



Cầm Nang Người Tham Gia

**Mua Sắm và Nấu Ăn Để Phòng Ngừa
Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2**



Trọng Tâm Buổi Học

Mua sắm và nấu ăn lành mạnh có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc trì hoãn tiến trình bệnh tiểu đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Thực phẩm có lợi cho sức khỏe
- Cách mua thực phẩm có lợi cho sức khỏe
- Cách nấu thực phẩm có lợi cho sức khỏe



Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Tìm hiểu về các chương trình khuyến mãi ở các cửa hàng thực phẩm địa phương. Tham khảo báo chí địa phương, hoặc tìm trên mạng. Các quầy nông sản cũng có thể là một lựa chọn tốt.
- ✓ Đóng những khẩu phần cho một người đối với đồ ăn nhẹ, như bỏng ngô. Cho vào túi hoặc hộp đựng.



Câu Chuyện của Jerry

Mẹ của Jerry mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Jerry không muốn mắc bệnh này. Do đó anh cố gắng ăn uống lành mạnh.

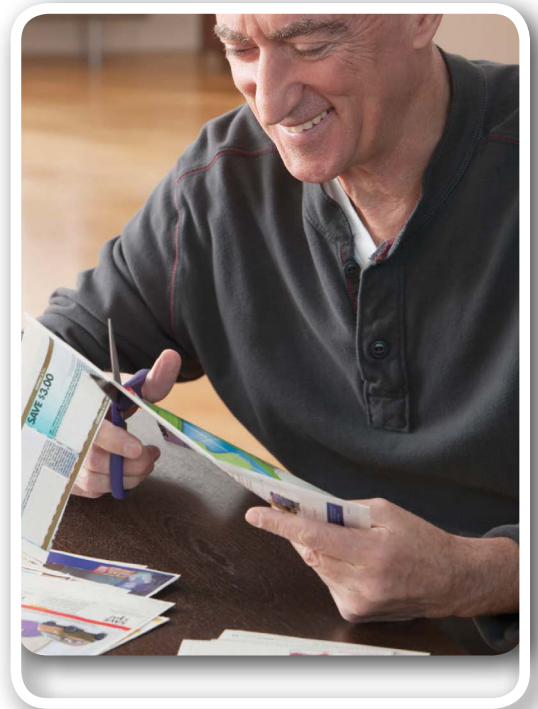
Khi Jerry đến một cửa hàng thực phẩm lành mạnh, anh thấy giá quá cao so với túi tiền của mình. Anh hỏi mẹ anh để biết làm sao để mua được thực phẩm lành mạnh vừa túi tiền.

Mẹ của Jerry nói rằng bà thực hiện một số bước ngay cả trước khi đi chợ. Để chuẩn bị đi chợ, bà:

1. Thu thập phiếu mua hàng giảm giá cho các mặt hàng có lợi cho sức khỏe
2. Tìm xem có gì đang giảm giá tại các cửa hàng thực phẩm địa phương
3. Lập kế hoạch các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ trong tuần
4. Kiểm tra bếp xem bà có gì
5. Lập danh sách đi chợ
6. Ăn một món ăn nhẹ lành mạnh

Vào Chủ Nhật tiếp theo, Jerry giúp mẹ chuẩn bị đi chợ. Sau đó anh cùng bà ra cửa hàng. Anh ấn tượng với lượng thực phẩm lành mạnh mà bà mua được với số tiền của bà.

Jerry quyết định thử đi chợ theo cách của mẹ anh. Và, anh tìm những công thức nấu ăn có lợi cho sức khỏe ở trên mạng. Anh cũng tham gia một lớp nấu ăn lành mạnh. Thậm chí anh còn làm một số món có lợi cho sức khỏe cho mẹ mình!





Bữa Ăn Chính và Ăn Nhẹ của Jerry

Jerry lập kế hoạch các bữa chính và đồ ăn nhẹ cho một tuần.

