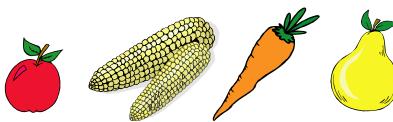


DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN



Thế Nào Là Một Suất Ăn?



Cơ thể của bạn cần những suất ăn (hoặc phần thức ăn) khác nhau cho mỗi nhóm thức ăn. Biểu đồ cho một khái niệm về một suất ăn trông như thế nào trong mỗi nhóm.

THỨC ĂN	MỘT SUẤT ĂN	TRÔNG NHƯ LÀ	SUẤT ĂN MỖI NGÀY
Rau			
Thái nhỏ	1/2 cup	1/2 banh bóng chày hoặc một múc kem	3-5
Rau Tươi Có Lá (như rau diếp)	1 cup	1 banh bóng chày/quần vợt hoặc nắm tay người lớn trung bình	
Nước Trái Cây	1/2 đến 3/4 cup		
Trái Cây			
Nguyên/miếng	1 trái trung bình tươi hoặc 1/2 cup thái nhỏ, trái cây đóng hộp hoặc đông lạnh	1 banh quần vợt	2-4
Tươi		1 múc kem	
Trái Cây Khô	1/4 cup	1 banh chơi gôn	
Mẽ Cốc			
Mì, Cơm, Bánh Mì, Ngũ Cốc Ăn Nóng (như cháo lúa mạch giã)	1/2 cup ngũ cốc, cơm hoặc mì nấu chín 1 trái khoai tây trung bình 1 lát bánh mì 2 nắm tay đầy chips bơ lò hoặc bánh qui mặn giòn (pretzels)	1/2 banh bóng chày Con chuột máy vi tính Đĩa cao su cứng cho môn khúc côn cầu	6-11
Ngũ Cốc Ăn Lạnh	1 oz., thay đổi từ 1/4 cup đến 1 1/4 cup (coi nhẫn hiệu)	(Ghi chú: Đa số bánh mì tròn (bagels) bán ở tiệm tương đương với khoảng 5 lát bánh mì nên bằng 4-6 suất ăn!!)	
Thịt/Chất Đạm			
Thịt, Gà hoặc cá	3 oz. (không xương nấu chín cân từ 4 oz. thịt sống)	Xấp bài tây hoặc cuốn sổ viết chi phiếu	2-3
Đậu Hũ	3 oz.	Xấp bài tây	(tổng cộng 6-7 ounces)
Đậu (đậu lửa, đậu trắng, đậu tách đôi, đậu có chấm đen)	1/2 cup nấu chín (khoảng 5 thìa/muỗng súp)	1/2 banh bóng chày hoặc nắm (tay) nhỏ	
Các Loại Lạc và Hạt	2 thìa súp bơ đậu phộng* hoặc 1/3 cup các loại lạc	trái banh chơi gôn	
Trứng	1 trứng*	(Giới hạn 4 lòng đỏ trứng mỗi tuần)	
Sản Phẩm Từ Sữa (Chọn thứ không chất béo hoặc ít chất béo)			
Sữa	1 cup (ly 8 oz.)	1 hộp đựng ya-ua nhỏ	2-3
Phó Mát	1 oz.	1 oz. trông như bốn súc sắc để chung	
Ya-ua	1 cup	2 múc kem	

* bằng 1 ounce thịt

Phỏng theo:

1) Severson, Kim "The Obesity Crisis, Perils of portion distortion: Why Americans don't know when enough is enough." Báo San Francisco Chronicle. 7 tháng Ba, 2004.

2) Đề nghị theo Sứ Hướng Dẫn Về Ăn Kiêng cho Người Mỹ, 2000. Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, Trung Tâm Về Chính Sách và Xúc Tiến Tăng Cường Dinh Dưỡng, Kim Tự Tháp Về Thực Phẩm, Tập San Nhà Cứu và Vườn Số 252, 1996.