng caûi xanh nhuùng vaøo yogurt vaø spinach naáu chín nhöø

 Yogurt vôùi traùi caây töôi. Waffles vôùi möùt vaø daâu

Bao ñaày traùi cranberries khoâ, ñaäu phuïng vaø moät ít vuïn soâ coâ la

Möôùp nöôùng Hoäp nho khoâ hay maän

Suùp caø roát noùng ñöïng trong bình thuûy Phoù maùt söõa troän vôùi traùi caây

Cam vôùi rau spinach Traùi kiwi saét moûng vaø chuoái

Duøng rau nghieàn boû vaøo canh vaø nöôùc haàm cho ñaëc
Nhuùng nhöõng laùt pita vaøo nöôùc chanh naáu ñaäu hoät nghieàn

Traùi caây xay Moät taùch rau boû vaøo canh vaø ñun leân

Mua trái cây xấy khô để rời thay vì mua loại đóng gói sẵn sẽ tiết kiệm được hơn

TRÁI CÂY VÀ RAU ĐÓNG GÓI SẴN SÀNG ĐỂ DÙNG

Bạn Nghĩ Sao?

Hãy nghĩ về ngày hôm qua. Bạn có thể nhớ hôm qua có ăn chút trái cây nào không?

Có _____ Không _____

Bạn có thể nhớ đã ăn chút rau nào không?

Có _____ Không _____

Dưới đây là vài cảm nghĩ về bài học hôm nay. Vui lòng đánh dấu vào ô trả lời đồng ý hay không đồng ý.

	Hoàn toàn đồng ý	**Đồng ý**	**Không biết**	**Không đồng ý**	**Hoàn toàn không đồng ý**
Mất rất nhiều thì giờ để chuẩn bị trái cây và rau					
Tôi chỉ có thể ăn rau vào bữa cơm tối					
Trái cây và rau quá đắt					

TRÁI CÂY VÀ RAU ĐÓNG GÓI SẴN SÀNG ĐỂ DÙNG

Bạn Nghĩ Sao? Phần Trả Lời

Kể tên một loại trái cây bạn có thể chuẩn bị cho ngày mai.

_____ (Sẽ có nhiều câu trả lời khác nhau)

Kể tên một loại rau bạn có thể chuẩn bị cho ngày mai.

_____ (Sẽ có nhiều câu trả lời khác nhau)

Bây giờ chúng ta thử ôn lại bài học, bạn có còn nghĩ rằng...

	Hoàn toàn đồng ý	**Đồng ý**	**Không biết**	**Không đồng ý**	**Hoàn toàn không đồng ý**
Mất rất nhiều thì giờ để chuẩn bị trái cây và rau	●	●		☐	☐
Tôi chỉ có thể ăn rau vào bữa cơm tối	●	●		☐	☐
Trái cây và rau quá đắt	●	●		☐	☐

Ăn Uống
Lành Mạnh
1.5

HIỂU VỀ CHẤT BÉO

Thời Gian
45 phút

Chuẩn Bị
* Đọc qua bài học

Bản Phân Phát
Vỡ lòng về Chất Béo và Dầu Ăn
Bạn nghĩ sao?

Bài Học Tổng Quát
Bài học này xem về sự khác biệt giữa chất béo bão hòa, chất béo không bão hòa đơn, chất béo không bão hòa kép, chất cholesterol và ảnh hưởng của chúng đối với sức khỏe. Thân chủ học cách nhận dạng những loại chất béo khác nhau trong thực phẩm họ ăn.

Hợp Lý
Ăn ít chất béo giảm thiểu nguy cơ mắc nhiều loại bệnh ung thư.

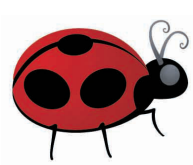
Mục Đích
Thân chủ sẽ chọn những thực phẩm có mức độ chất béo bão hòa thấp.

Mục Tiêu
- Thân chủ sẽ hiểu sự khác nhau giữa chất béo bão hòa, chất béo không bão hòa đơn, chất béo không bão hòa kép, và chất cholesterol.
- Thân chủ sẽ nhận dạng được những thực phẩm chứa một lượng lớn chất béo bão hòa, chất béo không bão hòa đơn, chất béo không bão hòa kép, và chất cholesterol.
- Thân chủ sẽ đồng ý dùng ít chất béo bão hòa.

Bài Học
Ăn nhiều chất béo, nhất là chất béo bão hòa, được xem là liên hệ đến việc dễ mắc bệnh ung thư vú. Để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư cũng như nhiều bệnh khác, bạn có thể chọn những thực phẩm ít chất béo bão hòa.

Nhưng chất béo bão hòa là gì? Và những chất béo chất béo không bão hòa đơn, chất béo không bão hòa kép làgì? Chúng có tốt hơn cho tôi không? Tại sao tôi cần phải quan tâm về những chất béo bão hòa?

Trước hết, những chất béo bão hòa phần nhiếu là từ thú vật. Chẳng những chúng phát xuất từ thịt bò, thịt heo và thịt gà, chúng còn có trong bơ và sữa. Bạn nào có thể nói cho tôi biết tại sao? Câu trả lời: vì những sản phẩm này phát xuất từ súc vật. Một cách để bạn có thể nhận dạng những chất béo bão hòa là chúng đặc



HIỂU VỀ CHẤT BÉO

cứng khi để ở nhiệt độ trong phòng – thí dụ như bơ. Nếu bạn để bơ trên bàn, nó đặc cứng, vì bơ là chất béo bão hòa.

Những chất béo không bão hòa kép thường ở thể lỏng. Các loại dầu có nhiều chất béo không bão hòa kép là dầu hoa quì, dầu safflower, dầu bắp, và dầu đậu nành. Bạn thấy đặc tính chung của những loại dầu này là gì? Trả lời: Chúng KHÔNG phát xuất từ động vật.

Sau cùng, còn có những chất béo không bão hòa đơn. Những chất béo này cũng ở thể lỏng khi đặt chúng ở nhiệt độ trong phòng và không phát xuất từ động vật. Thí dụ của loại những chất béo không bão hòa đơn là dầu canola và dầu olive.

Trên đây là các chất béo, còn chất cholesterol thì sao? Chất cholesterol là gì? Cholesterol là một chất mỡ trong máu chúng ta. Có lẽ bạn đã từng nghe người ta nói: "Bác sĩ bảo rằng mức độ cholesterol của tôi cao. Điều này dễ làm cho tôi lên cơn đau tim." Lý do là vì chất cholesterol – và các chất béo khác trong máu của chúng ta – bám vào vách của động mạch. Động mạch giữ cho máu lưu thông khắp cơ thể. Vì vậy khi có gì bám vào động mạch, sự lưu thông của máu sẽ bị cản trở. Và khi điều đó xẩy ra, hãy thận trọng, cơn đau tim có thể xảy ra.

Hãy tưởng tượng ra cái vòi tưới nước trong vườn. Khi vòi sạch, nước chẩy qua dễ dàng. Nhưng khi đất cát hoặc những gì khác bám ở trong vòi, nước không thể chẩy qua. Trong cơ thể chúng ta cũng giống như vậy. Nếu có gì làm nghẹt các động mạch, máu không thể chẩy tới những nơi cần.

Vậy thì chúng ta tích lũy chất cholesterol trong động mạch bằng cách nào? Và điều quan trọng hơn nữa là làm cách nào để tống khứ chất cholesterol tích lũy quá nhiều trong máu? Chất cholesterol do cơ thể chúng ta tạo ra. Ngoài số lượng cholesterol mà cơ thể chúng ta sản xuất, chất cholesterol cũng có thể do thực phẩm chúng ta ăn. Vì vậy, cách tốt nhất để giảm mức độ cholesterol là hãy để ý đến những gì chúng ta ăn. Bạn nên đặc biệt thận trọng về những thực phẩm phát xuất từ loài vật vì chúng có thể chứa nhiều cholesterol.

Điều quan trọng nhất bạn có thể làm để giữ cho cholesterol ở mức thấp là để ý đến việc ăn chất béo, nhất là chất béo bão hòa. Và chất béo bão hòa phát xuất từ đâu? Phần nhiều là từ động vật và những sản phẩm từ động vật.

Vậy thì những điều gì bạn có thể làm để giảm lượng chất béo – nhất là chất béo bão hòa?

- Hãy phân phát tài liệu A Primer on Fats and Oil và/hay Sobre la Nutricion – Conocimientos Basicos Sobre Grasas, Aceites y Colesterol. Đọc lại những lời khuyên liên hệ cho mỗi phần về chương trình ăn lành mạnh.