	Bữa sáng	Bữa ăn nhanh	Bữa trưa	Bữa ăn nhanh	Bữa tối	Bữa ăn nhanh
Thứ Hai	<ul style="list-style-type: none">Bột yến mạchDâu tâyCà phê với sữa tách béo	Bánh gạo với humus	<ul style="list-style-type: none">Ức gàSalad cải bó xôi và cà chuaTrà chanh	Táo	<ul style="list-style-type: none">Burrito đậu đen với cà chua, phô mai cheddar ít béo, và salsaNước xô-đa chanh	Cam
Thứ Ba	<ul style="list-style-type: none">Sữa chua không béoDâu tâyCà phê với sữa gạn kem	Táo	<ul style="list-style-type: none">Sandwich gà tây với rau diếp và cà chuaDưa chuaTrà chanh	Cam	<ul style="list-style-type: none">Ốt nhồi gạo lứtSaladNước xô-đa chanh	Tortilla nướng và salsa
Thứ Tư	<ul style="list-style-type: none">Trứng bác với rau củBánh mì nướng từ lúa mì nguyên hạtCà phê với sữa tách béo	Trái cây và kẹo quả hạch	<ul style="list-style-type: none">Salad gàPita chipTrà chanh	Bông cải xanh với sữa chua không béo	<ul style="list-style-type: none">Gà và rau xàoNước xô-đa chanh	Bánh pudding sô-cô-la ít béo
Thứ Năm	<ul style="list-style-type: none">Bột yến mạchDâu tâyCà phê với sữa tách béo	Bánh quy bằng lúa mì nguyên hạt với bơ đậu phộng	<ul style="list-style-type: none">Salad gàTrà chanh	Táo	<ul style="list-style-type: none">Thịt thăn heo nướngBông cải xanh hấpMỳ sợi từ lúa mì nguyên hạtNước xô-đa chanh	Bông ngô nổ



Bữa Ăn Chính và Ăn Nhẹ của Jerry

	Bữa sáng	Bữa ăn nhanh	Bữa trưa	Bữa ăn nhanh	Bữa tối	Bữa ăn nhanh
Thứ Sáu	<ul style="list-style-type: none"> Bánh mì từ lúa mì nguyên hạt 100% với bơ đậu phộng Cà phê với sữa tách béo 	Cần tây với phô mai kem ít béo	<ul style="list-style-type: none"> Ức gà Salad cải bó xôi và cà chua Trà chanh 	Cam	<ul style="list-style-type: none"> Salad với gà Khoai tây nướng Trái cây Sữa tách béo 	Tortilla nướng và salsa
Thứ Bảy	<ul style="list-style-type: none"> Trứng bác với rau củ Cà phê với sữa gạn kem 	Trái cây và kẹo quả hạch	<ul style="list-style-type: none"> Sandwich gà tây với rau diếp và cà chua Trà chanh 	Cà rốt với humus	<ul style="list-style-type: none"> Bánh burger gà tây nướng vỉ Bánh mì tròn từ lúa mì nguyên hạt 100% Salad Nước xô-đa chanh 	Bánh pudding sô-cô-la ít béo
Chủ Nhật	<ul style="list-style-type: none"> Sữa chua không béo Dâu tây Cà phê với sữa tách béo 	Bánh gạo với bơ đậu phộng	<ul style="list-style-type: none"> Súp rau củ lấy từ tủ đông Pita chip Trà chanh 	Táo	<ul style="list-style-type: none"> Ớt từ tủ đông với salsa, phô mai cheddar ít béo, và cà chua Sữa tách béo 	Bông ngô nổ



Các Bữa Chính và Ăn Nhẹ của Tôi

Lập kế hoạch các bữa chính và đồ ăn nhẹ cho một tuần. Quý vị có thể xem phần “Bữa Ăn Chính và Ăn Nhẹ của Jerry” để lấy ý tưởng.

	Bữa sáng	Bữa ăn nhanh	Bữa trưa	Bữa ăn nhanh	Bữa tối	Bữa ăn nhanh
Thứ Hai						
Thứ Ba						
Thứ Tư						
Thứ Năm						



Các Bữa Chính và Ăn Nhẹ của Tôi

	Bữa sáng	Bữa ăn nhanh	Bữa trưa	Bữa ăn nhanh	Bữa tối	Bữa ăn nhanh
Thứ Sáu						
Thứ Bảy						
Chủ Nhật						



Danh Sách Mua Sắm của Jerry

Danh Sách Mua Sắm

Rau Củ Quả Không Có Tinh Bột

- ☐ Rau diếp
- ☐ Cà chua
- ☐ Cà rốt
- ☐ Cải bó xôi
- ☐ Bông cải xanh
- ☐ Ớt
- ☐
- ☐
- ☐



Thực Phẩm Chứa Protein

- ☐ Ưc gà
- ☐ Trứng đánh
- ☐ Gà tây cắt lát
- ☐ Thịt thăn heo
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Các Loại Hạt và Thức Ăn Có Tinh Bột

- ☐ Đậu đen
- ☐ Lúa mì nguyên hạt 100%
- ☐ bánh mì
- ☐ Bột ngô 100%
- ☐ tortilla



Những Thứ Khác

- ☐ Salsa
- ☐ Tỏi
- ☐ Hummus
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Sản phẩm từ sữa

