

Ăn ngon, ít tốn tiền

Chuẩn bị bữa ăn cho gia đình không cần phải quá tốn kém. Chỉ với một chút kế hoạch và vài ý tưởng về cách tiết kiệm chi phí, quý vị có thể nấu những bữa ăn ngon miệng, bổ dưỡng mà cả nhà đều yêu thích.

Lập kế hoạch trước khi đi chợ

- Hoạch định các bữa ăn cho cả tuần.
- Kiểm tra phòng để thực phẩm và tủ lạnh trước tiên.
- Khảo sát giá cả để tìm thực phẩm có giá rẻ.
- Lập danh sách và chỉ mua những thứ cần thiết.

Đông lạnh phần thức ăn dư để có những bữa ăn nhanh:

- Nấu nhiều một chút và đông lạnh phần thức ăn dư để tiết kiệm thời gian và chi phí.
- Các món ăn lý tưởng để đông lạnh:
 - Canh/súp
 - Lasagna
 - Nước xốt cho mì Ý
 - Cà ri

Thịt có thể khá đắt đỏ, hãy thử áp dụng các mẹo sau:

- Thêm đậu lăng hoặc các loại đậu vào các món thịt. Lượng thức ăn và dinh dưỡng nhiều hơn mà vẫn ngon miệng.
- Thử các bữa ăn không có thịt cho vài buổi tối trong tuần; chẳng hạn như bánh burger falafel hoặc mì Ý chay.
- Tiết kiệm chi phí bằng cách dùng các loại thực phẩm chứa chất đạm như trứng, cá đóng hộp hoặc thịt gà.

Bữa cơm gia đình đơn giản nhưng hiệu quả:

- Thử tổ chức một buổi tối theo kiểu ‘quán ăn tại nhà’ – một buổi tối với món taco hoặc burger, hoặc bất kỳ món ưa thích nào của gia đình.
- Biến thức ăn còn dư thành món mới. Thịt băm tối hôm qua có thể dùng làm thịt băm đốt lò phủ khoai tây nghiền (shepherd’s pie), hoặc làm nhân cho món khoai tây nướng nguyên vỏ.
- Mua số lượng lớn và đông lạnh phần dư để luôn có sẵn thực phẩm.

Tiết kiệm tiền khi đi chợ:

- Chọn các sản phẩm là thương hiệu riêng của cửa hàng. Các sản phẩm này có chất lượng tốt và giá lại rẻ.
- Đừng đi chợ khi đang đói.
- Tìm kiếm kỹ trên các kệ hàng, từ trên xuống dưới, để tìm những sản phẩm có giá rẻ hơn.
- Mua trái cây và rau củ nguyên quả, không mua loại đã cắt sẵn.
- Trái cây và rau củ đông lạnh và đóng hộp rẻ hơn, bảo quản được lâu hơn và tốt cho sức khỏe.
- Mua trái cây và rau củ theo mùa. Chúng rẻ hơn và tươi ngon hơn.

Danh bạ Thực phẩm Miễn Phí và Giá Rẻ

Công cụ miễn phí của dịch vụ Nâng Cao Sức Khỏe (Health Promotion) sẽ giúp quý vị tìm kiếm các dịch vụ hỗ trợ trên khắp khu vực Tây Nam Sydney. Quét mã QR để nhận hỗ trợ bao gồm bữa ăn miễn phí, phiếu mua thực phẩm và hỗ trợ tài chính.





Chuẩn bị bữa ăn gia đình trong nháy mắt

Dù cuộc sống có bận rộn đến đâu, việc chuẩn bị bữa ăn cho gia đình vẫn có thể đơn giản và dễ thực hiện. Dưới đây là một số mẹo giúp quý vị tiết kiệm thời gian.

Lập kế hoạch trước:

- Lập danh sách các bữa ăn yêu thích của gia đình để việc quyết định nấu món gì trở nên dễ dàng hơn.
- Chọn các món ăn nấu đơn giản với ít nguyên liệu.
- Đi chợ mỗi tuần một lần. Mang theo danh sách khi đến cửa hàng tạp hóa để không bỏ sót thứ gì và phải quay lại.



