

Ăn ngon, ít tốn tiền

Món ăn ngon không nhất thiết phải tốn nhiều tiền. Chỉ cần một vài thay đổi nhỏ cũng có thể tạo nên sự khác biệt lớn. Hãy cùng khám phá một số cách đơn giản để đạt được điều đó.



Đến lượt quý vị chia sẻ...



Bí quyết tiết kiệm tiền hiệu quả nhất của quý vị khi chuẩn bị bữa ăn cho gia đình là gì?



Chia sẻ những bữa ăn yêu thích có giá rẻ của gia đình.

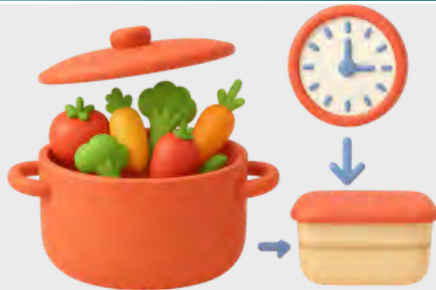
Kể ra ba việc quý vị có thể làm trước khi đi chợ để giữ chi phí thấp?

Quý vị thường đi chợ ở đâu trong khu vực để mua được thực phẩm với giá hời nhất?



Chuẩn bị bữa ăn gia đình trong nháy mắt

Cuộc sống có thể bận rộn, nhưng việc chuẩn bị bữa ăn cho gia đình vẫn có thể rất đơn giản. Chỉ với một vài ý tưởng đơn giản, quý vị có thể nấu những bữa ăn ngon miệng mà không cảm thấy áp lực



Đến lượt quý vị chia sẻ...



Những loại trái cây và rau củ nào có thể bảo quản tốt trong tủ lạnh sau khi đã cắt nhỏ?

Liệt kê ba việc quý vị có thể làm để giảm bớt áp lực khi chuẩn bị hộp cơm trưa cho con đi học.

Gia đình quý vị thường ăn gì vào bữa tối khi quý vị không có nhiều thời gian?

Bí quyết tiết kiệm thời gian hiệu quả nhất của quý vị khi chuẩn bị bữa ăn cho gia đình là gì?



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.



Đến lượt quý vị chia sẻ...



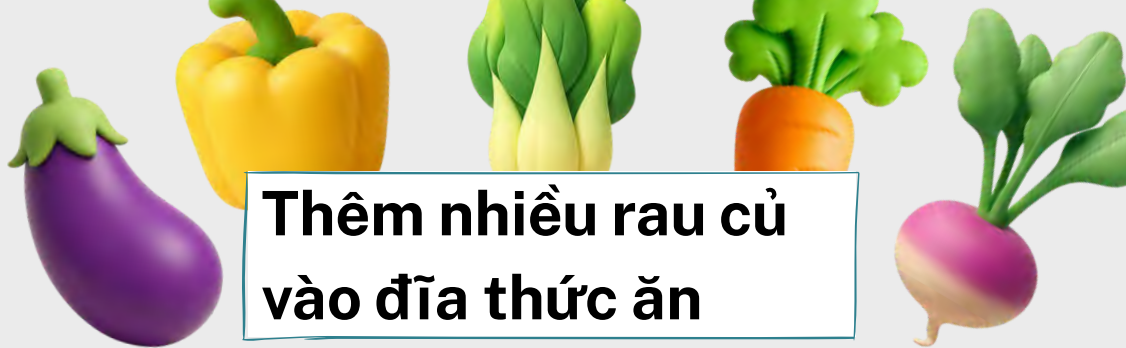
Con quý vị tham gia vào việc chuẩn bị hoặc dọn bữa tối như thế nào?

Liệt kê một vài món ăn mới mà lúc đầu con quý vị không chịu ăn nhưng giờ lại rất thích. Quý vị đã giúp con làm quen với những món đó như thế nào?

Chia sẻ vài điều quý vị làm để giúp giờ ăn trở nên vui vẻ và dễ chịu hơn.

Quý vị đã sáng tạo như thế nào để thêm rau củ vào các bữa ăn của con mình?





Thêm nhiều rau củ vào đĩa thức ăn

Thêm rau củ vào món ăn có thể là cách nhanh chóng, ngon miệng và thú vị để làm bữa ăn thêm phần hấp dẫn. Vậy hãy cùng tìm hiểu những cách để chúng ta có thể ăn nhiều rau củ hơn mỗi ngày.



Đến lượt quý vị chia sẻ ...



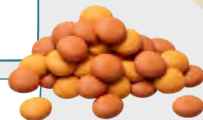
Quý vị thường để rau củ ở đâu để dễ nhìn thấy?

Quý vị thích thêm gì vào rau củ để chúng ngon hơn?



Những món ăn nào thích hợp nhất để “giấu” thêm rau củ?

Quý vị thường thêm loại rau củ đóng hộp hoặc đông lạnh nào vào các bữa ăn?



Hãy cùng nói về 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

Đến lượt quý vị chia sẻ...

Quý vị có thể thêm rau củ vào bữa ăn yêu thích của mình như thế nào?

