

Ăn uống lành mạnh



Tiếng Việt Vietnamese

Hướng dẫn tại Úc về việc Ăn uống Lành mạnh

Thường thức nhiều loại thức ăn bổ dưỡng thuộc năm nhóm thực phẩm này mỗi ngày

Uống nhiều nước

Thực phẩm hạt (ngũ cốc), phần lớn thuộc loại nguyên hạt và/hoặc thuộc các loại ngũ cốc có nhiều xơ



Thịt nạc và thịt gia cầm, cá, trứng, đậu phụ và các loại hạt, đậu khô và rau đậu / trái đậu

Dùng với số lượng nhỏ



Thực phẩm trong vòng tròn được ghi bằng tiếng Anh để giúp nhận ra chúng khi mua

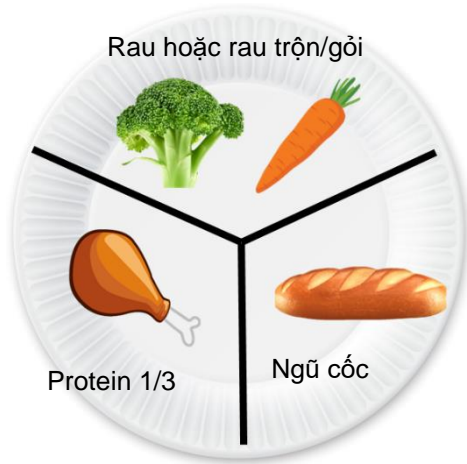
Đôi khi mới dùng và dùng với số lượng nhỏ



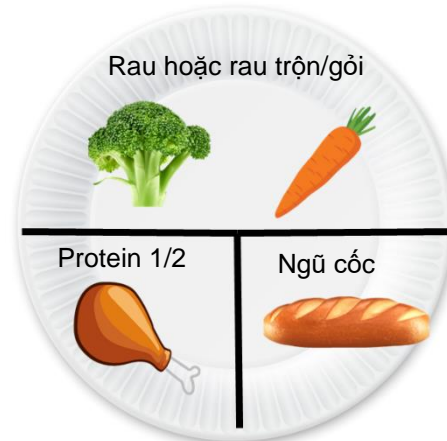
Đĩa thức ăn lành mạnh

Bánh mì và sữa chua ở bên cạnh là một phần của đĩa thức ăn

dưới 5 tuổi

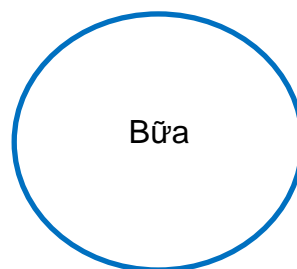


trên 5 tuổi



Sơ đồ ăn lành mạnh

3 bữa chính và 2 bữa phụ mỗi ngày



uống/Thức uống

Uống nước hàng ngày. Chỉ thỉnh thoảng uống nước trái cây và nước ngọt



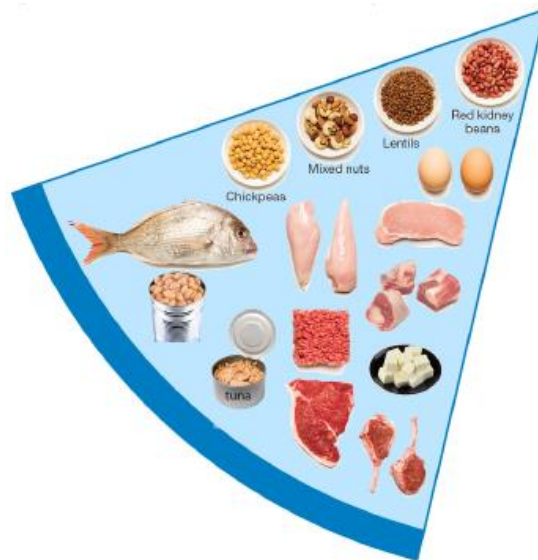
Hạn chế trà và cà phê cho trẻ em. Sử dụng ít hoặc không đường.



