

# 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
<b>Rau</b> Thái nhỏ Rau Tươi Có Lá (như rau diếp) Nước Trái Cây	1/2 cup 1 cup 1/2 đến 3/4 cup	1/2 bánh bóng chày hoặc một mức kem 1 bánh bóng chày/quần vợt hoặc nắm tay người lớn trung bình	3-5
<b>Trái Cây</b> Nguyên/miếng Tươi Trái Cây Khô	1 trái trung bình tươi hoặc 1/2 cup thái nhỏ, trái cây đóng hộp hoặc đông lạnh 1/4 cup	1 bánh quần vợt 1 mức kem 1 bánh chơi gôn	2-4
<b>Mề Cốc</b> Mì, Cơm, Bánh Mì, Ngũ Cốc Ăn Nóng (như cháo lúa mạch già) Ngũ Cốc Ăn Lạnh	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 bỏ lò hoặc bánh qui mặn giòn (pretzels) 1 oz., thay đổi từ 1/4 cup đến 1 1/4 cup (coi nhãn hiệu)	1/2 bánh bóng chày Con chuột máy vi tính Đĩa cao su cứng cho môn khúc côn cầu  <i>(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!!)</i>	6-11
<b>Thịt/Chất Đạm</b> Thịt, Gà hoặc cá Đậu Hũ Đậu (đậu lửa, đậu trắng, đậu tách đôi, đậu có chấm đen) Các Loại Lạc và Hạt Trứng	3 oz. (không xương nấu chín cân từ 4 oz. thịt sống) 3 oz. 1/2 cup nấu chín (khoảng 5 thìa/muỗng súp) 2 thìa súp bơ đậu phộng* hoặc 1/3 cup các loại lạc 1 trứng*	Xấp bài tây hoặc cuốn sổ viết chi phiếu Xấp bài tây 1/2 bánh bóng chày hoặc nắm (tay) nhỏ trái banh chơi gôn  <i>(Giới hạn 4 lòng đỏ trứng mỗi tuần)</i>	2-3 (tổng cộng 6-7 ounces)
<b>Sản Phẩm Từ Sữa</b> <i>(Chọn thứ không chất béo hoặc ít chất béo)</i> Sữa Phô Mát Ya-ua	1 cup (ly 8 oz.) 1 oz. 1 cup	1 hộp đựng ya-ua nhỏ 1 oz. trông như bốn súc sắc để chung 2 mức kem	2-3

\* 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 Sự 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 Cửa và Vườn Số 252, 1996.