

# Ăn uống Đúng cách

Những lời khuyên về Thực phẩm, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh Dưỡng và Thực phẩm



## Ăn uống Đúng cách Phù hợp Túi tiền

Để có thể ăn uống dinh dưỡng nhất phù hợp với ngân sách thực phẩm, hãy bắt đầu bằng việc giành một chút thời gian để lên kế hoạch trước khi mua sắm. Có nhiều cách để tiết kiệm kinh phí cho việc mua sắm thực phẩm. Sau đây là một số hướng dẫn phù hợp với túi tiền để ăn uống đúng cách.

### **Nấu nướng tại nhà nhiều hơn, ăn ở bên ngoài ít hơn.**

Ăn uống bên ngoài có thể rất tốn kém. Nhiều món ăn có thể được chuẩn bị tại nhà với chi phí thấp hơn (và có lợi cho sức khỏe hơn). Thực phẩm đóng gói sẵn, ví dụ như thức ăn đông lạnh và mì pasta đóng gói hoặc gạo hỗn hợp có thể làm tăng thêm chi phí khi tính toán cho mỗi khẩu phần ăn. Hãy tìm một vài công thức nấu ăn đơn giản, có lợi cho sức khỏe mà gia đình quý vị cùng yêu thích và để dành việc đi ăn bên ngoài cho những dịp đặc biệt.

### **Lên kế hoạch những gì quý vị sẽ ăn**

Quyết định các bữa ăn chính và phụ trước khi đi chợ có thể giúp tiết kiệm cả thời gian và tiền bạc. Hãy xem lại các công thức nấu ăn và lên một danh sách những nguyên liệu cần thiết, sau đó kiểm tra những thực phẩm mà quý vị đã có và lên danh sách những thứ cần mua. Khi mua sắm với một danh sách, quý vị sẽ có ít khả năng mua những thứ không có trong danh sách. Để "Lên kế hoạch Mua sắm Thực phẩm", quý vị vui lòng truy cập [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov).

### **Quyết định số lượng nấu nướng và mua sắm**

Chuẩn bị sẵn thức ăn với số lượng lớn bằng cách nhân đôi công thức nấu ăn sẽ giúp quý vị tiết kiệm thời gian nấu nướng sau đó. Các phần thức ăn dư có thể dùng cho bữa trưa hoặc những bữa ăn khác trong tuần, hoặc đông lạnh thức ăn thừa trong những hộp riêng để sau này sử dụng. Ngoài ra, nguyên liệu được mua với số lượng lớn thường cũng có giá rẻ hơn.



### **Quyết định nơi mua sắm**

Tim trên báo địa phương và mạng trực tuyến hoặc tại các cửa hàng có khuyến mãi và phiếu giảm giá, đặc biệt là đối với những nguyên liệu đắt tiền như thịt và hải sản. Tại cửa hàng, hãy so sánh giá của các nhãn hiệu khác nhau và giá của các kích cỡ đóng gói khác nhau từ cùng một nhãn hàng để xem loại nào có giá rẻ hơn. Đơn giá thường được tìm thấy trên kệ ngay dưới sản phẩm.

### **Chọn mua thực phẩm theo mùa**

Trái cây và rau quả tươi theo mùa thường dễ mua và rẻ hơn. Những sản phẩm đông lạnh và đóng hộp cũng là những lựa chọn tốt và có thể có giá phải chăng hơn ở một số thời điểm trong năm. Hãy tìm những loại trái cây được đóng hộp với 100% nước trái cây hoặc nước và những loại rau củ đóng hộp được dán nhãn "low in sodium" (ít muối) hoặc "no salt added" (không thêm muối).

### Chú ý kích thước khẩu phần

Ăn quá nhiều thức ăn và đồ uống giá rẻ có thể làm tốn thêm tiền và tăng thêm calo. Quý vị hãy sử dụng đĩa, tô và ly nhỏ hơn để kiểm soát được khẩu phần ăn tốt hơn. Lấy một nửa đĩa thức ăn là rau củ và trái cây và nửa đĩa còn lại là ngũ cốc và protein như là thịt nạc, thịt gia cầm, hải sản hoặc đậu. Đây là một cách đơn giản để có một bữa ăn cân bằng trong khi vẫn kiểm soát được khẩu phần và giá cả. Để hoàn thiện bữa ăn, quý vị hãy thêm một ly sữa không béo hoặc ít béo hoặc một phần sữa chua không béo để tráng miệng.

