

Danh Sách Trao Đổi Thực Phẩm

(Vietnamese Version)

Một Khẩu Phần

Ngũ cốc



Gạo (nấu chín),
1 muống canh

hoặc



Spaghetti (nấu chín),
1/3 bát

hoặc



Khoai tây, 1 củ bé

(kích cỡ của)
một quả trứng

hoặc



Bánh mì (không vỏ),
1/2 lát

hoặc



Bánh mì hoặc
bánh mì cuộn,
1 miếng

(kích cỡ của)
một quả bóng tennis

Một Khẩu Phần

Rau



Rau (nấu chín),
1/2 bát

Một Khẩu Phần

Trái cây



Trái cây cắt nhỏ,
1/2 bát

hoặc



Trái cây nguyên quả,
1 quả vừa

hoặc



Trái cây sấy khô,
1 muống canh

Một Khẩu Phần

Thịt, cá, trứng và các lựa chọn thay thế



Thịt gà, thịt bò, thịt
lợn và cá (nấu chín), 30 g
(kích cỡ của)
một quả bóng bàn

hoặc



Đậu khô (nấu chín),
1/2 bát

hoặc



Đậu phụ mềm,
1 miếng

hoặc



Trứng,
1 quả vừa

Một Khẩu Phần

Sữa & các lựa chọn thay thế

(hoặc các sản phẩm Sữa)

Từ 2 đến 5 tuổi:
Sữa ít chất béo

Trên 5 tuổi:
Sữa ít chất béo
hoặc tách béo



Sữa ít chất
béo / tách béo,
1 ly

hoặc



Phô mai ít chất béo,
2 miếng

Một Khẩu Phần

Chất béo & Dầu

Không nên sử
dụng quá 2 muống
cà phê dầu để nấu
ăn cho mỗi người
trong mỗi bữa
chính



Dầu thực vật,
1 muống cà phê

hoặc



Salad trộn,
1 muống canh

Khẩu Phần Được Đề Xuất Cho Bữa Chính (Bữa Sáng, Bữa Trưa Và Bữa Tối)	N đến K1	K2 đến K3
Ngũ cốc	Xấp xỉ 3 phần ăn	Xấp xỉ 4 phần ăn
Rau	Xấp xỉ 1/2 khẩu phần	Xấp xỉ 1 khẩu phần
Thịt, cá, trứng và các lựa chọn thay thế	Xấp xỉ 1/2 khẩu phần	Xấp xỉ 1 khẩu phần
Dầu (để nấu ăn)	Không quá 2 phần ăn	

Khẩu Phần Được Đề Xuất Cho Đồ Ăn Nhẹ	
Học cả ngày (Hai bữa ăn nhẹ mỗi ngày)	Bữa ăn nhẹ buổi sáng: 1/2 khẩu phần trái cây Bữa ăn nhẹ buổi chiều: 1 khẩu phần các sản phẩm sữa và / hoặc 1 khẩu phần ngũ cốc
Học nửa ngày (Một bữa ăn nhẹ mỗi ngày)	1 khẩu phần các sản phẩm sữa hoặc 1-2 phần ngũ cốc hoặc 1/2 khẩu phần trái cây

*Ghi chú: Các khuyến nghị trên chỉ mang tính chất tham khảo.
Các loại thực phẩm và kích cỡ khẩu phần của chúng trong các bữa ăn
chính và đồ ăn nhẹ có thể bổ sung cho nhau để đáp ứng nhu cầu dinh
dưỡng hàng ngày của trẻ.



1 ly ≈ 240 ml



1 bát = 250-300 ml