- Dùng những mô hình để nhấn mạnh ảnh hưởng của cholesterol lên các động mạch (thử hỏi xem cơ quan của bạn có những mô hình như vậy không – nếu không có, hãy nghĩ đến việc mua những mô hình hoặc mượn một cơ quan khác)

  - Mô hình nghẽn động mạch
  - Những ống nghiệm chứa chất béo
  - Một pound hoặc 5 pound chất béo

Phân phát bản Bạn Nghĩ Sao? Xem lại hai nhãn hiệu thực phẩm. Chỉ ra loại nào

có nhiều chất béo hơn. Đồng thời cũng chỉ ra loại nào có nhiều chất cholesterol hơn. Món súp bắp đặc có nhiều cholesterol hơn vì nó là loại kem. Kem là một sản phẩm từ động vật. Hãy mang ra những nhãn hiệu thực phẩm khác. So sánh chất béo và chất cholesterol của chúng. Hỏi thân chủ thực phẩm nào chứa ít chất béo nhất.

Sinh Hoạt Giáo Dục

- Tới chợ bán thực phẩm. Dùng các nhãn hiệu từ những thứ thực phẩm khác nhau để thảo luận xem một loại thực phẩm nào đó có số lượng chất béo bão hòa cao hay không. Theo cuốn *Hướng Dẫn Cách Ăn Uống cho Người Hoa Kỳ Năm 2000 (Dietary Guidelines for Americans, 2000),* thực phẩm chỉ nên chứa dưới 10% chất béo bão hòa.

- Yêu cầu thân chủ mang theo công thức nấu ăn và/hoặc các nhãn hiệu từ thực phẩm họ thường ăn. Xem xét các công thức nấu ăn cùng những nhãn hiệu và chỉ cho họ thấy họ có thể dùng ít chất béo hơn hoặc thay thế bằng những loại chất béo tốt hơn.

- Thu thập những công thức nấu ăn của thân chủ. Đưa cho một chuyên viên dinh dưỡng (xem mục Hỏi Một Nhà Dinh Dưỡng trong Phụ Lục) để họ xem lại. Yêu cầu họ thay bằng những thành phần có ít chất béo hơn để giảm lượng chất béo trong các công thức này. Yêu cầu chuyên viên dinh dưỡng tới để xem lại với cả nhóm các công thức nấu ăn đã được thay đổi.

- Ôn lại vai trò của chất sơ bã trong việc kiểm soát chất cholesterol (xem Phụ Lục).

Những Bài Học Liên Hệ

- Ăn Lành Mạnh 1.6: Sự Thật Về Chất Béo
- Ăn Lành Mạnh 1.7: Nhãn Dinh Dưỡng Thực Sự Cho Ta Biết Những Gì?

HIỂU VỀ CHẤT BÉO

Bạn Nghĩ Sao?

Hôm nay chúng ta học về sự khác biệt giữa các loại chất béo chúng ta ăn. Xin hãy đọc 2 bảng phía dưới xem bảng nào ít chất béo hơn.

Bắp Hầm

YẾU TỐ DINH DƯỠNG
Mỗi phần ăn: 1 chén
Phần ăn mỗi hộp: 2
Mỗi phần ăn gồm .....

Nhiệt Lượng: 210	Nhiệt lượng do Chất Béo: 120
	% Trị Giá Hàng Ngày*
TỔNG CỘNG CHẤT BÉO 13 g	20%
Chất Béo 5g	25%
CHOLESTEROL 15mg	5%
SODIUM 800mg	33%
TOTAL CARB. 15 g	6%
Chất sợi ăn kiêng 2 g	8%
Đường 1 g	.
PROTEIN 5 g	

Vitamin A	0%	•Vitamin C	15%
Calcium	0%	• Chất Sắt	2%

% Trị Giá Hàng Ngày đặt căn bản trên 2000 calorie ăn kiêng. Trị giá hàng ngày của quí vị có thể cao hơn hay thấp hơn tùy số calorie quí vị cần.

Súp Rau

YẾU TỐ DINH DƯỠNG
Mỗi phần: 1 chén
Phần ăn mỗi hộp: 2
Mỗi phần ăn gồm .....

Nhiệt Lượng: 130	Nhiệt lượng do Chất Béo: 35
	% Trị Giá Hàng Ngày*
TỔNG CỘNG CHẤT BÉO 3.5 g	5%
Chất Béo 1g	5%
CHOLESTEROL 0mg	0%
SODIUM 870mg	36%
TOTAL CARB. 22 g	7%
Chất sợi ăn kiêng 4 g	16 %
Đường 5 g	.
PROTEIN 3 g	

Vitamin A	80%	•Vitamin C	2%
Calcium	4%	•Chất Sắt	6%

% Trị Giá Hàng Ngày đặt căn bản trên 2000 calorie ăn kiêng. Trị giá hàng ngày của quí vị có thể cao hơn hay thấp hơn tùy số calorie quí vị cần.

Súp nào nhiều chất béo hơn? .....

Súp nào nhiều chất béo bão hòa hơn? .....

Súp nào nhiều cholesterol hơn? .....

Bạn chọn món súp nào? Tại sao? .....

Bản phân phát 2

HIỂU VỀ CHẤT BÉO

Bạn Nghĩ Sao? Bảng Trả Lời

Hôm nay chúng ta học về sự khác biệt giữa các loại chất béo chúng ta ăn. Xin hãy đọc 2 bảng phía dưới xem bảng nào ít béo hơn.

Bắp Hầm

CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
Mỗi phần ăn: 1 bát
Phần ăn Mỗi Hộp: 2
Mỗi phần ăn gồm .

Nhiệt Lượng: 210 Nhiệt lượng do Chất Béo: 120

	% Trị Giá Hàng Ngày*
TỔNG CỘNG CHẤT BÉO 13 g	20%
Chất Béo No 5g	25%
CHOLESTEROL 15mg	5%
SODIUM 800mg	33%
TOTAL CARB. 15 g	6%
Chất sợi ăn kiêng 2 g	8%
Đường 1 g	.
PROTEIN 5 g	

Vitamin A	0%	•Vitamin C	15%
Calcium	0%	• Chất Sắt	2%

% Trị Giá Hàng Ngày đặt căn bản trên 2000 calorie ăn kiêng. Trị giá hàng ngày của quí vị có thể cao hơn hay thấp hơn tùy số calorie quí vị cần.

Súp Rau

CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
Mỗi phần: 1 chén
Phần ăn mỗi hộp: 2
Mỗi phần ăn gồm .

Nhiệt Lượng: 130 Nhiệt lượng do Chất Béo: 35

	% Trị Giá Hàng Ngày*
TỔNG CỘNG CHẤT BÉO 3.5 g	5%
Chất Béo No 1g	5%
CHOLESTEROL 0mg	0%
SODIUM 870mg	36%
TOTAL CARB. 22 g	7%
Chất sợi ăn kiêng 4 g	16 %
Đường 5 g	.
PROTEIN 3 g	

Vitamin A	80%	•Vitamin C	2%
Calcium	4%	• Chất Sắt	6%

% Trị Giá Hàng Ngày đặt căn bản trên 2000 calorie ăn kiêng. Trị giá hàng ngày của quí vị có thể cao hơn hay thấp hơn tùy số calorie quí vị cần.

Súp nào nhiều chất béo hơn? Súp Kem Bắp
Súp nào nhiều chất béo bão hòa hơn? Súp Kem Bắp
Súp nào nhiều cholesterol hơn? Súp Kem Bắp (vì chất kem)
Bạn chọn món súp nào? Tại sao?
Chọn súp rau vì ít chất béo và cholesterol. Súp rau cũng ít nhiệt lượng trong mỗi phần ăn

Ăn Uống Lành Mạnh 1.6

GIẢM THIỂU CHẤT BÉO

Thời Gian
45 phút

Chuẩn Bị
Mua khoai tây chiên, bơ đậu phụng, bì heo chiên, bánh mì ngọt, bánh mì, bánh croissant, bánh pretzels, bơ, túi giấy
Đặt mỗi món trên một phần của túi giấy ít nhất 1 tiếng đồng hồ trước khi thân chủ tới gặp bạn

Vật Liệu Cần Dùng
Túi giấy

Bản Phân Phát
Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm
Để ý Chất Béo Chẩy Đi
Tìm Cách Giảm Ăn Thực Phẩm Nhiều Chất Béo

Bài Học Tổng Quát
Thân chủ học ba kế hoạch để ăn ít chất béo hơn.

Hợp Lý
Ăn ít chất béo giảm nguy cơ của nhiều bệnh ung thư.

Mục Đích
Thân chủ sẽ chọn ăn thức ăn ít chất béo.

Mục Tiêu
-Thân chủ sẽ có thể nhận ra những thực phẩm ít chất béo và thực phẩm nhiều chất béo trong mỗi mục của tài liệu Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm.

Thân chủ sẽ học: 1) để ăn những thực phẩm ít chất béo, 2) ít ăn những thực phẩm nhiều chất béo, 3) hoặc ăn những khẩu phần nhỏ hơn của những thực phẩm nhiều chất béo, để giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú.

Bài Học
Ăn nhiều chất béo, nhất là chất béo bão hòa, được xem là liên hệ đến việc dễ mắc bệnh ung thư vú. Để giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư và nhiều bệnh khác, như bệnh tiểu đường, bệnh tim, và bệnh mập phì, bạn có thể chọn ăn những thực phẩm ít chất béo. Nhưng trước hết bạn cần phải biết cách nhận diện những thực phẩm nào nhiều chất béo và những thực phẩm nào ít chất béo. Trong bài học này, chúng ta sẽ xem cách xác định coi một loại thực phẩm có nhiều chất béo hay không.

