

Khái niệm Cơ bản Kế hoạch Bữa ăn

Một đĩa ăn lành mạnh

Lập kế hoạch bữa ăn nên được dễ dàng. Thức ăn của quý vị nên được ngon miệng. Quý vị có thể làm cho thực phẩm của quý vị ngon miệng bằng cách thêm vào các rau thơm và gia vị. Hạn chế muối. Dưới đây là một kế hoạch của các loại thực phẩm quý vị nên ăn trong bữa ăn của quý vị. Giới hạn ăn hai phần hay lần thứ hai. Các phần của mỗi nhóm thực phẩm được mô tả trong Tài liệu Kiểm soát Phần ăn.



Mục tiêu:

1. _____
2. _____
3. _____

Tìm hiểu thêm về việc ăn uống lành mạnh

Thường xuyên gặp chuyên viên dinh dưỡng của quý vị. Chuyên gia dinh dưỡng của quý vị sẽ giúp quý vị đáp ứng các mục tiêu dinh dưỡng của quý vị. Hỏi bác sĩ hoặc y tá của quý vị để giúp quý vị lấy hẹn.

UW Medicine

HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

Meal Plan Basics

A healthy plate

Planning a meal should be easy. Your foods should taste good. You can make your foods taste good by adding herbs and spices. Limit salt. Below is a plan of the types of foods you should eat at your meals. Limit double portions or second helpings. Portions of each food group are described on the Portion Control Handout.

- VEGETABLES**
- Lettuce
 - Spinach
 - Broccoli
 - Carrots
 - Celery
 - Bittermelon
 - Bok choy
 - Broccoli
 - ...and many more!

- Foods that do not affect blood sugar:**
- Anchovies, dried fish
 - Pepper
 - 1 tablespoon catsup/mustard
 - 1 cup coffee or tea with no sugar
 - Diet soda pop
 - Artificial sweetener (Equal, Sweet’N Low, Splenda)

- PROTEIN FOODS:**
- Skinless chicken
 - Skinless fish
 - Lean beef
 - Lean pork
 - Eggs
 - Tofu, tempeh
 - Cottage cheese (*high in salt*)
 - 2 tablespoons cheese
 - 2 tablespoons boiled peanuts



- CARBOHYDRATES (CARB) FOODS**
- 2-4 servings from the following:**
Each bullet point = 1 serving
- Starch:**
- 1/3 cup cooked noodles/pasta
 - 1/3 cup cooked rice
 - 1/2 cup rice soup or porridge
 - 1 slice bread
 - 1/2 whole hamburger/hot dog bun
 - 1/2 8-inch French bread
 - 1/3 cup cooked rice
 - 1/2 cup corn, peas
 - 1/2 cup potatoes
 - 1/2 cup butternut/acorn squash
 - 1/2 cup pumpkin or sweet potato
 - 1 cup green papaya
 - 1 6-inch flat bread, spring roll
 - 1/2 cup hot cereal
 - 1/4- 3/4 cup cold cereal (*read label*)
 - 1/2 cup beans
- Milk or yogurt:**
- 1 cup non-fat or 1% milk
 - 1/2-1 cup plain or light yogurt
- Fruit:**
- 1/2 piece fresh fruit
 - 1/2 cup canned fruit, rinsed

Goals:

1. _____
2. _____
3. _____

Learn more about healthy eating

Meet with your dietitian regularly. Your dietitian will help you meet your nutrition goals. Ask your doctor or nurse to help you make an appointment.