- ☐ Ít chất béo
- ☐ cheddar
- ☐ Sữa gạn kem
- ☐ Sữa chua
- ☐ không béo
- ☐

Trái cây

- ☐ Cam
- ☐ Táo
- ☐ Dâu tây
- ☐ Chanh
- ☐
- ☐

Các loại đồ uống

- ☐ Trà
- ☐ Nước xô-đa
- ☐
- ☐
- ☐



Danh Sách Mua Sắm Của Tôi

Sau khi lập kế hoạch bữa chính và đồ ăn nhẹ trong tuần, hãy kiểm tra bếp để xem quý vị có gì. Sau đó lập danh sách những món quý vị cần mua. Quý vị có thể sử dụng "Danh Sách Mua Sắm của Jerry" để lấy ý tưởng.

Danh Sách Mua Sắm

Rau Củ Quả Không Có Tinh Bột

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Thực Phẩm Chứa Protein

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Các Loại Hạt và Thức Ăn Có Tinh Bột

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Những Thứ Khác

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Sản phẩm từ sữa

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Trái cây

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Các loại đồ uống

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____




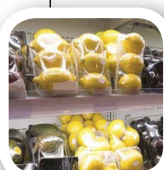

Mẹo Hay Để Mua Sắm Thực Phẩm Lành Mạnh

Quý vị có thể mua thực phẩm có lợi cho sức khỏe mà không phải mất nhiều thời gian hoặc tiền bạc. Hãy thử làm theo những lời khuyên sau đây.

	Trước Khi Mua	Trong Khi Mua	
	Tìm hiểu về các chương trình khuyến mãi ở các cửa hàng thực phẩm địa phương. Tham khảo báo chí địa phương, hoặc tìm trên mạng. Các quầy nông sản cũng có thể là một lựa chọn tốt.	Tìm đơn giá thấp nhất. Quý vị sẽ tìm thấy giá trên kệ, bên cạnh món hàng. Nó cho quý vị biết giá sản phẩm mỗi cân, mỗi ounce, v.v. là bao nhiêu.	
	Nếu một cửa hàng quý vị thích có phát hành thẻ giảm giá, hãy lấy một chiếc.	Sử dụng nhãn thực phẩm để giúp quý vị chọn các mặt hàng có lợi cho sức khỏe.	
	Thu thập phiếu mua hàng giảm giá cho các mặt hàng có lợi cho sức khỏe. Tìm chúng ở trên mạng, trong hộp thư, và trên báo địa phương.	Bám vào danh sách của quý vị. Tránh xa các khu vực cám dỗ.	
	Tìm công thức nấu ăn trên mạng, trong sách, và trong các tạp chí. Hoặc trao đổi ý tưởng với bạn bè và gia đình của quý vị.	Chọn cà rốt, táo, chuối, khoai tây, bắp cải, đậu, gạo và yến mạch. Những thứ này thường ít tốn kém hơn.	
	Lập kế hoạch các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ của quý vị trong tuần. Nghĩ về các chương trình khuyến mãi, phiếu mua hàng giảm giá cho những món có lợi cho sức khỏe, và các công thức nấu ăn mà quý vị muốn thử. Cũng cân nhắc bất kỳ sự kiện đặc biệt nào trong tuần đó.	Mua rau củ và trái cây theo mùa hoặc đông lạnh. Những thứ này ít tốn kém hơn và có vị ngon hơn. Nếu quý vị chọn rau củ và trái cây đóng hộp, hãy tránh những thứ thêm muối hoặc đường. Hoặc rửa kỹ chúng.	



Mẹo Hay Để Mua Sắm Thực Phẩm Lành Mạnh

Trước Khi Mua	Trong Khi Mua
 <p>Kiểm tra bếp để xem quý vị có gì.</p>	 <p>Chọn các sản phẩm gia đình, nhãn hiệu của cửa hàng, và các sản phẩm giảm giá. Những thứ này thường ít tốn kém hơn.</p>
<p>Lập danh sách những thứ quý vị cần cho các bữa chính và bữa ăn nhẹ mà quý vị đã lên kế hoạch.</p>	<p>Tránh đồ ăn chế biến sẵn, như súp đóng hộp và đồ ăn tối đông lạnh. Đồ ăn tự nấu thường ít tốn kém hơn và có lợi cho sức khỏe hơn.</p>
 <p>Ăn một món ăn nhẹ lành mạnh để quý vị sẽ không bị quá đói. Việc này sẽ giúp quý vị có những lựa chọn có lợi cho sức khỏe.</p>	<p>Nếu một mặt hàng có giá tốt, hãy mua nhiều nhất có thể.</p>
Các Ý Tưởng Mua Sắm Có Lợi Cho Sức Khỏe Khác	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