Để chọn những thực phẩm ít chất béo bạn cần biết cách nhận diện những thực phẩm nhiều chất béo. Muốn vậy, bạn có thể luôn luôn dùng nhãn hiệu thực phẩm để tính toán phân lượng chất béo chứa trong thực phẩm. Bạn cũng có thể dùng giác quan để "nhìn thấy" hoặc "cảm thấy" chất béo trong các thức ăn.

* Bảo thân chủ nhìn những thực phẩm đặt trên các túi giấy. Chỉ rõ rằng những thực phẩm nhiều chất béo để lại một dấu nhờn trên túi giấy. Để nhấn mạnh điểm này, hãy vẽ một vòng tròn xung quanh vết nhơ trên túi giấy bằng bút nỉ mầu đậm. Giải thích rằng "những vết nhơ" trên túi là kết quả của chất béo chảy ra từ thực phẩm và thấm vào túi giấy. Những thực phẩm ít

GIẢM THIỂU CHẤT BÉO

chất béo, như bánh mì, không để lại dấu vết nhờn. Hỏi thân chủ xem có bao giờ họ cầm lên một thức ăn và thấy nó để lại chất nhờn trên tay họ không. Hãy giải thích rằng chất nhờn đó có nghĩa là thực phẩm đó có thể chứa nhiều chất béo. Những thực phẩm như bánh croissant, khoai tây chiên, bì heo chiên, bánh ngọt, thịt bò bí tết, v.v. Điều này không bảo đảm rằng những thực phẩm không để lại chất nhờn thì ít chất béo (thí dụ cà rem), nhưng nếu thấy chất nhờn thì chắc chắn rằng thức ăn đó THỰC SỰ có nhiều chất béo (có nghĩa rằng đây là một cách để nhận diện những thức ăn có nhiều chất béo, nhưng không nhất thiết là cách tốt để biết một loại thức ăn có ít chất béo khi nó không để lại màng nhờn).

* Lấy tài liệu Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm. Cho thân chủ biết rằng mỗi mục của tài liệu Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm có những lựa chọn thực phẩm nhiều chất béo (như cơm chiên) và thực phẩm ít chất béo (như cơm). Duyệt qua những thực phẩm thuộc mỗi loại và quyết định xem nó là loại ít chất béo hay nhiều chất béo. Nếu là thực phẩm nhiều chất béo, bảo thân chủ cho bạn biết họ có thể chọn một thực phẩm lành mạnh hơn hay không (thí dụ thay vì chọn bánh tortilla làm bằng mỡ heo, hãy chọn bánh tortilla làm bằng bột bắp).

Có những cách khác để giảm bớt chất béo trong cách ăn của bạn. Ba điều chính bạn có thể thực hành:

Bạn có thể quyết định sẽ ít ăn thực phẩm nhiều chất béo. Thay vì ăn cà rem mỗi ngày, bạn có thể quyết định chỉ ăn 2 hay 3 lần mỗi tuần.

Bạn cũng có thể chọn thứ ít chất béo trong cùng một loại thực phẩm. Thí dụ bạn chọn yogurt đông lạnh thay vì cà rem.

Bạn cũng có thể chọn ăn một lượng nhỏ hơn của thực phẩm nhiều chất béo. Trong trường hợp cà rem, bạn có thể chọn một ly cà rem nhỏ thay vì ly lớn.

Duyệt qua tài liệu phân phát Nhìn Chất Béo Chẩy Đi. Duyệt qua từng cách để giảm chất béo. Thân chủ có thể chọn ăn nửa cái bánh mì (ăn khẩu phần nhỏ hơn của thực phẩm nhiều chất béo), quệt phó mát ít chất béo vào bánh mì (chọn loại phó mát ít chất béo hơn trong các loại phó mát), không dùng mayonnaise (ít ăn thực phẩm nhiều chất béo), và/hoặc quệt loại mayonnaise ít chất béo vào bánh smì (chọn loại ít chất béo hơn trong các loại mayonnaise).

Hỏi thân chủ về những thực phẩm khác họ thường ăn. Thí dụ, nếu họ uống cà-phê, hỏi họ thường bỏ thêm gì vào cà-phê. Nếu đó là chất kem không có sữa, hoặc sữa nguyên chất, hoặc loại một nửa sữa, chỉ cho họ thấy rằng những thứ này có nhiều chất béo. Hãy đọc kỹ nhãn hiệu thực phẩm nếu được.

Bảo thân chủ liệt kê ba loại thực phẩm nhiều chất béo mà họ thích ăn. Viết những câu trả lời của họ trên tài liệu Tìm Đường Tới Những Thực Phẩm Ít Chất Béo. Điền vào bản phân phát. Duyệt qua kế

hoạch của thân chủ để họ ăn ít chất béo hơn. Hãy chắc chắn rằng họ chọn thức ăn ít chất béo. Bảo họ hãy cố gắng dùng những thực phẩm này thay vì những thứ cùng loại nhưng nhiều chất béo cho tuần lễ kế tiếp.

Sắp xếp để gọi điện thoại hoặc gặp thân chủ để duyệt lại về bất kỳ trở ngại nào họ gặp trong khi cố gắng chọn những thực phẩm ít chất béo.

Kết thúc bằng cách duyệt lại về cách nhận diện những thực phẩm nhiều chất béo và cách chọn những thực phẩm thay thế ít chất béo hơn.

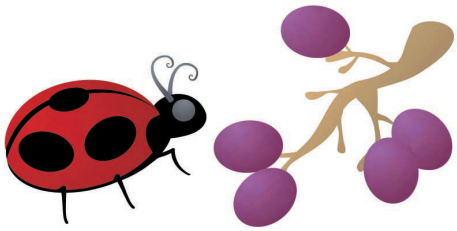
Sắp xếp gọi điện thoại tiếp theo với thân chủ để xem lại chương trình Tìm Đường Tới Những Thực Phẩm Ít Chất Béo. Xem những gì có hiệu quả, những gì không và tại sao. Đối với những thân chủ đã tiến bộ và đạt tới mục tiêu của họ, bảo họ chọn ba thức loại thực phẩm mới để nhắm mục tiêu.

Sinh Hoạt Giáo Dục

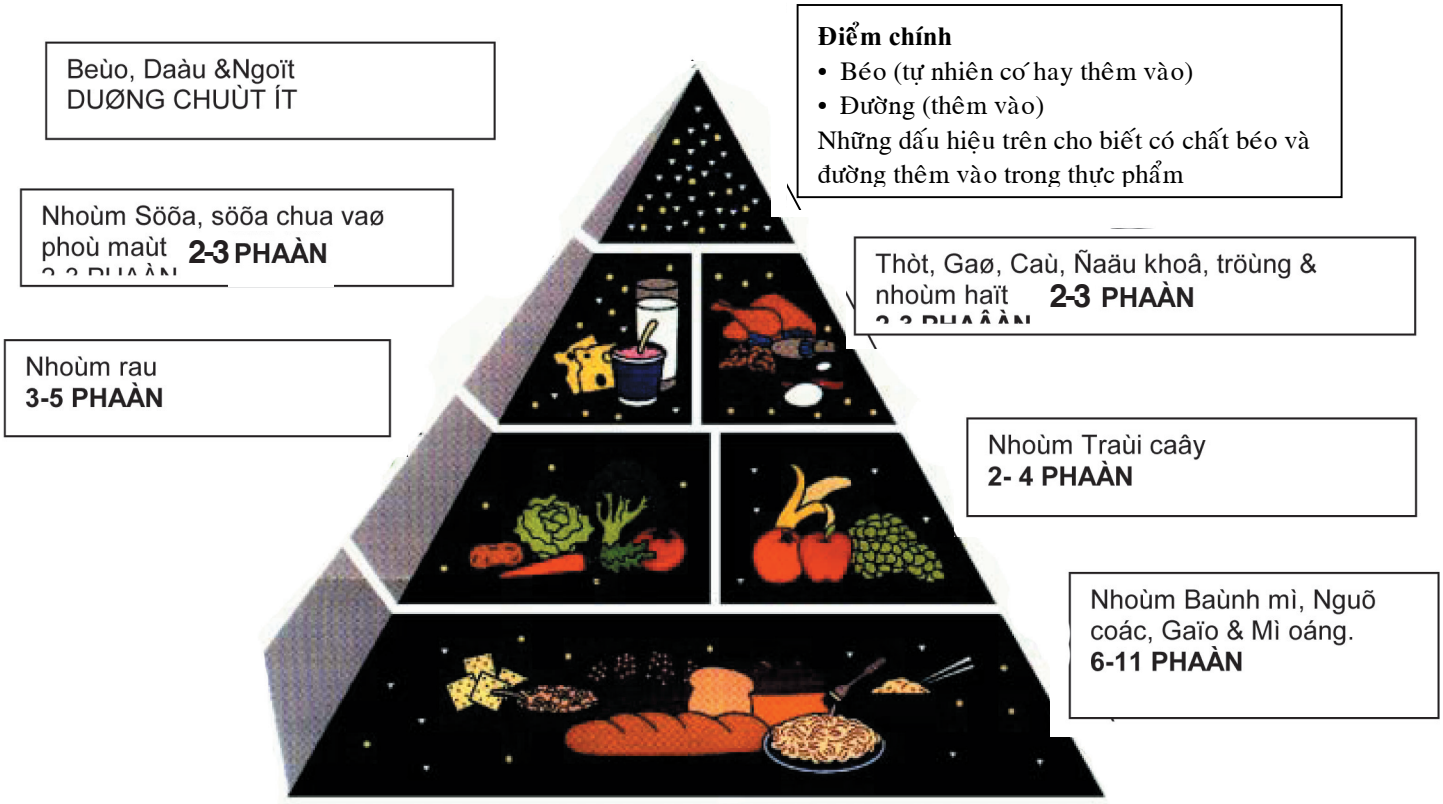
- Phân phát bản Không Đủ Tiền Để Mua Trái Cây và Rau cho Gia Đình Bạn? (Ăn Lành Mạnh 1.1). Duyệt qua việc tiết kiệm bằng cách mua thực phẩm phẩm chất cao và bổ dưỡng với giá rẻ.
- Sắp xếp để gặp một nhóm 4-6 thân chủ khác. Nghĩ cách vượt qua bất kỳ trở ngại nào mà thân chủ gặp khi họ cố gắng giảm thiểu chất béo trong cách ăn uống của họ.