Nấu nướng thông minh:

- Nấu dư một chút vào bữa tối và để phần thức ăn dư cho bữa trưa hoặc bữa tối của ngày hôm sau.
- Nấu gấp đôi lượng cần thiết và đông lạnh các món ăn để dùng trong những ngày bận rộn.
- Chuẩn bị sẵn vài công đoạn của món ăn vào đầu tuần để tiết kiệm thời gian và giảm áp lực.
- Nấu một lượng lớn các nguyên liệu như thịt băm và dùng nó cho các món khác như mì Ý sốt bò băm. (spaghetti bolognese) hoặc thịt băm đốt lò phủ khoai tây nghiền (shepherd's pie).
- Dùng nồi hầm hoặc các món được nấu/nướng trên khay để việc nấu nướng trở nên dễ dàng hơn.

Bí quyết nấu nướng nhanh:

- Dùng rau củ đông lạnh và đóng hộp khi nấu nướng.
- Luôn dự trữ các thực phẩm thiết yếu như mì Ý trong tủ bếp và dùng chúng để chế biến các bữa ăn nhanh.
- Mua các sản phẩm như cơm làm nóng bằng lò vi sóng. Chúng có thể đắt hơn một chút nhưng sẽ giúp quý vị tiết kiệm thời gian.
- Bào hoặc thái lát phô-mai nhiều hơn và để dành một phần để dùng cho lần sau.



Chuẩn bị bữa ăn gia đình trong nháy mắt

Những bữa ăn đơn giản là đủ

Lập sẵn danh sách các bữa ăn nhanh cho gia đình, như:

- Trứng xào với rau củ.
- Há cảo Ravioli đông lạnh với sốt.
- Một ‘đĩa tự chọn’ gồm các món ăn còn dư để trẻ có thể tự chọn món mình thích.
- Bánh mì sandwich nướng ăn kèm rau củ cắt thành thanh.

Không phải bữa ăn nào cũng cần phải hoàn hảo. Đôi khi, chỉ cần chuẩn bị một bữa ăn đơn giản là đủ.



Chuẩn bị sẵn đồ ăn vặt:

- Cắt sẵn trái cây cho cả tuần và để trong hộp đặt trong tủ lạnh.
- Cắt rau thành thanh dài và ngâm trong nước để giữ tươi trong 2–3 ngày.
- Nướng muffin hoặc bánh cắt lát và để dành làm đồ ăn vặt trong suốt tuần.
- Trái cây đông lạnh hoặc đóng hộp cũng là lựa chọn tốt.
- Các loại đồ ăn vặt đóng gói sẵn như bắp rang hoặc sữa chua dạng túi rất tiện lợi cho những ngày bận rộn.

Chuẩn bị hộp cơm trưa nhanh chóng và dễ dàng:

- Chuẩn bị sẵn phần ăn trưa từ tối hôm trước để tiết kiệm thời gian.
 - Giữ trái cây và rau củ đã cắt sẵn trong tủ lạnh. Cà rốt, dưa hấu, cần tây, thơm và cam có thể giữ được độ tươi trong vài ngày.
 - Làm dư thêm bánh mì sandwich và đông lạnh chúng để dùng vào những buổi sáng bận rộn.
 - Để sẵn một “hộp đồ ăn vặt tiện lợi” trong phòng để thực phẩm hoặc ngăn đông lạnh với các món ăn vặt sẵn sàng mang đi.
- 

Tạo nên giờ ăn uống lành mạnh

Tạo một môi trường ăn uống lành mạnh trong gia đình có thể định hình thói quen ăn uống tốt. Đây là cơ hội để đem lại niềm vui, sự bình yên và gắn kết trong giờ ăn của gia đình.

Giờ ăn của gia đình:

- Ăn tối cùng nhau tại bàn ăn khi có thể.
- Tránh xa các thiết bị điện tử để mọi người có thể trò chuyện với nhau.
- Dùng giờ ăn để trò chuyện. Chia sẻ 'những điều tốt nhất trong ngày'.
- Cho trẻ em giúp dọn bàn chuẩn bị và dọn dẹp sau bữa ăn.

Sắp xếp trong nhà:

- Đặt một đĩa trái cây trên bàn bếp để đó là thứ đầu tiên mọi người nhìn thấy.
- Đặt các loại thực phẩm lành mạnh ở nơi dễ lấy.
- Luôn có nước lạnh trong tủ lạnh.
- Bảo quản rau củ đã cắt sẵn trong các hộp trong suốt để trẻ có thể nhìn thấy.

