

2

Trái cây

Khuyến nghị mỗi người lớn nên ăn 2 phần/ngày



2 Muỗng súp
nhỏ khô



1 Trái táo vừa



½ Ly nước ép trái
cây không bỏ
thêm đường

2-3

Nhóm chất đạm

Khuyến nghị mỗi người lớn nên ăn 2-3 phần/ngày



100 gr Cá phile chín



80 gr thịt gà
đã nấu chín



1 Cup hạt đậu hộp



Ethnic Communities
Council of Queensland

Để nhận được tài liệu và giáo dục sức
khỏe miễn phí, vui lòng liên hệ với
Chương trình Bệnh mãn tính của ECCQ:
07 3844 9166 hoặc www.eccq.com.au

Hãy chọn đúng khẩu phần

Thế nào là một phần?



Vietnamese

Thế nào là một phần?

- Phần tiêu chuẩn là để qui định số lượng thực phẩm bạn nên ăn
- Chúng ta sử dụng các phần tiêu chuẩn này khi ăn để đảm bảo cơ thể nhận đủ các chất dinh dưỡng cần thiết và cân bằng giữa mỡ, tinh bột và chất đạm
- Có các dụng cụ đo lường khác nhau để xác định phần tiêu chuẩn
- Mỗi tay là một khẩu phần.



1 Cup = 250ml

5

Rau

Khuyến nghị mỗi người lớn nên ăn 5 phần/ngày



1 Cup rau
xà lách



½ Cup rau
nấu chín



1 Củ cà rốt lớn

4-6

Nhóm ngũ cốc

Khuyến nghị mỗi người lớn nên ăn 4-6 phần/ngày



1 Lát bánh mì
nguyên hạt



½ Cup cơm
gạo nâu



½ Cup mì Ý
nấu chín

2-4

Nhóm sữa

Khuyến nghị mỗi người lớn nên ăn 2-4 phần/ngày



1 Cup- 250ml
sữa bò hoặc các
loại sữa khác đã
được bổ thêm
chất canxi



1 Hũ 200 gr sữa
chua giảm béo



2 Lát cheese
giảm béo (40 gr)