Thực phẩm giàu sắt

Sắt đóng vai trò quan trọng trong việc mang oxy đi khắp cơ thể, giữ cho chúng ta khỏe mạnh (miễn dịch) và giúp sản sinh năng lượng

Thịt càng đỏ càng nhiều sắt



Những thực phẩm nào chứa sắt?



Đậu nướng



Rau xanh nhiều lá



Đậu hũ



Trứng



Các loại đậu nấu chín



Hạnh nhân hoặc đậu phộng
dạng nghiền/sệt/bột



Lời khuyên

Một số thực phẩm và đồ uống ngăn cơ thể hấp thụ sắt

Uống sữa xa bữa ăn

Chỉ 1 cốc/ly mỗi ngày

1



Sữa bò hoặc sữa đậu nành

Không uống trà hoặc cà phê trong bữa ăn



Rau và trái cây có Vitamin C giúp cơ thể hấp thụ chất sắt. Hãy ăn một ít trong mỗi bữa ăn



Thực phẩm giàu vitamin B₁₂

Vitamin B₁₂ giữ cho các tế bào máu và dây thần kinh của cơ thể khỏe mạnh, đồng thời giúp tạo ra DNA.



I hực phẩm giàu canxi

Canxi quan trọng cho xương và răng khỏe mạnh



Sữa bò hoặc sữa đậu nành
tăng cường



Phô mai
1 khẩu phần = 2 lát



Sữa chua
1 khẩu phần =

Khẩu phần sữa hoặc sản phẩm thay thế sữa mỗi ngày cho từng nhóm tuổi

	2-3 tuổi	4-8 tuổi	9-11 tuổi	12-13 tuổi	14-18 tuổi
Bé trai	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
Bé gái	1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½

Bữa phụ





Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Cơ Quan Sức Khỏe Trẻ Em và Thiếu Niên

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Điện thoại: (08) 6456 2222

Sản xuất bởi: Nutrition and Dietetics

Ref: 1405.20 (Vietnamese) © CAHS 2023

Tài liệu này có thể được cung cấp ở các định dạng
thay thế theo yêu cầu của người khuyết tật.

Miễn trừ trách nhiệm: Ấn phẩm này dành
cho mục đích thông tin và giáo dục phổ
thông. Hãy liên hệ với một chuyên gia chăm
sóc sức khỏe đủ điều kiện để có lời khuyên y
tế cần thiết.

© Tiểu Bang Tây Úc, Cơ Quan Sức Khỏe Trẻ
Em và Thiếu Niên

Chúng tôi xin cảm ơn Quý Bệnh Viện Nhi Perth vì đã hỗ trợ tài chính cho dự án này.
Chúng tôi xin cảm ơn Bộ Y Tế Úc đã cho phép CAHS sử dụng các nguồn lực của họ trong ấn phẩm này.



Healthy Eating and Drinking

Australian Government
National Health and Medical Research Council
Department of Health and Ageing

www.eatforhealth.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating

Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.
Drink plenty of water.



