

The Food Pyramid

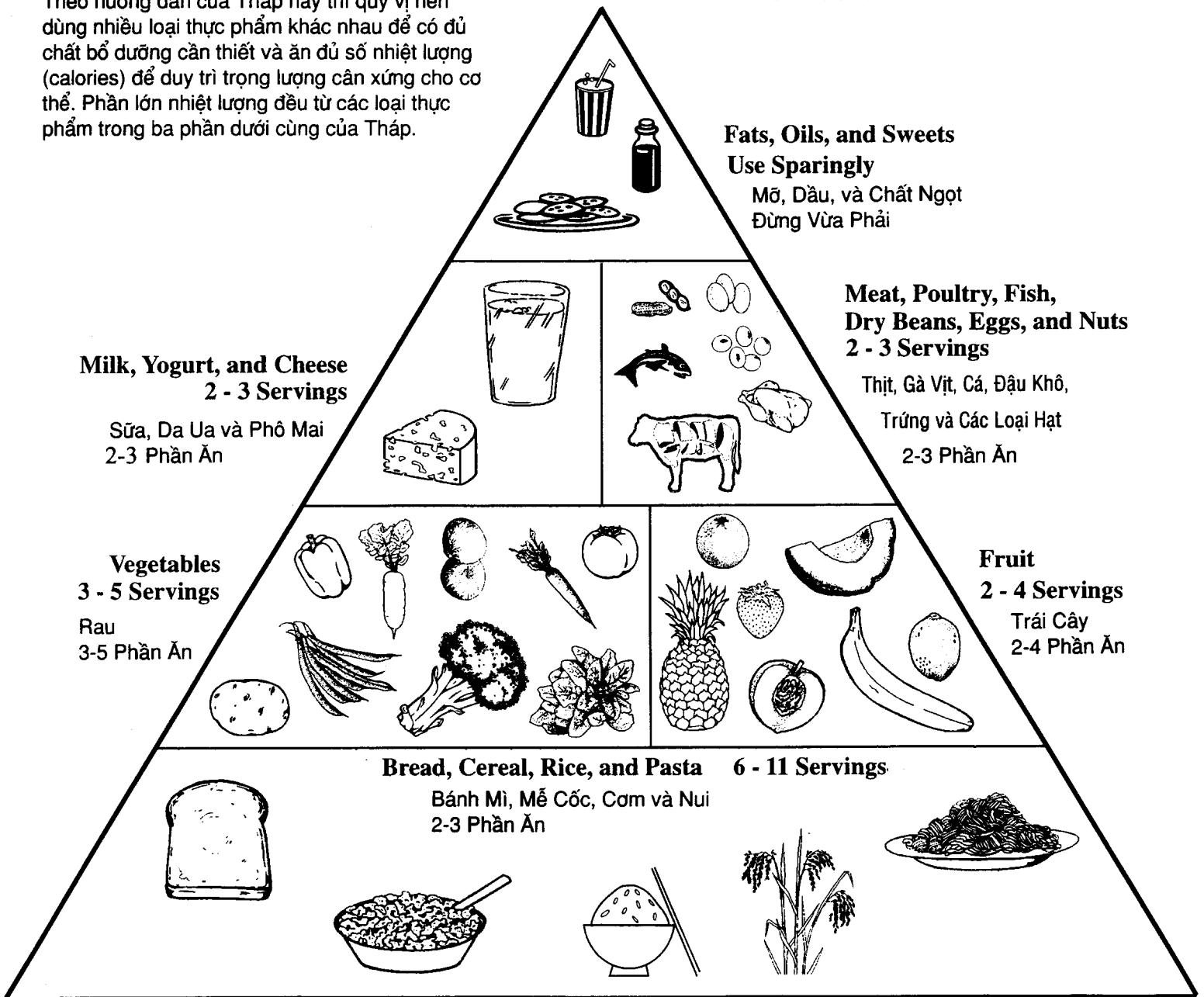
Kim Tự Tháp Thực Phẩm

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm là phần hướng dẫn tổng quát để quý vị chọn một chương trình ăn uống lành mạnh đúng mức cho quý vị. Theo hướng dẫn của Tháp này thì quý vị nên dùng nhiều loại thực phẩm khác nhau để có đủ chất bổ dưỡng cần thiết và ăn đủ số nhiệt lượng (calories) để duy trì trọng lượng cân xứng cho cơ thể. Phần lớn nhiệt lượng đều từ các loại thực phẩm trong ba phần dưới cùng của Tháp.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Mỗi loại trong các nhóm thực phẩm này đều cung cấp một số chất bổ dưỡng quý vị cần, nhưng không phải tất cả. Các loại thực phẩm trong một nhóm không thể thay thế cho các loại trong nhóm khác. Không có nhóm thực phẩm nào lại quan trọng hơn nhóm nào cả. Để được khỏe mạnh, quý vị cần tất cả các nhóm đó.



