Lựa Chọn Thức Uống Lành Mạnh

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Vào cuối buổi học, các học viên có thể:

- Mô tả các thức uống lành mạnh phù hợp với các khuyến khích dinh dưỡng của MyPlate.
- Hướng dẫn đọc Thành Phần Dinh Dưỡng từ nhãn hiệu để tìm Danh SáchNguyên Liệu.
- Hiểu được mối liên hệ giữa các đồ uống ngọt, bệnh béo phì và bệnh tiểu đường loại 2.
- Nêu tên các loại đồ uống ngọt trong khẩu phần ăn của họ.
- Nêu tên các đồ uống mà họ và gia đình có thể dùng thay cho đồ uống ngọt.

TÀI LIỆU

- Phiếu ghi danh học
- Thẻ tên (tùy chọn)
- Giấy tự dán dùng cho bảng lật
- Bút đánh dấu màu
- Thuật Ngữ Dinh Dưỡng www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-AR1-Glossary.pdf
- *Cách Tính Thẻ Nhãn Đồ Uống* www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-DrinkLabelCards_Final_Print_7_2013.pdf
- Đường tán nhỏ hoặc đường viên (khoảng một pound)
- Các túi đồ ăn nhẹ có thể đóng kín lại được (cỡ từ 6 ½" đến 3 ¼")
- Một chai nước sô-đa 20 ounce
- *Bộ Thẻ Nhãn Đồ Uống* www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-DrinkLabelCards_Final_Print_7_2013.pdf
- Các nguyên liệu của *Cucumber Mint Breeze* để thử vị nước:
    - 1 quả dưa chuột đã rửa và thái lát
    - 1 bó bạc hà đã rửa
    - Đá
    - Nước
    - Bình đựng hoặc ống định lượng
    - Các Cup Thử
- Tài liệu *Hãy Cho Tôi Biết Lượng Đường!* www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/ShowMetheSugar_EN.pdf
- Thẻ công thức món *Cucumber Mint Breeze* www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/CucumberMintBreeze.pdf
- Tài liệu *Hãy Chọn MyPlate* www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet1ChooseMyPlate.pdf
- *Tài liệu Lựa Chọn Thức Uống Tốt Hơn – 10 Mẹo Để Bắt Đầu* www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet19MakeBetterBeverageChoices.pdf

CHUẨN BỊ

1. Xem chương trình giảng dạy và tài liệu của giảng viên.
2. Sao chép các tài liệu phát cho học viên tham gia.
3. Chuẩn bị chai trưng bày:
   - Làm trống và rửa chai và nắp chai nước sô-đa 20 ounce. Để khô hoàn toàn.
   - Bóc nhãn ra khỏi chai và thay thế bằng nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng từ Thẻ Nhãn Đồ Uống cho chai nước sô-đa 20 ounce.
   - Đổ vào chai 17 thìa cà phê đường hoặc 17 viên đường và thay nắp.
4. Tham khảo *"Cách Tính Thẻ Nhãn Đồ Uống"*, chọn các đồ uống ngọt khác mà các học viên tham gia thường dùng. Ghi nhãn và đổ lượng viên đường hoặc thìa cà phê đường thích hợp vào mỗi túi đồ ăn nhẹ có thể đóng kín lại được cho mỗi đồ uống tương ứng.
   - Chuẩn bị món ăn *"Cucumber Mint Breeze"* để thử vị nước như được chỉ dẫn trong thẻ món ăn.
5. Chuẩn bị các phiếu ghi danh học và thẻ tên (tùy chọn).

HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG BUỔI HỌC (WARM-UP): BẠN ĐANG UỐNG GÌ VẬY?