Những Bài Học Liên Hệ

- Ăn Lành Mạnh 1.7: Nhãn Dinh Dưỡng Thực Sự Cho Chúng Ta Biết Những Gì?
- Ăn Lành Mạnh 1.5: Hiểu Về Chất Béo



Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm



Điểm chính

- Béo (tự nhiên cớ hay thêm vào)
- Đường (thêm vào)

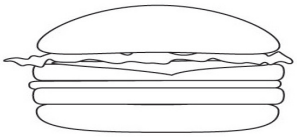
Những dấu hiệu trên cho biết có chất béo và đường thêm vào trong thực phẩm

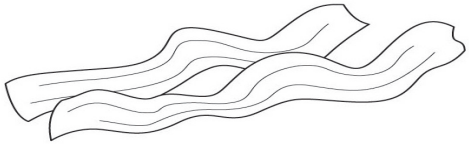
Phỏng theo Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm của Bộ Y Tế / Bộ Canh Nông Hoa Kỳ

NHÌN CHẤT BÉO CHẢY ĐI

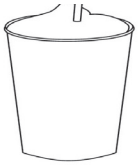
Bạn làm sao giảm được chất béo trong bức tranh dưới đây?

BỚT ĂN THƯỜNG XUYÊN THỰC PHẨM NHIỀU CHẤT BÉO

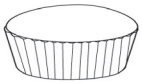


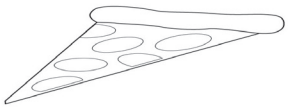


CHỌN MÓN ÍT CHẤT BÉO HƠN TRONG NHÓM THỰC PHẨM CÙNG LOẠI



CHỈ ĂN CHÚT ÍT THỰC PHẨM NHIỀU CHẤT BÉO





TÌM CÁCH GIẢM ĂN THỰC PHẨM NHIỀU CHẤT BÉO

Ba món nhiều chất béo bạn thích ăn là những món gì?

_____

_____

_____

Tuần tới tôi sẽ cố gắng ăn món thay thế, món ít chất béo của cùng một loại thực phẩm hay chỉ ăn chút ít những thực phẩm dưới đây

Thay vì ăn:	**Tôi sẽ:**
Thí dụ: Ăn một túi da heo	Chỉ ăn 1/4 túi
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

NHÃN DINH DƯỠNG THỰC SỰ CHO CHÚNG TA BIẾT NHỮNG GÌ?

Ăn Uống Lành Mạnh 1.7

Thời Gian
45 phút

Chuẩn Bị
Đặt mua tài liệu Dietary Guidelines for Americans, 2000 (Hướng Dẫn Dinh Dưỡng cho Người Hoa Kỳ, 2000) (xem Phụ Lục).
Đem vào lớp những nhãn thực phẩm của Farina, Cream of Wheat, bột yến mạch (oatmeal), và các loại ngũ cốc điểm tâm
Bảo thân chủ đem vào lớp những nhãn thực phẩm
Đem vào lớp những nhãn hiệu thực phẩm khác để so sánh
Sao ít nhất 2 phó bản của tài liệu What's Inside the Package (Những Gì Bên Trong Gói) cho

Vật Liệu Cần Dùng
Bảng phấn hoặc bảng giấy
Viết mực hoặc viết chì
Chén đo lường, muỗng, và một cái cân
Xem lại tài liệu The New Food Label: There's Something In It For Everybody (Nhãn Thực Phẩm Mới: Có Gì Trong Đó Cho Mọi Người) (xem Phụ Lục)

Tài Liệu Phân Phát
-Dietary Guidelines for Americans, 2000 (Hướng Dẫn Dinh Dưỡng cho Người Mỹ, 2000)
-Nutrition Facts (Những Sự Kiện Dinh Dưỡng)

Bài Học Tổng Quát
Trong bài học này, thân chủ học cách sử dụng nhãn **Nutrition Facts** để chọn những thực phẩm lành mạnh.

Hợp Lý
Việc đọc các nhãn thực phẩm giúp thân chủ chọn được thức ăn lành mạnh.

Mục Đích
Thân chủ sẽ dùng các nhãn thực phẩm để mua thức ăn lành mạnh.

Mục Tiêu
- Thân chủ sẽ học cách đọc các nhãn thực phẩm.
- Thân chủ sẽ học cách dùng các nhãn thực phẩm để chọn thức ăn lành mạnh.

Bài Học
Hàng ngày chúng ta đều phải quyết định về thức ăn. Nhưng chúng ta đi tới những quyết định đó như thế nào? Nhiều người trong chúng ta quyết định dựa trên sự tiện nghi, khẩu vị, phí tổn, v.v. Chúng ta nên quyết định dựa trên yếu tố dinh dưỡng.

Vậy làm sao chúng ta biết thực phẩm nào nhiều bổ dưỡng? Một thứ chúng ta có thể dùng là nhãn hiệu **Nutrition Facts.**

Các nhãn hiệu **Nutrition Facts** cho chúng ta biết nhiều tin tức về dinh dưỡng. Chúng ta có thể dùng chúng để so sánh lượng chất béo bên trong của những loại thực phẩm khác nhau. Chúng ta cũng có thể dùng chúng để so sánh các loại dinh dưỡng khác– như chất sắt và chất calcium. Chẳng hạn bạn có thể so sánh những thức ăn điểm tâm như Farina, Cream of Wheat, bột yến mạch và thức ăn điểm tâm ngũ cốc.

Duyệt lại những nhãn Farina, Cream of Wheat, bột yến mạch và thức ăn điểm tâm ngũ cốc. So sánh lượng chất béo, chất sắt, và chất calcium chứa trong mỗi thứ. Giải thích rằng một loại thức ăn có thể chứa một chất bổ dưỡng, trong khi loại khác thì chứa nhiều chất bổ dưỡng khác. Điều quan trọng là tìm ra thực phẩm nào cung cấp nhiều bổ dưỡng nhất. Chẳng hạn, một loại ngũ cốc có ít chất béo và nhiều

chất sắt có thể là lựa chọn tốt nhất nếu những loại khác có nhiều chất béo và không có chất sắt.

Loại chi tiết này giúp chúng ta khỏe mạnh, và còn có thể ngăn ngừa nguy cơ mắc một số bệnh – như ung thư, tiểu đường, phì mập, và bệnh tim.

Vậy thì điều gì tạo nên sự ăn uống lành mạnh? Tài liệu mới *Hướng Dẫn Dinh Dưỡng Cho Người Hoa Kỳ* năm 2000 (*Dietary Guidelines for Americans, 2000)* là hướng dẫn căn bản cho sự ăn uống lành mạnh. Nói rõ hơn, những hướng dẫn này nhắc chúng ta:

Nhắm tới việc tập thể dục
Gây dựng một căn bản mạnh khỏe
Chọn lựa hợp lý để được mạnh khỏe

* Phân phát tài liệu *Hướng Dẫn Dinh Dưỡng Cho Người Hoa Kỳ* năm 2000 (*Dietary Guidelines for Americans, 2000)* (xem Phụ Lục để biết cách mua). Đọc qua mỗi đoạn trong tài liệu cùng với thân chủ.

Đọc những nhãn **Nutrition Facts** giúp chúng ta chọn thức ăn một cách hợp lý và tạo một cơ thể lành mạnh. Chúng cho chúng ta những chi tiết cần thiết để so sánh giữa các thực phẩm với nhau rồi chọn thực phẩm căn cứ vào những chất bổ dưỡng.