Use small amounts



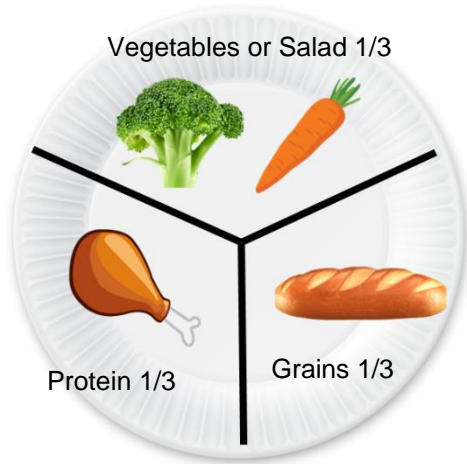
~~Only sometimes and in small amounts~~



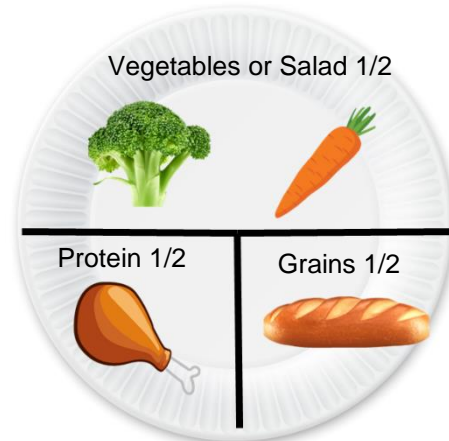
Healthy plate

Bread and yoghurt on the side is included as part of the plate

under 5 years

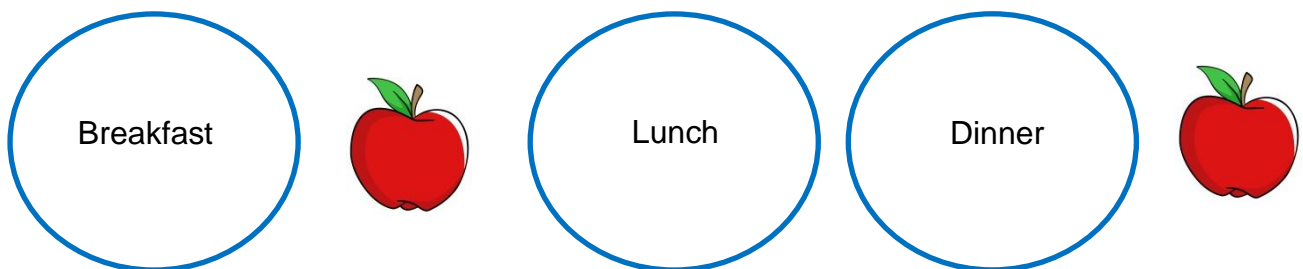


over 5 years



Healthy eating pattern

3 meals and 2 snacks per day



Drinks

Drink water every day. Juice and soft drinks only occasionally



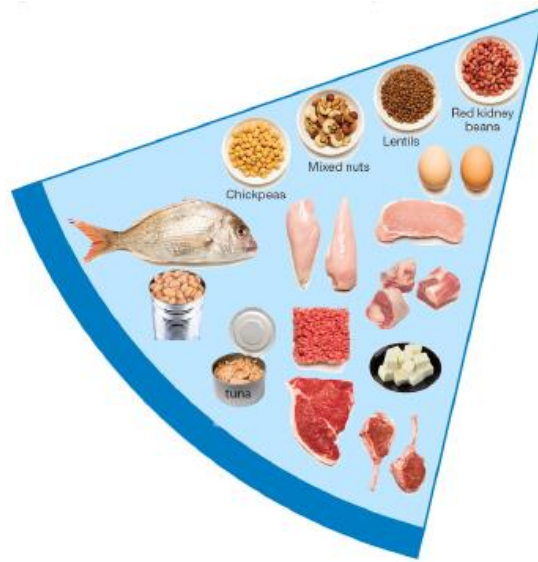
Limit tea and coffee for kids. Use little to no sugar.



Iron Rich Foods

Iron is important for carrying oxygen around the body, keeping us well (immunity), and energy production

The more red the meat, the more iron it has



What other foods have iron?



Baked Beans



Leafy, green vegetables



Tofu



Eggs



Legumes/pulses/beans, cooked



Almond or Peanut
Puree/Paste/powder



Tips

Some food and drinks stop the body absorbing iron

Have milk away from meals

Only 1 cup per day

1



Cow's milk or fortified soy milk

No tea or coffee at meals



Vegetables and Fruits have Vitamin C which helps the body absorb iron. Have some with every meal



B₁₂ Rich Foods

Vitamin B₁₂ keeps the body's blood cells and nerves healthy, and helps make DNA.