Đầu bếp nhí, tạo món ngon:

Trẻ sẽ thử nhiều món hơn khi chúng giúp làm các món ăn.

- Để trẻ giúp chọn món cho bữa tối, rửa rau củ và khuấy nồi thức ăn.
- Để trẻ phụ dọn các món ăn cho bữa tối. Trẻ có thể tự chọn lượng thức ăn cho vào đĩa của mình.

Trẻ thường bắt chước những gì chúng thấy, vì vậy hãy cố gắng làm gương cho trẻ:

- Nói về thực phẩm theo hướng tích cực.
- Tránh nói đến cân nặng, việc ăn kiêng hoặc gọi một số thực phẩm là 'xấu'.
- Ăn nhiều rau củ và các bữa ăn lành mạnh để con trẻ thấy quý vị thường thức những món đó.
- Uống nước trong bữa ăn.

Tạo nên giờ ăn uống lành mạnh

Hỗ trợ cho trẻ kén ăn:

Kén ăn là một phần trong quá trình khôn lớn của trẻ. Chỉ cần một chút kiên nhẫn và sáng tạo, giờ ăn có thể trở thành cơ hội để trẻ khám phá các món ăn mới theo nhịp độ của riêng chúng.

- Kết hợp các món ăn mới với những món ăn quen thuộc.
- Không gây áp lực. Hãy để trẻ thử các món ăn mới theo nhịp độ của riêng chúng.
- Thay đổi món ăn để bữa ăn không lặp lại mỗi tối.
- Giữ bình tĩnh nếu trẻ từ chối ăn. Đó là điều bình thường.
- Khen ngợi khi trẻ thử món ăn mới, nhưng đừng dùng thức ăn làm phần thưởng.
- Tiếp tục đề nghị các món ăn mới, ngay cả khi trẻ từ chối nhiều lần.
- Biến bữa ăn thành niềm vui. Thử trang trí đĩa thức ăn thành hình khuôn mặt bằng rau củ.
- Thêm rau củ vào bữa ăn, chẳng hạn như cà rốt hoặc bí ngòi vào món mì Ý sốt bò băm (spaghetti bolognese) và các món ăn khác.

Giữ giờ ăn luôn tích cực:

- Khen ngợi trẻ khi con thử các món ăn mới.
- Thường xuyên cho trẻ ăn trái cây, rau củ và các món ăn mới.
- Tập trung vào việc trò chuyện và dành thời gian ở bên con.
- Để trẻ giúp trong bếp, cùng nấu ăn và dọn bàn ăn.

Trẻ kén ăn là điều bình thường. Nếu quý vị đang tìm kiếm thêm thông tin về cách hỗ trợ con mình khi trẻ kén ăn, có sẵn nhiều tài liệu tham khảo:



Năm nhóm thực phẩm

Năm nhóm thực phẩm cung cấp cho cơ thể những gì cần thiết để quý vị luôn khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng. Mỗi nhóm thực phẩm đều khác biệt, vì vậy hãy kết hợp các loại thực phẩm từ tất cả các nhóm để tạo nên một cầu vồng đầy màu sắc trên đĩa ăn của quý vị!



Các loại đậu bao gồm: Đậu gà, đậu lăng, đậu hũ, đậu nành và đậu thận trắng.

Rau củ và các loại đậu



Giàu vitamin và khoáng chất.



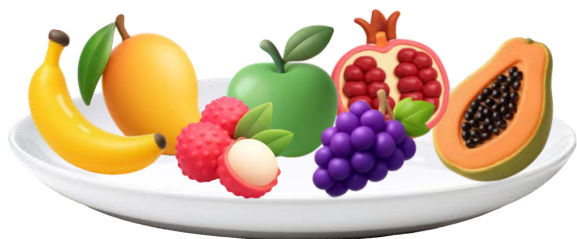
Chứa nhiều chất xơ giúp hỗ trợ tiêu hóa.



Hỗ trợ sức khỏe tim mạch.



Chống lại bệnh tật và giúp quý vị khỏe mạnh.



Nên nhớ: Chọn trái cây nguyên quả thay vì nước ép.

Trái cây



Giàu vitamin và khoáng chất.