Tôi có một số mẫu. Hy vọng các bạn mang theo những nhãn từ một số thực phẩm các bạn thích. Chúng ta sẽ dùng những nhãn này để so sánh thức ăn này với thức ăn khác. Rồi chúng ta sẽ tính toán xem thức ăn nào là lựa chọn lành mạnh hơn.

* Phân phát tài liệu Nutrition Facts (Những Yếu tố dinh dưỡng). Nếu bạn dậy một nhóm người, hãy chia lớp học thành những toán nhỏ gồm 3 hoặc 4 người. Đưa cho mỗi toán 2 nhãn thực phẩm từ những thức ăn tương tự nhau (như sữa nguyên chất và sữa ít chất béo, bơ và margarine, cà rem và yogurt đông lạnh, rau đông lạnh và rau đóng hộp, trái cây đóng hộp với nước đường đậm và trái cây đóng hộp với nước cốt thiên nhiên, hai loại ngũ cốc điểm tâm khác nhau, v.v.)

Một trong những điều đầu tiên mà bạn nhận thấy về các nhãn thực phẩm là phần ăn số phần ăn trong mỗi hộp.

YẾU TỐ DINH DƯỠNG Phần Ăn_____ Số Phần Ăn Trong Mỗi Hộp_____

Những chi tiết này rất quan trọng vì phần ăn có thể khác nhau một cách đáng kể so với những khẩu phần mà chúng ta ăn. Thí dụ, trên nhãn của hộp ngũ cốc này cho thấy một phần ăn là bằng 1 cup (chén). Nhưng bạn có thực sự ăn 1 chén không? Chúng ta hãy đo lường 1 chén của loại ngũ cốc này.

* Đổ một chén ngũ cốc vào một chén đo lường. Cho mọi người thấy một phần ăn trông ra sao. Nếu có sẵn tô, hãy đổ thức ăn này vào một tô. Hỏi thân chủ có phải đây là lượng điểm tâm họ thường ăn không. Bạn có thể làm như vậy với cơm, Farina, hoặc ngay cả bánh brownie cắt nhỏ.

Như đã thấy, bạn có thể ăn nhiều hơn một phần ăn của một số thức ăn nào đó. Đây là điều quan trọng để biết vì thực sự bạn có thể ăn hai hoặc ba lần nhiều hơn bạn tưởng.

Đoạn kế tiếp cho bạn thấy có bao nhiêu calorie trong mỗi phần ăn và bao nhiêu calorie chất béo trong mỗi phần ăn của loại thực phẩm này.

Lượng Trong Mỗi Phần Ăn
Calories_____ Calorie từ Chất Béo____

Trong thí dụ này, chúng ta ăn bao nhiêu calories? Và nếu chúng ta ăn 2 chén thì gồm bao nhiêu calorie? Đúng – đó là hai lần số lượng calorie liệt kê trên nhãn.

Phần kế tiếp của nhãn cho bạn thấy chi tiết về một số chất bổ dưỡng – tổng số chất béo, chất béo bão hòa, cholesterol, sodium, carbohydrate, xơ bã, đường, chất đạm, sinh tố A, sinh tố C, calcium, và sắt. Những chất bổ dưỡng khác cũng có thể được liệt kê, nhưng chỉ là do sự tình nguyện của hãng sản xuất. Có ai thấy những chất bổ dưỡng khác được liệt kê trên nhãn thực phẩm của họ không?

	% Trị Giá Hàng Ngày*
TỔNG CỘNG CHẤT BÉO ----g	---%
Chất Béo ---g	---%
CHOLESTEROL ---mg	---%
SODIUM ---mg	---%
TOTAL CARBOHYDRATE. --- g	---%
Chất sợi ăn kiêng	--%
Đường --- g	.
PROTEIN --- g	
Vitamin A ---0%	- Vitamin C ---%
Calcium ---%	- Chất Sắt ---%

% Trị Giá Hàng Ngày đặt căn bản trên 2000 calorie ăn kiêng. Trị giá hàng ngày của bạn có thể cao hơn hay thấp hơn tùy số calorie bạn cần

NHÃN DINH DƯỠNG THỰC SỰ CHO CHÚNG TA BIẾT NHỮNG GÌ?

Bây giờ chúng ta hãy bắt đầu so sánh thực phẩm căn cứ vào những chi tiết chúng ta thấy trên các nhãn của chúng. Hãy dành 10 phút để điền vào bản phân phát Những Yếu tố dinh dưỡng. Sau khi điền xong chúng ta sẽ xem những thực phẩm này giống nhau và khác nhau như thế nào.

* Nếu bạn làm việc với nhóm, hãy trao cho mỗi nhóm hai nhãn thực phẩm từ những sản phẩm tương tự. Hãy đi quanh phòng học. Nếu bạn đang dậy từng người một, hãy duyệt qua bài tập với thân chủ, vạch ra những vùng khác nhau trên nhãn của thực phẩm.

Bây giờ tôi muốn mỗi nhóm hãy nói cho tôi biết các bạn đang so sánh hai nhãn thực phẩm nào. Rồi cho tôi biết chúng khác nhau và giống nhau như thế nào. Nói cho tôi biết bạn chọn sản phẩm nào và tại sao.

* Sau khi mỗi nhóm cho biết câu trả lời, chỉ cho họ thấy lý do một người có thể chọn một loại thức ăn này thay vì thức ăn khác là vì lượng chất béo trong thức ăn. Những lựa chọn khác có thể vì do lượng muối hoặc xơ bã trong mỗi phần ăn. Lý tưởng nhất là bạn chọn những thực phẩm ít chất béo và sodium và nhiều xơ bã.

Vậy là bạn đã thấy nhãn này có thể giúp bạn chọn lựa thức ăn trong khi bạn ở siêu thị hoặc tiệm thực phẩm. Nhãn **Yếu Tố Dinh Dưỡng** giúp bạn so sánh hai sản phẩm tương tự và chọn sản phẩm lành mạnh hơn. Nếu bạn chọn một sản phẩm vì muốn biết loại nào ít chất béo hơn thì bạn cần biết chi tiết nào?

Đầu tiên bạn nhận xét xem những phần ăn có giống nhau không. Kế đó, bạn có thể xem lượng calorie từ chất béo hoặc tổng số gram chất béo trong mỗi sản phẩm.

Chắc bạn đã biết, chúng tôi đề nghị ăn dưới 30% của tổng số calorie từ chất béo vì lý do sức khỏe. Con số này có vẻ làm nản lòng vì có lẽ bạn nghĩ rằng mình cần phải làm một bài toán phức tạp để biết có phải thức ăn này có 30% calorie từ chất béo hay không. Nhưng không hẳn như vậy. Bạn có thể làm hai điều.

Bạn có thể chia số calorie từ chất béo cho tổng số calorie (chỉ hai con số này trên nhãn). Điều này có vẻ khó, nhất là khi bạn không có sẵn máy tính trong tay.

SỮA ÍT CHẤT BÉO

2% Chất Béo Của Sữa

YẾU TỐ DINH DƯỠNG Phần Ăn 1 chén (236 ml) Số Phần Ăn Trong Mỗi Hộp: 1		
Lượng Phần Ăn		
Calorie 120	Calorie từ Chất Béo 45	
		%Giá Trị Mỗi Ngày
CHẤT BÉO TỔNG CỘNG 5 g		8%

Trong thí dụ này, 45 calorie từ chất béo chia cho tổng số 120 calorie. Điều này có nghĩa là thức ăn này có 37% calorie từ chất béo.

Thay vì làm bài toán như vậy, bạn có thể nhìn vào số gram chất béo. Nếu có trên 3 gram chất béo cho mỗi 100 calorie, thì thức ăn này chứa hơn 30% calorie từ chất béo. Trong thí dụ này, có 5 gram chất béo và 120 calorie. Con số 120 chỉ cao hơn 100 một chút, trong khi con số 5 thì gần gấp 2 lần số 3. Theo cách tính nhẩm của chúng ta, điều này có nghĩa là thức ăn này có chất béo cao hơn vì có gần 6 gram chất béo cho mỗi 100 calorie.

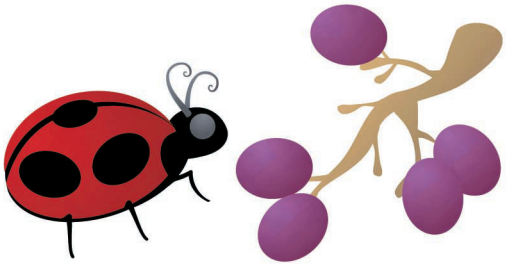
Chúng ta hãy xét một thí dụ khác.

Hãy xem một thí dụ. Dùng một trong những nhãn thực phẩm và làm qua từng phương pháp. Sau khi làm xong, hãy bảo mỗi người nhìn vào nhãn **Yếu tố dinh dưỡng** của họ để xem đó là thức ăn nhiều chất béo hơn hay ít hơn.