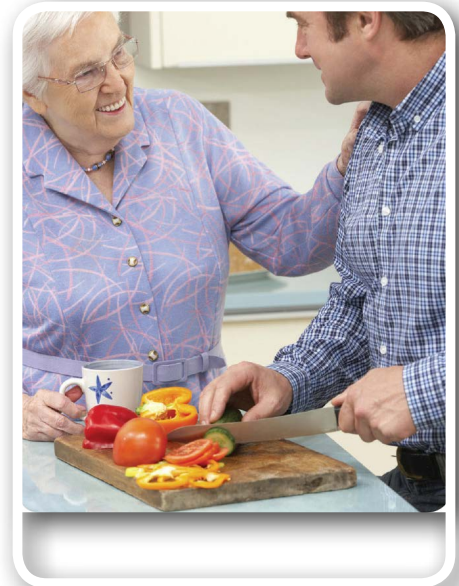




Lời Khuyên Để Nấu Ăn Lành Mạnh

Quý vị có thể nấu thức ăn có lợi cho sức khỏe mà không phải mất nhiều thời gian. Hãy thử làm theo những lời khuyên sau đây.

- Dọn dẹp trong khi nấu.
- Nấu những mẻ lớn đồ ăn đông lạnh kỹ, như nước xốt, món hầm và thịt hầm. Bảo quản chúng trong tủ đông.
- Cắt trước rau củ hoặc trái cây. Bảo quản chúng trong tủ lạnh hoặc tủ đông.
- Chuẩn bị những bữa chính và đồ ăn nhẹ mà quý vị đã lên kế hoạch cho tuần đó. (Xem "Mẹo Hay Để Mua Sắm Thực Phẩm Lành Mạnh.")
- Đong những khẩu phần cho một người đối với đồ ăn nhẹ, như bỏng ngô. Cho vào túi hoặc hộp đựng.
- Sử dụng nồi nấu chậm để không cần phải khuấy nhiều.
- Sử dụng rau củ và thịt thừa trong món trứng tráng, mì sợi hoặc cơm, món hầm, súp, salad, hoặc burrito. Việc này tiết kiệm thời gian cũng như tiền bạc.





Lời Khuyên Để Nấu Ăn Lành Mạnh

Quý vị có thể nấu những món ăn lành mạnh mà quý vị thích. Hãy thử làm theo những lời khuyên sau đây.

- Thay đổi các món ăn yêu thích của quý vị để làm cho chúng trở nên lành mạnh hơn. Hoặc dùng một phần nhỏ của công thức nấu ăn ban đầu.
- Chọn các thực phẩm có chất lượng tốt.
- Chọn các thực phẩm đa dạng về mùi vị, thành phần, hương vị và màu sắc.
- Nấu các loại rau như đậu xanh và bông cải xanh không quá chín, để chúng vẫn giòn và giữ được màu sắc.
- Trang trí đồ ăn bằng rau thơm, gia vị, sốt salad ít béo và nước thịt, nước chanh, giấm, sốt nóng, sữa chua không béo, và salsa. Nếu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị khuyên hạn chế muối, hãy tìm những sản phẩm có hàm lượng natri thấp.
- Nướng hoặc quay rau và thịt để dậy mùi.
- Học các phương pháp nấu ăn có lợi cho sức khỏe ở trên mạng, trong sách, tạp chí và từ các chương trình TV. Học từ bạn bè và gia đình. Hoặc tham gia một lớp nấu ăn lành mạnh.
- Thử các kiểu nấu ăn và thành phần món ăn mới.

Nấu Ăn Với Ít Chất Béo Hơn

- Nướng, nướng vỉ, chiên áp chảo, hoặc xào với lượng nhỏ dầu có lợi cho sức khỏe.
- Láng chảo bằng dầu xịt nấu ăn loại có lợi cho sức khỏe.
- Ninh bằng nước hoặc nước thịt.
- Hấp hoặc dùng lò vi ba.
- Lột da gà trước khi nấu.
- Lọc mỡ ra khỏi thịt trước khi nấu.
- Sử dụng nồi chảo không dính.





Lời Khuyên Để Nấu Ăn Lành Mạnh

Các Ý Tưởng Nấu Ăn Lành Mạnh Khác