Chứa nhiều chất xơ giúp hỗ trợ tiêu hóa.



Chống lại bệnh tật và giúp quý vị khỏe mạnh.



Các thực phẩm được chế biến từ thực vật: Trứng, đậu hũ, các loại hạt, hạt mầm và các loại đậu.

Thịt và các thực phẩm thay thế



Chất đạm giúp cơ bắp phát triển khỏe mạnh.



Chứa chất sắt giúp máu khỏe mạnh.



Cung cấp Omega-3 giúp não bộ và tim mạch khỏe mạnh (có trong cá và các loại hạt).



Nên nhớ: Chọn các loại ngũ cốc nguyên hạt hoặc giàu chất xơ.

Ngũ cốc (chủ yếu là ngũ cốc nguyên hạt)



Nguồn năng lượng chính của cơ thể.



Chứa nhiều chất xơ giúp hỗ trợ tiêu hóa.



Vitamin nhóm B giúp chuyển hóa thức ăn thành năng lượng.



Nên nhớ: Chọn các sản phẩm thay thế sữa có bổ sung canxi.

Sữa và các sản phẩm thay thế



Canxi giúp xương và răng chắc khỏe.



Vitamin B12 giúp não bộ và máu khỏe mạnh.



Chất đạm giúp cơ bắp phát triển khỏe mạnh.

Thêm nhiều rau củ vào đĩa thức ăn

Thử những gợi ý đơn giản này để giúp quý vị thêm nhiều rau củ vào các bữa ăn. Thêm rau củ có thể giúp chuẩn bị bữa ăn nhanh chóng, tạo sự ngon miệng và là cách thú vị để làm bữa ăn thêm phần sinh động.



Làm đầy nửa đĩa của quý vị với rau củ.
Chọn nhiều màu sắc nhất có thể để có được nhiều chất dinh dưỡng hơn.

Thêm rau củ vào những món quý vị đã ăn.
Nạo hoặc xay nhuyễn chúng vào sốt, sinh tố (smoothies) hoặc bánh muffin. Quý vị cũng có thể thêm rau củ vào món trứng ốp la và pizza.



Dùng rau củ đông lạnh hoặc rau củ đóng hộp ít muối.
Những thực phẩm này chế biến nhanh mà vẫn giữ đầy đủ dinh dưỡng. Thêm chúng vào các món xào, súp, mì Ý hoặc cà ri.



Thêm chút hương vị để làm rau củ ngon miệng hơn.
Dùng dầu ô liu và một chút thảo mộc hoặc gia vị như bột ớt paprika, bột thì là hoặc tỏi. Quý vị cũng có thể thêm chanh hoặc nước sốt trộn cho món xà lách.

Giữ rau củ ở nơi dễ thấy và sẵn sàng để ăn.
Bảo quản rau củ đã cắt sẵn trong các hộp đựng trong suốt. Đặt một chén rau củ tươi trên bàn bếp.

Kết hợp cách quý vị chuẩn bị rau củ.
Quay, nướng, hấp hoặc xào chúng để bữa ăn thú vị.
Thêm các loại gia vị khác nhau để tăng hương vị.



Quét mã tại đây để tìm hiểu xem trẻ em cần bao nhiêu phần ăn từ rau củ và các nhóm thực phẩm khác.

Tạo bữa ăn cân bằng

Khám phá điều mới và tạo nên một bữa ăn lành mạnh! Đĩa ăn này sẽ giúp quý vị lựa chọn thực phẩm từ mỗi nhóm để chuẩn bị những bữa ăn bổ dưỡng cho cả gia đình. Lắp đầy chiếc đĩa của quý vị bằng cầu vồng nhiều màu để hấp thụ được nhiều chất dinh dưỡng nhất có thể.