Đây là một bài học mở đầu về nhãn **Yếu tố dinh dưỡng**. Nhãn này là một dụng cụ hữu hiệu để lựa chọn thức ăn lành mạnh. Lần sau khi bạn tới siêu thị hoặc tiệm thực phẩm, hãy đọc những nhãn thực phẩm khác nhau. Hãy lưu ý xem thức ăn mà bạn đang chọn có phải ít chất béo không. Nếu không phải, hãy tự hỏi có sản phẩm nào khác có ít chất béo và ít calorie hơn hay không?

Tôi muốn tất cả các bạn hãy nộp bài tập (dùng những bài tập này để thẩm định sự hiểu biết của thân chủ. Nếu họ không làm được, hãy cùng họ xem thêm vài thí dụ khác). Tôi đưa cho các bạn hai thí dụ vì muốn các bạn dùng những tài liệu phân phát này ở nhà. Hãy nhìn qua tủ thức ăn và điền những bài tập này. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy một số thực phẩm bạn tưởng là ít chất béo thật ra có khá nhiều chất béo.

Phân phát thêm bài tập. Nếu bạn sắp gặp lại thân chủ, hãy bảo họ rằng trong lần gặp tới bạn sẽ thảo luận về những gì họ mới tìm thấy.



NHÃN DINH DƯỠNG THỰC SỰ CHO CHÚNG TA BIẾT NHỮNG GÌ?

Sinh Hoạt Giáo Dục

- Sắp xếp một lớp học với 4-6 thân chủ. Xem xét những nhãn thực phẩm khác nhau. Dùng các loại nhãn khác nhau để so sánh sự lựa chọn thực phẩm lành mạnh với những lựa chọn kém lành mạnh hơn.

- Duyệt lại tài liệu *The New Food Label: There's Something In It For Everybody* (Nhãn thực phẩm Mới: Có Một Thứ Gì Trong Đó Cho Mọi Người) (xem Phụ Lục)

- Duyệt lại tài liệu *Dietary Guidelines for Americans, 2000* (Hướng Dẫn Dinh Dưỡng cho Người Hoa Kỳ năm 2000)

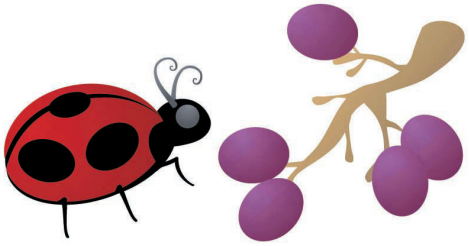
Những Bài Học Liên Hệ

- Ăn Lành Mạnh 1.2: Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?

- Ăn Lành Mạnh 1.3: Cảm Thấy Khỏe Khoắn Với Năm Phần Trái Cây Và Rau Một Ngày

- Ăn Lành Mạnh 1.5: Hiểu Về Chất Béo

- Ăn Lành Mạnh 1.6: Sự Thật Về Chất Béo



NHỮNG YẾU TỐ DINH DƯỠNG

Điều hay về nhãn thực phẩm là nó cho chúng ta biết những gì ở bên trong!

- Viết những Yếu tố dinh dưỡng về một thực phẩm vào một trong hai mẫu trống dưới đây.
- Rồi tìm một thực phẩm tương tự để so sánh. Viết những yếu tố dinh dưỡng từ thực phẩm đó vào mẫu trống thứ nhì dưới đây.
- Khi bạn đã làm xong, hãy so sánh:

Những thực phẩm này giống nhau như thế nào?
Chúng khác nhau như thế nào?

THỰC PHẨM 1

YẾU TỐ DINH DƯỠNG
Mỗi phần ăn: 1 chén
Phần ăn mỗi hộp: 2
Mỗi phần ăn gồm _____.

Nhiệt Lượng:	Nhiệt lượng do Chất Béo
	% Trị Giá Hàng Ngày*
TỔNG CỘNG CHẤT BÉO 5g	8%
Chất Béo 5g	25%
CHOLESTEROL ---mg	---%
SODIUM ---mg	---%
TOTAL CARBOHYDRATE. --- g	---%
Chất sợi ăn kiêng	--%
Đường --- g	.
PROTEIN --- g	

Vitamin A ---0% - Vitamin C ---%
Calcium ---% - Chất Sắt ---%

% Trị Giá Hàng Ngày đặt căn bản trên 2000 calorie ăn kiêng. Trị giá hàng ngày của quí vị có thể cao hơn hay thấp hơn tùy số calorie quí vị cần

THỰC PHẨM II

YẾU TỐ DINH DƯỠNG
Mỗi phần ăn: 1 chén
Phần ăn mỗi hộp: 2
Mỗi phần ăn gồm _____.

Nhiệt Lượng:	Nhiệt lượng do Chất Béo: 0
	% Trị Giá Hàng Ngày*
TỔNG CỘNG CHẤT BÉO ----g	---%
Chất Béo No ---g	---%
CHOLESTEROL ---mg	---%
SODIUM ---mg	---%
TOTAL CARBOHYDRATE. --- g	---%
Chất sợi ăn kiêng	--%
Đường --- g	.
PROTEIN --- g	

Vitamin A ---0% - Vitamin C ---%
Calcium ---% - Chất Sắt ---%

% Trị Giá Hàng Ngày đặt căn bản trên 2000 calorie ăn kiêng. Trị giá hàng ngày của quí vị có thể cao hơn hay thấp hơn tùy số calorie quí vị cần

NHỮNG YẾU TỐ DINH DƯỠNG

Mẫu nhãn từ Hai Thực Phẩm Tương Tự

SỮA GIẢM CHẤT BÉO
2% CHẤT BÉO

YẾU TỐ DINH DƯỠNG
Mỗi phần ăn: 1 chén (236 ml)
Phần ăn mỗi hộp: 1
Mỗi phần ăn gồm .

Nhiệt Lượng: 120	Nhiệt lượng do Chất Béo: 45
	% Trị Giá Hàng Ngày*
TỔNG CỘNG CHẤT BÉO 5 g	8 %
Chất Béo 5 g	25%
CHOLESTEROL 20 mg	15%
SODIUM 120 mg	5%
TOTAL CARBOHYDRATE. 11 g	4%
Chất sợi ăn kiêng 0 g	0 %
Đường 11g	.
PROTEIN 9 g	

Vitamin A 10% - Vitamin C 4%
Calcium 30% - Chất Sắt 0% Vitamin D 25%

% Trị Giá Hàng Ngày đặt căn bản trên 2000 calorie ăn kiêng. Trị giá hàng ngày của quí vị có thể cao hơn hay thấp hơn tùy số calorie quí vị cần

SỮA CHOCOLATE KHÔNG CHẤT BÉO

YẾU TỐ DINH DƯỠNG
Mỗi phần ăn: 1 chén (236 ml)
Phần ăn mỗi hộp: 1
Mỗi phần ăn gồm .

Nhiệt Lượng: 80	Nhiệt lượng do Chất Béo: 0
	% Trị Giá Hàng Ngày*
TỔNG CỘNG CHẤT BÉO 0 g	0 %
Chất Béo No 0g	0%
CHOLESTEROL Dưới 5 mg	0%
SODIUM 120 mg	5%
TOTAL CARBOHYDRATE. 11 g	4%
Chất sợi ăn kiêng 0 g	0 %
Đường 11g	.
PROTEIN 9 g	

Vitamin A 10% - Vitamin C 4%
Calcium 30% - Chất Sắt 0% Vitamin D 25%

% Trị Giá Hàng Ngày đặt căn bản trên 2000 calorie ăn kiêng. Trị giá hàng ngày của quí vị có thể cao hơn hay thấp hơn tùy số calorie quí vị cần

Ghi Chú: Sữa cholate không chất béo có ít calorie hơn và ít calorie từ chất béo hơn, tuy nhiên cả hai sản phẩm đều chứa số lượng calcium bằng nhau.

Có phải sữa giảm chất béo là một sản phẩm ít chất béo?

Không phải, vì 45 calorie từ chất béo chia cho 120 calorie tức là hơn 30% từ chất béo.

Trong mỗi 100 calories còn có hơn 3 gram chất béo. Có gần 6 gram chất béo và chỉ có hơn 100 calories

Có phải sữa không có chất béo là sản phẩm ít chất béo?

Phải, vì 0% của tổng số calorie đến từ chất béo.

Cả hai sản phẩm đều là những nguồn calcium tốt, nhưng bạn có thể uống chocolate không chất béo và thiêu thụ ít calorie hơn và ít chất béo hơn nhiều.

Ăn Uống
Lành Mạnh
1.8

Ô... NHỮNG ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA NƯỚC

Thời Gian
30 phút

Chuẩn Bị
Đọc qua bài học
Liên lạc với Department of Health Services Cancer Detection Section Clearing-house để được chỉ dẫn về những quà tặng (xem Phụ Lục)

Vật Liệu Cần Dùng
Viết mực hoặc viết chì
Những món quà tặng - nên dùng một chai nước (xem Phụ Lục)

Tài Liệu Phân Phát
(Những Điều Kỳ Diệu của Nước)

Bài Học Tổng Quát

Thân chủ học về chức năng của nước và cách uống nhiều nước trong suốt ngày.