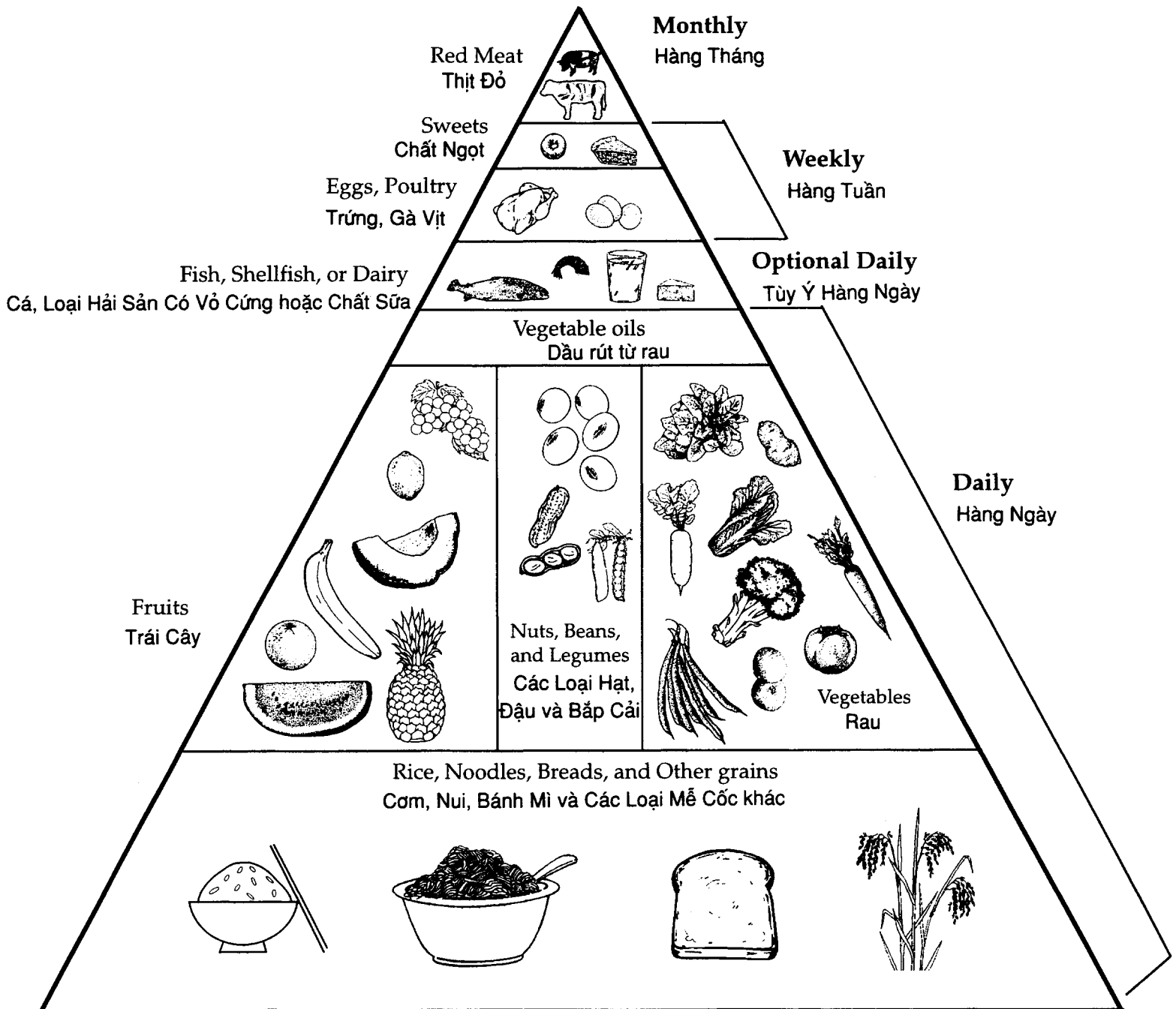
Vietnamese Language Version

Asian Food Pyramid

Kim Tự Tháp Thực Phẩm Á Châu

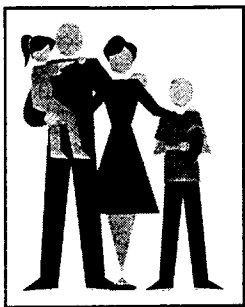
The Food Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that's right for you. Each of these food groups provide some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm là phần hướng dẫn tổng quát để quý vị chọn một chương trình ăn uống lành mạnh đúng mức cho quý vị. Mỗi nhóm trong số các nhóm thực phẩm này đều cung cấp một số chất bổ dưỡng quý vị cần, nhưng không phải tất cả. Các loại thực phẩm trong một nhóm không thể thay thế cho các loại trong nhóm khác. Không có nhóm thực phẩm nào lại quan trọng hơn nhóm nào cả. Để có được khỏe mạnh, quý vị cần tất cả các nhóm đó.



Vietnamese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542



Better Health Begins With You!

Sức Khỏe Tốt Đẹp Hơn Là Bắt Đầu Từ Quý Vị!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

Mỗi ngày ăn từ 6 đến 11 phần ăn nhỏ gồm bánh mì ít chất béo, cereal, cơm hoặc mì Ý (pasta). Chẳng hạn, chọn bột yến mạch trong bữa sáng, bánh mì kẹp trong bữa trưa và cơm trắng trong bữa tối.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