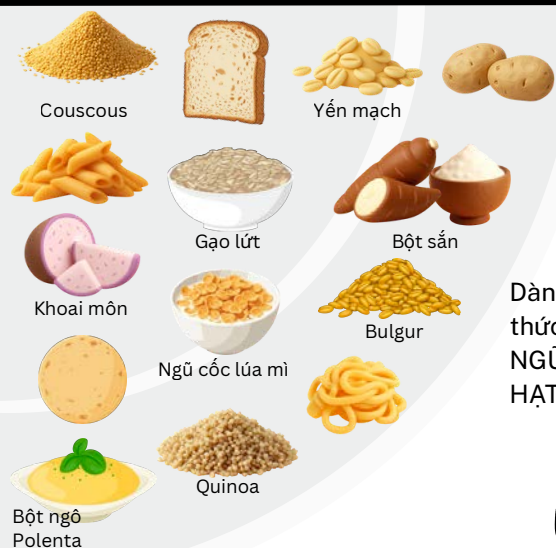
Dành một nửa đĩa thức ăn cho các loại RAU CỎ.
(Có thể dùng loại tươi mới, đông lạnh hoặc đóng hộp)



- Thường thức sự kết hợp đa dạng về màu sắc của thực phẩm, vì mỗi màu sắc đều cung cấp các chất dinh dưỡng khác nhau.
- Cố gắng bổ sung rau củ vào hầu hết các bữa ăn và đừng quên thêm chúng vào các món ăn vặt.

Dành một phần tư đĩa của quý vị cho các loại CHẤT ĐẠM ít béo.

- Chọn các phần thịt nạc và hạn chế ăn thịt chế biến sẵn (ví dụ: xúc xích, salami).
- Thường xuyên bổ sung các chất đạm được chế biến từ thực vật.



Dành một phần tư đĩa thức ăn cho các loại NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT.

- Chọn ngũ cốc nguyên hạt để giữ quý vị cảm thấy no lâu. Chúng chứa nhiều chất xơ, vitamin và khoáng chất hơn.
- Hạn chế các loại ngũ cốc đã qua chế biến sẵn như bánh ngọt và bánh quy. Chúng có chứa thêm chất béo, đường và muối.



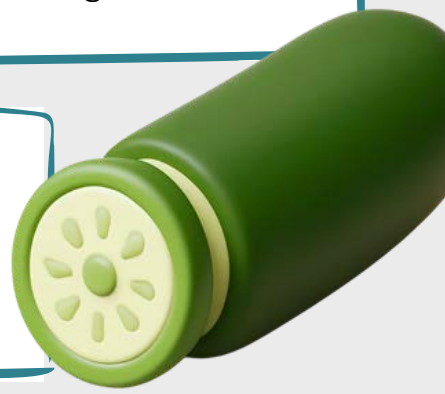
Giải khát với nước

Nước giúp cơ thể chúng ta làm được những điều kỳ diệu! Mỗi tế bào, mô và cơ bắp đều cần nước để giúp chúng ta vận động, suy nghĩ và cảm thấy khỏe khoắn. Phần tốt nhất? Giữ đủ nước cho cơ thể có thể rất đơn giản và thú vị, vậy hãy cùng khám phá những cách dễ dàng để biến việc uống nước thành thói quen hàng ngày.



Mẹo giúp quý vị nhớ uống nước

- Đặt một chai nước ngay cạnh quý vị khi ở nhà, tại nơi làm việc hoặc để sẵn trên xe hơi.
- Dùng lời nhắc nhở hoặc ứng dụng trên điện thoại (mỗi 1-2 tiếng).
- Biến việc uống nước thành thói quen. Uống một cốc nước ngay sau khi thức dậy, khi đang xem tivi hoặc trong mỗi bữa ăn.
- Tìm hiểu dung tích của chai nước uống và đặt ra mục tiêu uống 2-3 lít nước mỗi ngày.



Làm cho nước uống của quý vị trở nên thú vị hơn:

- Thêm những viên nước đá, quả mọng, dưa chuột thái lát và chanh hoặc chanh leo.
- Nhâm nhi trà thảo mộc (nóng hoặc lạnh).
- Thử nước có ga hoặc thêm nước trái cây cô đặc (cordial) không đường để tăng hương vị.



Vào những ngày nắng nóng hoặc khi khó uống đủ nước, hãy ăn các loại thực phẩm chứa nhiều nước:

- Thêm trái cây và rau củ như dưa hấu, quả mọng, cam, dưa chuột, cần tây, bí ngòi hoặc cà chua.
- Thêm sữa chua hoặc sinh tố (smoothies) làm từ trái cây với sữa hoặc nước.
- Làm nóng cơ thể bằng súp và nước dùng, đặc biệt là các loại làm từ rau củ, để giúp giữ nước vào những ngày mát hơn.