Hợp Lý

Cơ thể cần có đủ nguồn cung cấp nước để hoạt động bình thường

Mục Đích

Thân chủ sẽ uống 8-12 ly nước mỗi ngày.

Mục Tiêu

- Thân chủ sẽ học về chức năng của nước trong cơ thể.
- Thân chủ sẽ học cách uống một số lượng nước đầy đủ trong suốt ngày.

Bài Học

Nước là thành phần chính yếu của cơ thể chúng ta. Bạn có biết cơ thể chúng ta gồm bao nhiêu phần trăm nước không? Cơ thể chúng ta gồm khoảng 55-75% nước! Bạn có thấy như vậy là khá nhiều không? Đúng thế – khá nhiều! Máu, bắp thịt, mỡ, và ngay cả xương của chúng ta đều có nước. Vì vậy nước là một chất dinh dưỡng thiết yếu.

Cơ thể chúng ta dùng nước cho hầu hết mọi tiến trình và chức năng. Sự thật là cơ thể chúng ta không thể hoạt động thích đáng nếu không có đủ nước. Cơ thể chúng ta dùng nước để:

- điều hòa thân nhiệt
- mang dưỡng khí tới các tế bào
- phế thải những chất cặn bã và những chất độc
- hấp thụ chất dinh dưỡng
- làm ẩm ướt những mô của cơ thể như miệng, mắt, mũi
- giúp cho xương cử động một cách trơn tru
- tiêu hóa
- giúp điều hòa chất thải

Ô... NHỮNG ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA NƯỚC

Nếu cơ thể mất nước, bạn sẽ thấy nhức đầu, yếu đuối, mệt mỏi. kiệt sức vì thiếu nước, và trong trường hợp quá trầm trọng có thể chết. Cơ thể chúng ta chỉ có thể sống sót trong vòng một tuần không có nước.

Và bạn có thể nghĩ chỉ cần nước khi khát. Thật ra, trước khi cảm thấy khát từ lâu, bạn đã cần nước. Một người trung bình cần từ 8 đến 12 ly nước một ngày. Con số trên có thể thay đổi tùy theo thể tạng cũng như sức nặng mỗi người. Nó cũng còn tùy thuộc nhiều yếu tố khác, như thời tiết, độ ẩm, và ngay cả khi bạn ốm đau hay không. Hãy nghĩ như thế này – nếu đau ốm, bạn có thể bị sốt. Và một chức năng của nước là gì? Đúng vậy, một chức năng đó là – nước giúp cơ thể bạn điều hòa thân nhiệt. Vậy nếu thân nhiệt bạn cao hơn bình thường, cơ thể bạn dùng nước để làm giảm thân nhiệt xuống bình thường. Ngoài việc bị sốt, bạn có thể bị tiêu chẩy và/hay ói mửa. Bạn có thể bị thiếu nước nếu không uống đủ nước hay thức uống khác.

Còn khí hậu thì sao? Nếu khí hậu nóng hay lạnh hơn bình thường, cơ thể bạn phải hoạt động dữ dội để giữ thân nhiệt ở 98.6 độ. Và cơ thể dùng nước để làm việc đó. Nếu trong nhà vặn máy sưởi hay máy lạnh, da bạn bị mất nước. Do đó bạn cần uống nước thay thế chỗ nước bị mất qua đường da.

Nhưng đừng lo. Bạn có thể hấp thụ nước qua nhiều nguồn khác nhau – nước, thức ăn, ngay cả từ cơ thể (nước được sản xuất trong nhiều tiến trình của cơ thể). Vấn đề không phải là lấy nước từ đâu – vấn đề là hấp thụ cho đủ nước. Một cách để biết mình có đủ nước hay không là hãy xem nước tiểu. Nước tiểu màu lạt là bạn đã uống đủ nước.

Vậy thì còn những cách nào khác để bạn có thêm nước trong một ngày?

Phân phát bản The Wonderful Wonders of Water (Những Điều Kỳ Diệu của Nước). Ôn lại tài liệu và hỏi xem thân chủ còn cách nào khác để uống thêm nước trong một ngày.

Kết thúc buổi học bằng cách ôn lại những chức năng khác nhau của nước trong cơ thể và cách uống thêm nhiều nước trong suốt ngày. Phân phát những quà tặng.

Ô... NHỮNG ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA NƯỚC

Nước là chất dinh dưỡng quan trọng nhất. Cơ thể chúng ta cần nước cho nhiều chức năng... tuy vậy có thể chúng ta không có đủ nước. Vậy làm sao bạn hấp thụ được 8 – 12 ly nước một ngày?

Uống một ly nước mỗi sáng khi thức dậy.

Để một chai nước gần nơi làm việc và mỗi 10-15 phút uống một ngụm nhỏ.

Nghỉ chừng 2-5 phút và đi uống một ly nước.

Uống nước thay vì cà phê hay nước ngọt mỗi buổi sáng, khi ăn cơm, và sau bữa tối.

Luôn luôn mang theo chai nước mỗi khi đi đâu – dù trên xe hơi, trên xe bus, hay trên máy bay.

Ăn thực phẩm chứa nhiều nước:

Cam	Trái cây nghiền
- Dưa hấu	100% nước cốt trái cây và nước lọc
- Táo	Sữa ít hay không có chất béo
- Kiwi	Rau sà lách
- Đu đủ	Cà rốt
- Soài	Rau cải
- Nho	Yogurt có trái dâu
- Nước súp	

Dùng trái cây hay nước cốt trái cây để ăn dặm

Ăn một miếng pizzazz nhỏ, thêm lát chanh, chanh quả hay cam với nước lọc.

Uống một ly nước trước khi đi ngủ

KHÔNG CÓ ĐỦ CALCIUM (CHẤT VÔI) Ư?

Ăn Uống Lành Mạnh 1.9

Thời Gian
30 phút

Chuẩn Bị
Đọc qua bài học
Tìm hình xương tốt và xương rỗng.

- National Osteoporosis Foundation at Hwww.nof.org/osteoporosis/bonehealth.htmH
- The American Dieteric Association's Food and Nurrition Guide.

Vật Liệu Cần Dùng
Trưng bày hình chụp xương tốt và xương rỗng

Tài Liệu Phân Phát
Tìm hiểu về chất vôi Calcium
Bạn nghĩ gì?

Bài Học Tổng Quát

Học về sự liên hệ giữa chất calcium và chứng rỗng xương. Để ngăn ngừa rỗng xương, thân chủ học cách lựa thực phẩm chứa nhiều calcium.

Hợp Lý

Một lượng calcium tương xứng giúp ngăn ngừa sự phát triển chứng rỗng xương. Chứng này làm xương mỏng dần và xương có thể bị gẫy dễ dàng.

Mục Đích

Thân chủ sẽ ăn nhiều loại thực phẩm chứa nhiều calcium.

Mục Tiêu

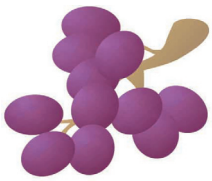
- Thân chủ sẽ học về nguyên nhân gây rỗng xương.
- Thân chủ sẽ biết bằng cách nào calcium làm giảm nguy cơ rỗng xương.
- Thân chủ sẽ nhận biết thực phẩm chứa nhiều calcium.

Bài Học

Trưng bày cho thân chủ xem hình ảnh xương tốt và xương bị rỗng. Chỉ cho thấy rõ xương tốt thì đầy đặn. Xương yếu thì mỏng manh. Xương yếu thì ít cấu trúc và dễ bị gãy. Một người bị chứng rỗng xương thì xương mỏng manh và dễ bị gẫy khi làm những cử động thường nhật như đi bộ, bước lên hoặc bước xuống cầu thang.

Rỗng xương là chứng bệnh ảnh hưởng đến nhiều phụ nữ mãn kinh. Nó phát triển dần dần theo thời gian và có thể khiến những người có sinh hoạt bình thường bị gẫy xương. Khoảng 25 triệu người Mỹ bị chứng này, đa số là phụ nữ và ở độ tuổi từ 50.

Bạn có thể làm gì để ngăn ngừa chứng rỗng xương? Xương được cấu tạo rất sớm trong cơ thể con người. Xương tiếp tục phát triển và mạnh mẽ hơn trong cơ thể cho đến khi con người vào độ tuổi 20 đến 30 tuổi. Tuy nhiên xương trở thành đặc cho đến khi bạn vào tuổi 35. Bạn có thể nghĩ là khi xương đến độ đặc tối đa thì hết chuyện. Tuy nhiên, không phải như vậy. Chất calcium tiếp tục lắng đọng và bị rút ra khỏi khung xương.



KHÔNG CÓ ĐỦ CALCIUM (CHẤT VÔI) Ư?

Ngoài việc cung cấp cấu trúc cho xương, calcium giúp cơ thể chúng ta hoàn thành chức năng. Calcium giúp bắp thịt chuyển vận tín hiệu, giúp tim đập điều hòa, giúp máu đông, và nhiều hoạt động thường ngày. Nếu bạn không hấp thụ đủ calcium, cơ thể bắt đầu rút calcium từ bất cứ chỗ nào có thể rút. Hầu hết các trường hợp là cơ thể rút calcium từ xương. Để ngăn ngừa điều này, bạn cần ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều calcium.