Calcium Rich Foods

Calcium is important for healthy bones and teeth



Cow's milk or fortified soy milk
1 serve = 250mL



Cheese
1 serve = 2 slices



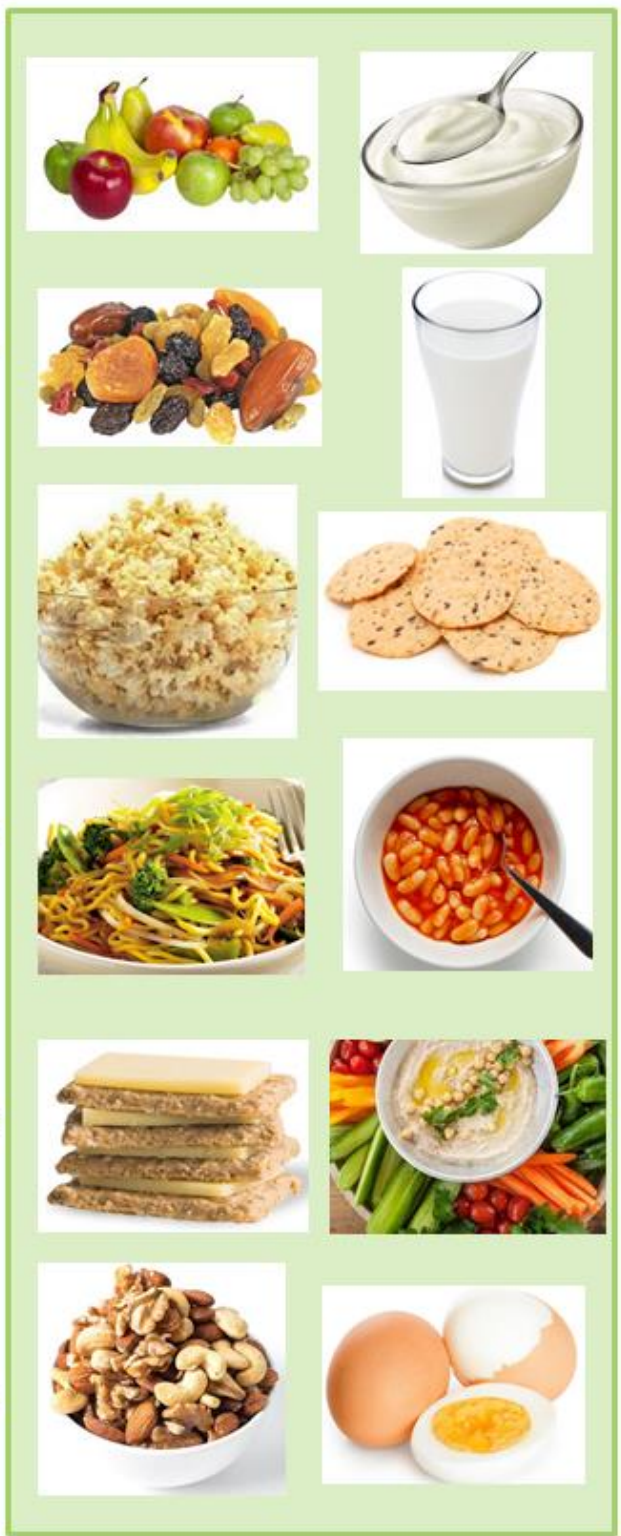
Yoghurt
1 serve = 200g

Serves of dairy or dairy alternatives each day for each age group					
	2-3 years	4-8 years	9-11 years	12-13 years	14-18 years
Boys	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
Girls	1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½



Snacks

Health Facts





Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service



Child and Adolescent Health Service
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
Telephone: (08) 6456 2222
Produced by: Nutrition and Dietetics
Ref: 1405.20 (Vietnamese) © CAHS 2023

This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

Disclaimer: This publication is for general education and information purposes. Contact a qualified healthcare professional for any medical advice needed.

© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

We acknowledge the Perth Children's Hospital Foundation for their funding support of this project.
We thank the Australian Government Department of Health for allowing CAHS to use their resources in this publication.

