

# Lời Khuyên để có Hộp Cơm Trưa Tốt Cho Sức Khỏe...

Khi chuẩn bị một hộp cơm trưa tốt cho sức khỏe, hãy đảm bảo bạn có thực phẩm GO, thực phẩm GROW và thực phẩm GLOW.



Thực phẩm **GO** bao gồm các nhóm thực phẩm bánh mì và ngũ cốc. Thực phẩm GO có chứa carbohydrate cung cấp năng lượng để đi bộ, chạy, nhảy, chơi và giúp tập trung ở trường.



Thực phẩm **GROW** bao gồm thịt, thực phẩm thay thế thịt và thực phẩm từ sữa. Thực phẩm GROW có chất đạm để phát triển xương và cơ bắp chắc khỏe, canxi cho răng và xương chắc khỏe và sắt giúp máu khỏe mạnh.



Thực phẩm **GLOW** bao gồm trái cây và rau. Thực phẩm GLOW chứa chất đạm và khoáng chất cho làn da sáng, tóc bóng mượt, móng tay chắc khỏe và chống lại bệnh tật.

## Ý Tưởng Mới!

### Ý Tưởng Cho Hộp Cơm Trưa

- Thức ăn thừa từ bữa tối
- Pikelet/món rán có rau củ quả (ví dụ như bí ngòi, ngô và cà rốt)
- Món cuốn với bánh tráng gạo/sushi
- Củ quả cắt hình que với phô mai và bánh quy giòn
- Bánh nướng xốp ngon lành
- Pizza tự làm
- Cơm, mì ý, đậu xanh và xà lách cous cous
- Rau củ thái que chấm nước sốt
- Rau củ quả nướng
- Viên bột đậu rán với mẩu bánh mì pita

### Chọn một hộp cơm trưa tốt cho sức khỏe:

- Chọn rau củ quả và trái cây theo mùa
- Trái cây và rau củ quả đông lạnh cũng bổ dưỡng như đồ tươi
- Tiết kiệm tiền bằng cách mua sản phẩm với số lượng lớn khi giảm giá
- Thêm một chai nước đông lạnh / khối băng để giữ mát hộp cơm trưa
- Sử dụng bình giữ nhiệt để đựng thức ăn nóng như súp, cà ri, mì spaghetti v.v
- Giữ một chai nước và đổ đầy với nước máy



# Hộp Cơm Trưa Tốt Cho Sức Khỏe Của Tôi



Thêm Thông Tin về Đồ Ăn Tươi



[freshtastes@act.gov.au](mailto:freshtastes@act.gov.au)



[health.act.gov.au/freshtastes](http://health.act.gov.au/freshtastes)



**fresh  
TASTES**

**ACT Nutrition  
Support Service**

## Hộp cơm trưa tốt cho sức khỏe của tôi

Trộn và kết hợp thực phẩm từ mỗi nhóm thực phẩm để tạo ra một hộp cơm trưa tốt cho sức khỏe



### Các loại hạt

Chọn chủ yếu các loại nguyên hạt sẽ cung cấp năng lượng cho việc học và chơi



Bánh mì cuộn nguyên hạt/  
bánh mì pita hoặc roti



Bánh mì nguyên cám



Bánh quy giòn nguyên cám



Gạo lứt



Mì ý nguyên cám



### Chất đạm

Chọn chất đạm được chế biến tối thiểu sẽ giúp phát triển cơ bắp mạnh mẽ



Ức gà nạc



Đậu và đậu lăng nấu chín



Sốt Hummus



Cá ngừ



Trứng luộc



### Rau

Chọn rau củ quả để giúp trẻ có được sinh tố quan trọng và giúp trẻ cảm thấy no



Dưa leo và cà chua



Khoai tây



Các công cần tây



Rau nấu chín dư thừa



Xà lách



### Trái cây

Chọn trái cây hàng ngày, chúng có đầy đủ sinh tố, khoáng chất, chất xơ và nhiều chất nữa



Nho



Cam bổ mùi



Đâu tây



Chuối



Trái cây đóng hộp trong nước ép tự nhiên



### Sản phẩm bơ sữa

Chọn sản phẩm bơ sữa để hỗ trợ xương và răng khỏe mạnh



Phô mai



Sữa



Sữa đậu nành



Sữa chua



Tzatziki

Việc chuẩn bị một hộp ăn trưa bổ dưỡng thật dễ dàng