Những cách thú vị để giúp trẻ uống nước:

- Chọn bình hoặc cốc có họa tiết rực rỡ hoặc hình các nhân vật ngộ nghĩnh.
- Để trẻ tự lựa chọn bình nước hoặc chiếc cốc của mình.
- Thêm nước đá có hình dạng khác (như hình ngôi sao hoặc hình tròn) và ống hút nhiều màu sắc.
- Dùng bảng thưởng hoặc nhãn dán để khen ngợi thành tựu của trẻ.
- Chuẩn bị sẵn các chai nước cho gia đình khi ra ngoài vui chơi.

Tìm kiếm thông tin đáng tin cậy

Những lầm tưởng về dinh dưỡng lan truyền rất nhanh, đặc biệt là trên mạng xã hội! Hướng dẫn này giúp quý vị tìm thấy thông tin đáng tin cậy để quý vị có thể cảm thấy tự tin về những gì quý vị đang đọc. Lựa chọn thực phẩm tốt rất quan trọng và việc biết điều gì là đúng giúp quý vị hấp thụ đúng nguồn dinh dưỡng cần thiết.

Làm thế nào để đánh giá thông tin có đáng tin cậy hay không?

Ai tạo ra nguồn thông tin?

Quý vị có thể tin tưởng các nguồn thông tin từ chính phủ, các cơ quan y tế và các chuyên gia dinh dưỡng có chuyên môn. Các biểu tượng chính thức và các trang mạng kết thúc bằng .gov, .edu hoặc .org là những dấu hiệu cho thấy quý vị đang ở đúng nơi.

Ngôn ngữ gợi ý điều gì?

Hãy cẩn thận với những cách dùng từ có mục đích chào mời để bán sản phẩm. Cần lưu ý đến những lời hứa hẹn về giải pháp cấp tốc hoặc những tuyên bố rằng sản phẩm duy nhất có thể giải quyết vấn đề sức khỏe.

Thông tin có được cập nhật không?

Hãy nhìn lướt qua ngày xuất bản hoặc ngày xét duyệt. Đây là cách đơn giản nhất để đảm bảo rằng những thông tin quý vị đọc được dựa trên những nghiên cứu mới nhất.

Nguồn thông tin đó có giới hạn các nhóm thực phẩm không?

Nếu quý vị được khuyến nên tránh toàn bộ các nhóm thực phẩm như ngũ cốc, sữa hoặc trái cây, hãy coi đây là một dấu hiệu cảnh báo về thông tin đó. Việc ăn uống lành mạnh và cân bằng bao gồm tất cả năm nhóm thực phẩm.

Cần nhận thức:

- Các xu hướng trên mạng xã hội và lời khuyên về chế độ ăn kiêng từ những người không có chuyên môn.
- Các nguồn thông tin quảng bá các chế độ ăn kiêng mới, thực phẩm “đốt mỡ” hoặc các loại thực phẩm chức năng “thần kỳ”.
- Thông tin không ghi rõ tên tác giả hoặc không có nghiên cứu hỗ trợ.

Các nguồn thông tin đáng tin cậy về dinh dưỡng

Các cơ quan chính phủ và tổ chức y tế:

- [Ăn Uống Lành Mạnh, Sống Năng Động - Bộ Y Tế New South Wales](#)
- [Ăn Uống Vì Sức Khỏe \(Chính phủ Úc\)](#)
- [Health Direct](#)
- [Quỹ Dinh Dưỡng Quốc gia](#)
- [Quỹ Tim Mạch](#)
- [Mạng Thông tin Sức Khỏe cho Người Bản Địa Úc](#)
- [Hiệp Hội Chuyên Gia Dinh Dưỡng Úc](#)
- [Tổ chức Dinh Dưỡng Úc](#)
- [Viện Tim Mạch và Tiểu Đường Baker](#)

- [Munch and Move](#)
- [Nuôi Trẻ Khỏe Mạnh](#)
- [Yêu Thực Phẩm, Ghét Lãng Phí](#)
- [Cơ quan Tiêu Chuẩn Thực Phẩm Úc-New Zealand](#)

Các nguồn tham khảo hữu ích khác:

- [Công thức nấu ăn: One-handed cooks](#)
- [Mẹo và bí quyết: No Money No Time](#)