Mỗi ngày ăn 5 phần trái cây và rau. Thí dụ, quý vị có thể uống nước cam vắt trong bữa sáng, ăn xà lách trong bữa trưa, ăn một ít đậu và khoai luộc, và nho trong bữa tối.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

Mỗi ngày uống ít nhất là 8 ly nước lã tinh khiết.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

Ăn các loại thịt nạc, ít mỡ, như gà hoặc cá.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

Chọn các loại sản phẩm bơ sữa ít hoặc không có chất béo, như sữa rút bớt chất béo và da ua đông lạnh.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

Giới hạn dùng các loại đồ ngọt và rượu.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

Mỗi ngày nên vận động cơ thể một ít. Đi tản bộ, khiêu vũ hay chơi trò chơi gì đó.

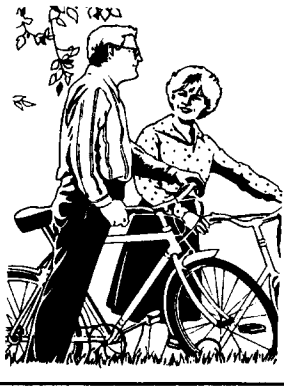
8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

Dùng dầu ăn ép từ rau hoặc dầu canola để nấu thay vì mỡ hay mỡ động vật. Nên dùng các loại dầu ăn ép từ rau thì tốt hơn vì không có chất cholesterol.

Vietnamese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

Dinh Dưỡng Tốt Hơn cho Người Lớn Trưởng Thành

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

Mỗi ngày uống từ 6 đến 8 ly nước lã.

