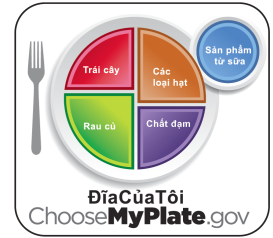


10 lời khuyên

Các lớp Hướng dẫn
Dinh dưỡng

Lựa chọn những Đồ uống Tốt hơn

10 lời khuyên để bắt đầu



Đồ uống cũng quan trọng như thức ăn. Nhiều loại đồ uống có chứa nhiều đường và có ít hoặc không có chất dinh dưỡng, trong khi những loại khác có thể cung cấp các chất dinh dưỡng nhưng không có quá nhiều chất béo và quá nhiều calo. Sau đây là một số lời khuyên giúp quý vị lựa chọn đồ uống tốt hơn.

1 uống nước

Uống nước thay vì đồ uống có đường khi khát nước. Soda thông thường, đồ uống năng lượng hoặc thể thao, và các đồ uống ngọt khác chứa nhiều đường, cung cấp nhiều calo hơn mức cần thiết. Để duy trì cân nặng khỏe mạnh, hãy dùng nước hoặc các thức uống có ít hoặc không có calo.



2 uống bao nhiêu nước là đủ?

Hãy để cơn khát của quý vị quyết định. Nước là chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể, nhưng nhu cầu của mọi người khác nhau. Hầu hết chúng ta nhận đủ nước từ thức ăn và đồ uống mà chúng ta dùng. Một cơ thể khỏe mạnh có thể cân đối nhu cầu nước cho một ngày. Uống nhiều nước nếu quý vị hoạt động nhiều, sống hoặc làm việc trong điều kiện nóng, hoặc là một người lớn tuổi.

3 một lựa chọn kinh tế

Nước thường không ảnh hưởng nhiều đến túi tiền của quý vị. Quý vị có thể tiết kiệm tiền bằng cách uống nước từ vòi nước máy tại nhà hoặc khi ăn bên ngoài.

4 quản lý lượng calo của quý vị

Uống nước trong và giữa các bữa ăn. Người lớn và trẻ em tiêu thụ khoảng 400 calo mỗi ngày từ các loại đồ uống - uống nước có thể giúp quý vị quản lý lượng calo của mình.

5 khu đồ uống thân thiện với trẻ em

Nước, sữa ít béo hoặc không béo, hoặc nước ép 100% là lựa chọn dễ dàng tại nhà.

Chuẩn bị sẵn những chai nước hoặc thức uống lạnh mạnh trong tủ lạnh để mang đi. Bỏ chúng vào hộp đựng đồ ăn hoặc ba lô để có thể lấy dễ dàng khi trẻ không ở nhà. Tùy vào lứa tuổi, trẻ em có thể uống ½ đến 1 cup, và người lớn có thể uống tối đa 1 cup nước ép trái cây hoặc rau củ 100%* mỗi ngày.



*Nước ép 100% thuộc Nhóm Trái cây và Rau củ. Nước ép cần bổ sung một nửa hoặc ít hơn tổng lượng trái cây hoặc rau củ cần dùng.

6 đừng quên thực phẩm từ sữa**

Khi quý vị lựa chọn sữa hoặc các sản phẩm thay thế sữa, hãy chọn loại sữa ít béo hoặc không béo hoặc sữa đậu nành tăng cường. Mỗi loại sữa cung cấp cùng những thành phần dinh dưỡng chính như canxi, vitamin D, và kali, nhưng số lượng calo rất khác nhau. Trẻ lớn, thanh thiếu niên và người lớn cần 3 cup sữa mỗi ngày, trong khi trẻ em từ 4 đến 8 tuổi cần 2 ½ cup và trẻ em từ 2 đến 3 tuổi cần 2 cup.



7 thường thức đồ uống của quý vị

Khi không muốn uống nước —cứ thường thức món đồ uống ưa thích nhưng giảm bớt lại. Hãy nhớ kiểm tra số lượng mỗi suất dùng và số suất dùng trong lon, chai, hoặc bình chứa để không vượt quá nhu cầu calo. Chọn các loại lon, tách, hoặc ly nhỏ thay vì chọn loại lớn hoặc siêu lớn.

8 nước mang đi

Nước luôn thuận tiện. Lấy nước vào chai sạch có thể dùng lại và bỏ vào trong túi hoặc hành lý của quý vị để giải cơn khát trong ngày. Các chai có thể dùng lại cũng thuận lợi cho môi trường.



kiểm tra thông tin

Dùng nhãn Thông tin Dinh dưỡng để chọn các thức uống tại cửa hàng thực phẩm. Nhãn này có thông tin về tổng lượng đường, các chất béo và calo để quý vị có những lựa chọn tốt hơn.

10 so sánh các đồ uống của quý vị

Food-A-Pedia (Bách khoa về Thực phẩm), một tính năng trực tuyến có tại ChooseMyPlate.gov/SuperTracker, có thể giúp quý vị so sánh lượng calo, đường, và chất béo trong những đồ uống ưa thích của quý vị.

** Sữa là một phần trong Nhóm Sản phẩm từ Sữa. Một cup = 1 cup sữa hoặc sữa chua, 1 ½ ounce phô mai tự nhiên, hoặc 2 ounce phô mai được chế biến.