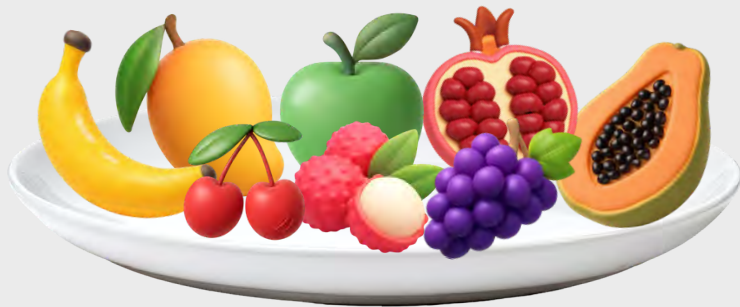
Những món ăn vặt từ rau củ nào mà con quý vị sẽ thích?

Quý vị thích nấu hoặc chế biến rau củ theo cách nào?

Quý vị sử dụng bí quyết 'giấu rau củ' hay nhất nào cho trẻ kén ăn?



Hãy cùng nói về 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

Đến lượt quý vị chia sẻ...



Làm thế nào để quý vị có thể bổ sung thêm trái cây vào chế độ ăn uống hàng ngày?

Món ăn vặt từ trái cây nào mà con quý vị thích?



Quý vị có cách thú vị nào để cả gia đình ăn trái cây tại nhà?

Loại trái cây sấy khô hoặc đóng hộp nào quý vị thích lưu trữ trong tủ bếp?



Hãy cùng nói về thịt và các sản 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)

Đến lượt quý vị chia sẻ...



Khi chọn thịt, quý vị nên chú ý điều gì để đảm bảo đó là lựa chọn tốt nhất cho gia đình mình?



Có loại thịt hoặc thực phẩm thay thế nào mà quý vị ít ăn nhưng muốn thử ăn nhiều hơn không?

Quý vị thêm các loại đậu vào bữa ăn của mình bằng cách đơn giản nào?



Làm thế nào quý vị có thể thay thịt bằng một thực phẩm được chế biến từ thực vật trong bữa ăn của mình?



Hãy cùng nói về ngũ cốc



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

Đến lượt quý vị chia sẻ...



Quý vị nên chú ý điều gì khi chọn ngũ cốc?



Loại ngũ cốc nào quý vị có thể thay thế bằng ngũ cốc nguyên hạt trong các bữa ăn của mình?

Những loại ngũ cốc nào dễ chế biến nhất khi quý vị không có nhiều thời gian?



Con quý vị thích những món ăn vặt từ ngũ cốc nguyên hạt nào?



Hãy cùng nói về sữa và các thực phẩm thay thế



Canxi giúp
xương và răng
chắc khỏe



Vitamin B12
giúp não bộ và
máu khỏe
mạnh



Nguồn chất đạm
giúp cơ bắp
phát triển khỏe
mạnh

Đến lượt quý vị chia sẻ...



Quý vị thêm sữa vào thực đơn mỗi ngày bằng cách đơn giản nào?

Món ăn vặt làm từ sữa nào mà con quý vị thích?



Quý vị chú trọng điều gì khi chọn sản phẩm thay thế sữa?

Có cách nào an toàn để quý vị có thể bổ sung các sản phẩm từ sữa vào hộp cơm trưa không?



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 nhất. Vậy hãy cùng tìm hiểu một số cách để uống nhiều nước hơn nhé.



Đến lượt quý vị chia sẻ...



Cách uống nước
yêu thích của quý vị
là gì?

Quý vị thường
uống bao nhiêu
nước trong một
ngày?



Quý vị có thể nghĩ
ra cách nào thú vị
để khuyến khích
con cái uống nhiều
nước hơn không?

Quý vị có bí quyết
nào để nhớ uống
nước mỗi ngày
không?

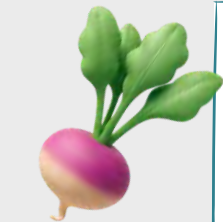


Tạo bữa ăn cân bằng



Tạo nên một đĩa ăn lành mạnh có thể gồm nhiều món đa dạng, thú vị và đầy màu sắc. Hãy cùng nhau trò chuyện về những món ăn quý vị yêu thích và cách quý vị có thể tạo nên bữa ăn của riêng mình.

Đến lượt quý vị chia sẻ...



Khi lập kế hoạch cho bữa ăn, quý vị thường nghĩ đến những thực phẩm nào trước tiên?

Quý vị làm thế nào để tạo sự đa dạng cho các bữa ăn hàng ngày?

Nhóm thực phẩm nào thường chiếm phần lớn diện tích trên đĩa ăn của quý vị?

Yếu tố nào ảnh hưởng đến việc quý vị chọn những món ăn để đưa vào đĩa của mình?



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.



Đến lượt quý vị chia sẻ...



Quý vị đọc một bài đăng về dinh dưỡng trên Instagram – làm sao để biết thông tin đó có đúng không?

Nếu một người bạn gửi cho quý vị một bài báo về ‘món ăn vặt lành mạnh mới’ – điều gì sẽ khiến quý vị tin tưởng vào thông tin này?



Quý vị muốn tìm công thức nấu ăn cho bữa tối nay – quý vị có thể tìm ở đâu?

Quý vị đọc trên mạng rằng uống một ly sinh tố (smoothie) sẽ giúp giảm cân – làm sao để biết thông tin này có đáng tin cậy không?