### Chú trọng vào những loại thực phẩm dinh dưỡng, chi phí thấp

Một vài loại thực phẩm thường có giá cả rẻ hơn những loại khác. Tận dụng tối đa khoản tiền dành cho thực phẩm bằng cách tìm những công thức nấu ăn sử dụng những nguyên liệu sau: đậu (bean), đậu Hà Lan (pea), và đậu lăng (lentil); khoai lang hoặc khoai tây; trứng; bơ đậu phộng; cá ngừ, cá hồi hoặc thịt cua đóng hộp; những loại ngũ cốc như yến mạch (oats), gạo lứt, lúa mạch (barley) hoặc quinoa; và trái cây và rau củ đông lạnh hoặc đóng hộp.

### Tự làm đồ ăn vặt có lợi cho sức khỏe

Tiện lợi thường tốn kém. Nhiều loại đồ ăn vặt, thậm chí cả những loại tốt cho sức khỏe, thường tốn kém nhiều hơn khi bán lẻ. Hãy tự làm đồ ăn vặt cho riêng mình bằng cách mua những bình lớn sữa chua ít béo hoặc pho mát tươi (cottage cheese) và chia nhỏ chúng vào những hộp nhỏ hơn. Để tự làm các loại hạt hỗn hợp (trail mix), hãy kết hợp các loại hạt không ướp muối, trái cây khô và ngũ cốc nguyên hạt hoặc bánh quy pretzel nguyên hạt; bảo quản các phần nhỏ trong các hộp hoặc túi kín khí. Bắp rang tại nhà và trái cây tươi theo mùa cũng thường rẻ hơn so với các sản phẩm đóng gói sẵn.

### Bắt đầu một khu vườn hoặc ghé thăm Chợ nông sản (Farmers Market)

Một khu vườn có thể đem lại nhiều niềm vui, đặc biệt đối với trẻ con. Đây cũng là một cách tiện lợi để thưởng thức thêm nhiều trái cây và rau củ. Quý vị có thể bắt đầu trồng từ hạt hoặc mua cây với giá rẻ.

Một cách khác để tăng thêm sự đa dạng về thực phẩm cho gia đình là ghé thăm Chợ nông sản (Farmers market). Các loại trái cây và rau củ địa phương thường rẻ hơn so với trong cửa hàng thực phẩm. Hãy thử tìm xem nơi có chợ nông sản gần nhất trong khu vực của quý vị.

### Làm dịu cơn khát bằng nước

Uống nước từ vòi là một cách hiệu quả để đảm bảo cơ thể đủ nước với chi phí thấp. Dùng nước lọc thay cho các loại đồ uống có đường không chỉ tiết kiệm tiền mà còn giúp quý vị giảm được lượng calo thừa từ đường bổ sung.

**Để tìm một chuyên gia dinh dưỡng được đăng ký tại khu vực của quý vị và nhận thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, hãy truy cập vào [eatright.org](http://eatright.org)**

**eat right<sup>®</sup>** Academy of Nutrition and Dietetics

Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới bao gồm các chuyên gia về dinh dưỡng và thực phẩm. Hiệp hội cam kết cải thiện sức khỏe và phát triển ngành nghề dinh dưỡng thông qua nghiên cứu, giáo dục và chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi:

*Viết bởi các chuyên gia dinh dưỡng thực phẩm từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.*

*Nguồn: Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Văn phòng Phòng chống Dịch bệnh và Nâng cao Sức khỏe và sách Complete Food and Nutrition Guide (Hướng dẫn Toàn bộ về Thực phẩm và Dinh dưỡng), ấn bản thứ 5.*

© Academy of Nutrition and Dietetics. Có thể in lại tờ hướng dẫn này cho các mục đích giáo dục. Không được phép in lại cho mục đích thương mại.