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

Ăn các thức có nhiều chất vôi, như sữa, phô mai, da ua, cá có xương và vài loại rau xanh đậm, như bông cải xanh (broccoli). Vôi là chất cần thiết để xương rắn chắc.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

Muốn có nhiều Sinh tố A và Sinh tố C thì nên ăn trái cây và rau, chẳng hạn như cà rốt và cam. Sinh tố A tốt cho mắt và da của quý vị. Sinh tố C giữ cho lợi răng của quý vị khỏe mạnh và chống nhiễm trùng.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

Nên ăn các thức ăn có nhiều chất sắt, để giúp cho cơ thể dùng năng lượng. Chất sắt có rất nhiều trong thịt có máu, gà vịt, cá và đậu khô.

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

Nên ăn uống có cả thịt, hải sản và gà vịt để bảo vệ chống lại trường hợp thiếu chất kẽm. Chất kẽm giúp cho các vết thương mau lành.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

Nên vận động cơ thể đều đặn. Sinh hoạt ngoài trời là tốt nhất, vì cơ thể của quý vị có thể tạo ra Sinh tố D nhờ ánh sáng mặt trời.

Vietnamese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Health for Mother and Baby

Sức Khỏe Tốt Đẹp Hơn cho Mẹ và Con

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

Tránh dùng rượu và các thức uống có chất caffeine, như cà phê và nước ngọt.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

Mỗi ngày ăn thức ăn có chứa chất vôi. Các thức này gồm có sữa, phô mai, da ua, cá có xương và vài loại rau xanh đậm.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

Mỗi ngày ăn từ 2 đến 3 phần thịt, cá, trứng hoặc đậu khô để lấy chất đạm.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

Mỗi ngày ăn ít nhất là 5 phần trái cây và rau để lấy sinh tố và các loại khoáng chất. Thí dụ, cắt chuối thành lát mỏng để ăn chung với cereal buổi sáng, và ăn quả táo trong bữa ăn nhẹ buổi chiều. Ngoài ra, trong bữa trưa nên ăn cà rốt hoặc celery, và bữa tối ăn bông cải xanh (broccoli) và xà lách.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

Ăn từ 6 đến 11 phần ăn nhỏ gồm các loại ngũ cốc nguyên chất, vì loại này quan trọng cho sức khỏe và để có năng lượng. Những thức này gồm có bánh mì nguyên chất và gạo nâu.

6. See your doctor early in your pregnancy.

Đi khám với bác sĩ của quý vị sớm trong thời kỳ mang thai.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

Nên để ý chắc chắn là quý vị lên đúng cân trong thời kỳ mang thai. Đối với một số phụ nữ, mức lên cân này là từ 25-35 cân Anh. Xin hỏi bác sĩ của quý vị để được giúp đỡ.

Vietnamese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

Thức Ăn Tốt cho Trẻ Em

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

Xương cần có chất vôi để phát triển và tăng trưởng. Chất vôi có trong sữa, da ua, cá có xương và vài loại rau xanh đậm, như bông cải xanh (broccoli).

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

Chất sắt giúp cho cơ thể tạo ra năng lượng. Chất sắt có trong thịt có máu, gà vịt, cá và đậu khô.

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

Cà rốt, rau dền tây và các loại trái cây và rau khác có chứa nhiều Sinh tố A và Sinh tố C. Sinh tố A là chất quan trọng để có thị lực mạnh và tốt da. Sinh tố C giữ cho lợi răng được khỏe mạnh và chống nhiễm trùng.

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

Năng lượng rất quan trọng và có trong bánh mì, cơm, cereal và mì Ý (pasta).

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

Chọn các thức ăn vặt bổ dưỡng, như trái cây, rau, sản phẩm sữa và các loại hạt. Các loại thức ăn này bổ dưỡng và tốt cho răng trẻ em hơn là nước ngọt, khoai tây rán và kẹo bánh.

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

Vận động cơ thể hàng ngày là điều quan trọng đối với trẻ em, để cơ thể các em tăng trưởng cường tráng và mạnh khỏe.

Vietnamese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