Có rất nhiều loại thực phẩm chứa nhiều calcium cho bạn chọn. Bạn thường nghĩ là những thực phẩm thường dùng như sữa, phó mát và yogurt là nguồn cung cấp nhiều calcium. Nhưng bạn có biết rằng nhiều loại thực phẩm khác cũng chứa nhiều calcium? Những thực phẩm đó gồm:

- Đậu hũ
- Nước cam có thêm calcium
- Cá hồi đóng hộp
- Cá mòi xương mềm đóng hộp
- Rau xanh đậm nhiều lá như bắp cải xoăn, hạt cải xanh, cây củ cải xanh, spinach
- Bông cải xanh
- Cải Tàu
- Quả sung khô
- Đậu hạt khô

Thực phẩm thường dùng là nguồn calcium tốt nhất vì có chứa vitamin D. Vitamin D chuyên chở calcium và đưa vào xương. Do đó bạn cần nhớ là hấp thụ thật nhiều calcium và vitamin D. Như trên đã nói, thực phẩm thường dùng chứa cả hai thứ đó. Điều đó không có nghĩa là bạn chỉ ỷ lại vào thực phẩm thường dùng để ngăn ngừa chứng rỗng xương. Bạn còn hấp thụ vitamin D từ ánh nắng mặt trời và từ tia cực tím, do đó bạn có thể ăn thật nhiều rau nhiều lá xanh đậm và hấp thụ calcium cũng như khi bạn ở ngoài nắng mặt trời 30 phút, 2 hay 3 lần một tuần

Bây giờ bạn đã biết calcium từ đâu tới và làm cách nào tránh rỗng xương, làm cách nào để phối hợp với chuyện ăn kiêng khem? Có vài điều bạn có thể làm*:

- Một số thực phẩm này có thể không được Chương Trình Tem Phiếu Thực Phẩm đài thọ.

- Ăn sáng gồm yogurt trộn với quả sung khô và trái cây.
- Ăn sáng với yogurt xay với trái cây đông lạnh
- Dùng sữa ít chất béo trong súp
- Thêm sữa ít chất béo vào cà phê
- Uống nước cam thêm calcium vào giờ ăn dặm
- Cho thêm cá hồi có xương đóng hộp vào sà lát hay sandwiches
- Thêm rau xanh đậm nhiều lá vào các món nướng
- Thêm đậu hũ vào các món súp hay nước sốt

Phân phát bản Tò Mò Về Chất Calcium? cho thân chủ. Yêu cầu thân chủ suy nghĩ tìm những cách khác thêm thức ăn nhiều calcium vào thức ăn của họ. Viết ra những ý kiến của thân chủ.

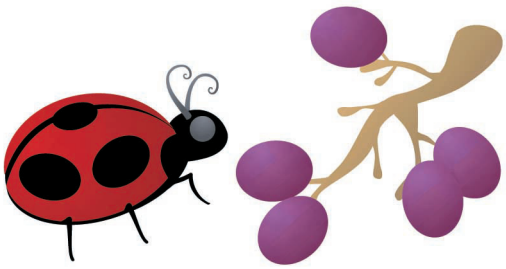
Những thuốc để bổ sung thêm calcium có sẵn. Không phải tất cả những thứ này đều giống nhau, tuy nhiên bạn nên luôn luôn hỏi bác sĩ trước khi dùng bất kỳ thuốc nào mua không cần toa bác sĩ.

Một cách quan trọng khác để tránh rỗng xương là tập các loại thể thao dùng sức nặng cơ thể.

Nếu thuận tiện, cùng thân chủ xem lại bài học **Tại sao chọn loại thể dục dùng sức nặng**? (Physical Fitness 2.5).

Rỗng xương là một bệnh nguy hiểm có thể đến bất ngờ khi bạn ít nghĩ đến nhất. Nhiều người không biết ngay chính họ bị rỗng xương cho đến khi họ bị gẫy xương. Vì nó bất ngờ, nhất là với phụ nữ mãn kinh, nên việc hành động để giữ cho xương cứng cáp là rất quan trọng. Bạn có thể làm điều đó bằng cách phối hợp thêm thực phẩm nhiều chất calcium vào thức ăn, tập các loại thể thao dùng sức nặng cơ thể, và cùng bác sĩ xem xét các yếu tố rủi ro khác như di truyền gia đình, hút thuốc, uống rượu, và trọng lượng cơ thể.

Phân phát bản Bạn Nghĩ Sao? What Do You Think? Xem xét câu hỏi của thân chủ. Hỏi xem họ có thêm câu hỏi nào không.



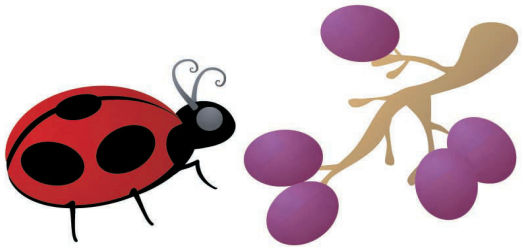
KHÔNG CÓ ĐỦ CALCIUM (CHẤT VÔI) Ư?

Sinh Hoạt Giáo Dục

Mua thật nhiều loại thực phẩm chứa nhiều calcium. Mỗi khi lấy một món thức ăn ra khỏi túi đi chợ, thảo luận xem giá cả thức ăn đó và bao nhiêu phần ăn trong món đó. Thí dụ, khi lấy ra 1 túi đậu khô nặng một pound, giá 79 cents và có 13 khẩu phần. Sau đó lấy ra một hộp phó mát ít chất béo nặng 16 ounce. Chỉ cho thân chủ thấy hộp đó giá $2.39 và có 3.5 khẩu phần. Hỏi thân chủ đánh giá xem thức ăn nào lợi hơn về tiền bạc. Tiếp tục bài tập này với các món thức ăn nhiều calcium khác.

Những Bài Học Liên Hệ

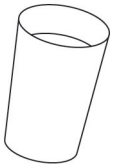
Thể dục (Physical Fitness 2.5): Tại sao chọn loại thể dục dùng sức nặng?

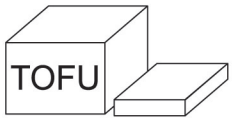


TÒ MÒ VỀ CALCIUM (CHẤT VÔI)?

Mặc dù thực phẩm thường dùng là nguồn tốt nhất cho calcium, còn có nhiều thực phẩm khác chứa một lượng lớn calcium. Cố gắng nghĩ thật nhiều cách thêm những thức ăn dưới đây vào thức ăn của bạn

- Ñaäu huõ
- Nöôùc cam coù theâm calcium
- Caù hoài ñoùng hoäp
- Caù moøi xöông meàm ñoùng hoäp
- Rau xanh ñaäm nhieàu laù nhö baép caûi xoaên, haït caûi xanh, caây cuû caûi xanh, spinach
- Boâng caûi xanh
- Caûi Taøu
- Quaû sung khoâ
- Ñaäu haït khoâ
- Yogurt
- Söõa
- Phoù maùt





- Ăn sáng gồm yogurt trộn với quả sung khô và trái cây.
- Ăn sáng với yogurt xay với trái cây đông lạnh
- Dùng sữa ít chất béo trong súp
- Thêm sữa ít chất béo vào cà phê
- Uống nước cam thêm calcium vào giờ ăn dặm
- Cho thêm cá hồi xương mềm đóng hộp vào sà lát hay sandwiches
- Thêm rau xanh đậm vào các món nướng
- Thêm đậu hũ vào các món súp hay nước sốt

Bạn có thể nghĩ cách nào khác thêm thực phẩm nhiều calcium vào thức ăn không?

TÒ MÒ VỀ CALCIUM (CHẤT VÔI)?

Bạn Nghĩ Sao?

Hôm nay chúng ta học được rằng chứng rỗng xương làm xương mỏng đi. Chúng ta học rằng hấp thụ nhiều calcium giúp ta giảm nguy cơ bị rỗng xương. Bạn có thể nhận ra thức ăn nào chứa nhiều calcium? Khoanh tròn những thức ăn bạn nghĩ chứa nhiều calcium dưới đây. Khi bạn làm xong, chúng ta sẽ thảo luận về chuyện này.

Đậu hũ Cranberries Khoai tây vụn Spinach

Sữa Cà phê Nước cam Đậu hạt khô

Nước ngọt Cơm Yogurt Bông cải xanh Thịt gà

.....

Không Có Đủ Calcium Ư (Chất Vôi)?

Bạn Nghĩ Sao? Câu Trả Lời

Đậu hũ, spinach, yogurt, bông cải xanh và đậu hạt khô là thực phẩm chứa nhiều calcium. Nước cam bình thường không có calcium – chỉ loại nước cam có thêm calcium mới chứa calcium. Nhấn mạnh ở điểm khác biệt này.