

Một vài mẹo vặt hữu ích cho việc hoạch định trước

- Khi có thời gian nấu ăn, nên nấu gấp đôi lượng cần đến và cất phần dư vào tủ đá để dùng lần sau.
- Trong tủ thức ăn, nhớ cất trữ vài thứ cần thiết, như sốt cà chua để ăn mì ống, bột nêm, mì ống, gạo, hạt couscous (một loại kê), đậu hũ và các thức ăn đóng hộp như cá ngừ, cá hồi, cà chua, bắp, đậu và đậu mỗ (chickpeas).
- Mua trữ trong tủ lạnh và tủ đá những thứ như phô mát, trứng, và rau quả đông lạnh và các món trộn đông lạnh để xào.

Bữa ăn vặt

Bữa ăn vặt cũng quan trọng như bữa ăn chính đối với sự dinh dưỡng của trẻ em. Ba bữa ăn chính và hai bữa ăn vặt mỗi ngày là điều lý tưởng cho trẻ em. Hầu hết các món ăn chính cũng có thể dùng làm món ăn vặt. Các món ăn vặt thích hợp và thông dụng nhất gồm có bánh mì và ngũ cốc (cereals), trái cây, và các thức uống có chất chính là sữa. Thức ăn vặt không cần nhiều, chỉ cần bổ dưỡng.

Thử vài gợi ý về thức ăn vặt sau đây:

- Một hoặc hai cái bánh bích quy với phô mát
- Một miếng trái cây tươi
- Một tô nhỏ trái cây đóng hộp hoặc trái cây hầm
- Một ly nhỏ nước trái cây xay
- Một hộp nhỏ sữa chua
- Vài thanh rau quả (với trẻ nhỏ, nên hấp rau quả cho đến khi mềm)



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Các gợi ý về thức ăn cho các bậc cha mẹ bận rộn

Food ideas for busy parents

Muốn biết thêm các gợi ý về bữa ăn chính và bữa ăn vặt

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au



Australian Government

Department of Health and Ageing

Trẻ em ở tuổi vào vườn trẻ hoặc trẻ mới biết đi chấp chứng có thể ăn cùng thức ăn như mọi người khác trong gia đình. Ngay cả khi quý vị chỉ có ít thì giờ, một bữa ăn chính hoặc ăn vặt lành mạnh có thể được làm nhanh chóng và dễ dàng. Nhớ đưa ra nhiều thức ăn khác nhau trong bữa ăn, và cho nước uống trong mỗi bữa ăn trưa và ăn vặt.



Bữa ăn sáng của gia đình

Bữa ăn sáng là một bữa ăn quan trọng và phải nằm trong sinh hoạt thường lệ mỗi buổi sáng. Các lựa chọn bữa ăn sáng lành mạnh gồm có:

- Ngũ cốc nguyên hạt (wholemeal cereal) với sữa và trái cây
- Cháo và trái cây với một ly sữa
- Sữa chua (yoghurt) và trái cây, hoặc ly trái cây xay
- Bánh mì lát nướng hoặc bánh mì xốp (crumpet) với phó mát, với các miếng trái cây
- Bánh mì lát nướng, phết đậu hũ và phó mát
- Bánh mì lát loại có trái cây (fruit bread) nướng, với một ly sữa

Bữa ăn trưa của gia đình

Bánh mì kẹp, bánh mì cuộn và bánh mì ổ là những thứ có thể được chuẩn bị nhanh chóng và dễ dàng. Hãy chọn các loại bánh mì và món kẹp bên trong khác nhau để cho bữa ăn được vui thích.

- Đối với bánh mì kẹp, nên dùng bánh mì đa hạt, nguyên hạt hoặc bánh mì trắng nhiều chất xơ – hoặc dùng hai loại bánh mì khác nhau trong một phần bánh mì kẹp.
- Thử dùng bánh mì ổ hoặc một ổ nhỏ bánh mì Ý (focaccia), hoặc làm món cuộn bằng cách dùng bánh mì mỏng (pita) hoặc một miếng bánh mì dẹp.
- Các món khác nhau để bỏ trong bánh mì kẹp hoặc cuộn trong bánh mì mỏng sẽ làm cho con quý vị ưa thích – thử dùng trứng, cá ngừ, cá hồi đóng hộp, thịt nguội, thịt gà hoặc phó mát. Bỏ thêm rau trộn, chẳng hạn như dưa leo, cà chua, giá linh lăng (alfalfa sprouts), cà rốt bào, củ cải đỏ hoặc nấm xắt lát.
- Thử dùng bánh mì lát nướng hoặc bánh mì cuộn mỏng, với các món kẹp chẳng hạn như đậu hũ và phó mát.
- Vào mùa đông, thêm món súp ấm vào bữa ăn trưa – thử loại súp đặc chẳng hạn như súp rau quả có mì ống (minestrone), với một ổ bánh mì giòn.



Bữa ăn tối của gia đình

Giữ một danh sách các món ăn tối có thể được làm nhanh chóng và dễ dàng. Cũng tiện dụng nếu giữ một số thức ăn trong ngăn đá và tủ đựng thức ăn, để dành cho những bữa ăn có thể được làm và bày dọn trong chỉ vài phút. Thử:

- Món xào với rau quả trộn và mì Phúc kiến
- Cơm chiên với rau quả trộn và trứng chín
- Mì ống với sốt có cà chua, cá ngừ (tuna) và rau quả trộn
- Gà quay bán sẵn với rau quả trộn làm tại nhà và các ổ bánh mì
- Pizza làm tại nhà – dùng bánh mì dẹp (pita), sốt cà chua, thịt giảm bông (ham), nấm, thơm và phó mát
- Bánh bắp (burritos) với đậu, xà lách, cà chua, phó mát, trái bơ và thịt bò hoặc thịt gà
- Súp thịt và rau quả hoặc súp đậu và rau quả (đóng hộp hoặc làm tại nhà), với các ổ bánh mì giòn
- Bánh mì nướng kẹp đậu hũ và phó mát
- Bánh mì nướng kẹp trứng với nấm và cà chua nướng

‘Nhớ đưa nhiều loại thức ăn khác nhau vào bữa ăn...’