1. Giới thiệu về bản thân và chia sẻ ngắn gọn về chuyên môn và tổ chức của bạn. Tùy chọn: Yêu cầu các học viên tham gia giới thiệu về bản thân họ.
2. Giải thích chủ đề hôm nay bao gồm: 1) thức uống lành mạnh phù hợp với các khuyến khích dinh dưỡng của MyPlate như thế nào; 2) mối liên hệ giữa việc uống các đồ uống ngọt, bệnh béo phì và bệnh tiểu đường loại 2; 3) các loại đồ uống ngọt và chứa đường phụ gia có thể có trong khẩu phần ăn của họ và 4) thức uống lành mạnh mà họ và gia đình có thể dùng thay cho các thức uống được tạo ngọt bằng đường.
3. Đề nghị các học viên tham gia tình nguyện chia sẻ những thức uống họ đã dùng vào ngày hôm qua hoặc trong tuần vừa rồi. Liệt kê và gắn nhãn mỗi loại thức uống được nêu tên trên bảng lật.
   - **Lưu ý dành cho Giáo viên:** Nếu một học viên tham gia nhắc đến một sản phẩm có nhãn hiệu cụ thể, hãy xác nhận đóng góp của họ và nêu tên danh mục đồ uống ngọt của đồ uống đó.
   - Hãy thảo luận về các loại đồ uống khác nhau trong khẩu phần ăn của các học viên tham gia (ví dụ: nước dùng cho người tập thể thao, nước sô-đa, đồ uống từ cà phê, v.v.).
4. Xem lại danh sách và cảm ơn những học viên tham gia đã sẵn lòng chia sẻ.

THẢO LUẬN: TÁC ĐỘNG CỦA ĐỒ UỐNG NGỌT ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CỦA CHÚNG TA

1. Giải thích mối liên hệ giữa các đồ uống ngọt, bệnh béo phì và bệnh tiểu đường loại 2.
   - Lượng ca-lo không cần thiết từ đường phụ gia, như trong các đồ uống ngọt, góp phần đáng kể vào tình trạng thừa cân và bệnh béo phì. Các đồ uống ngọt là nguồn chứa đường phụ gia lớn nhất trong khẩu phần ăn của người Mỹ.[1]
   - Các đồ uống ngọt góp phần làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính ví dụ như tiểu đường loại 2 và bệnh tim.[2,3]
   - Dùng các đồ uống ngọt gần như làm tăng gấp đôi nguy cơ sâu răng ở trẻ em.[4]
   - Bằng chứng chắc chắn cho thấy trẻ em và thiếu niên dùng nhiều đồ uống ngọt hơn sẽ có cân nặng cao hơn so với trẻ em và thiếu niên dùng ít đồ uống ngọt hơn.[5]
   - Và người lớn dùng một hoặc nhiều loại đồ uống ngọt trong một ngày có khả năng bị thừa cân cao hơn 27% so với người lớn không dùng đồ uống ngọt.[6]

   Hãy hỏi nhóm: Bạn nghĩ gì về thông tin này? Theo bạn thì điều này có nghĩa là gì?
2. Sở Y tế Công Cộng California đã tạo ra *Chiến Dịch Suy Nghĩ Lại Về Đồ Uống Của Bạn.*

   Chiến dịch:
   - Giáo dục cho người dân California về các đồ uống lành mạnh;
   - Giúp người dân California nhận biết lượng đường phụ gia và ca-lo có trong đồ uống ngọt;
   - Tuyên truyền mối liên hệ với các nguy cơ về sức khỏe.

Danh Sách các Đồ Uống Ngọt

- Nước sô-đa/Sô-đa sủi bọt
- Đồ uống dùng cho người tập thể thao
- Nước tăng lực
- Nước ép
- Sữa có vị (ví dụ: sô-cô-la, dâu, va-ni)
- Đồ uống từ cà phê (nóng hoặc đá) có chất tạo ngọt hoặc hương liệu
- Nước bổ sung vitamin
- Trà sữa
- Trà hoặc nước Boba/Bubble/Trân châu
- Trà ngọt (nóng hoặc đá)
- Sữa chua uống
- Đồ uống có thạch rau câu

3. Xem tài liệu Hãy Chọn MyPlate để giải thích cho các học viên tham gia các thức uống lành mạnh phù hợp với các khuyến khích dinh dưỡng của MyPlate như thế nào.
   - Phân phát tài liệu *"Hãy Chọn MyPlate"*.
   - Hãy hỏi nhóm: Ai đã từng nghe về MyPlate? Bạn nghe được những gì?
   - Chỉ ra logo MyPlate và giải thích logo đó cho chúng ta thấy làm thế nào để chọn được thực phẩm lành mạnh hơn và cân bằng các bữa ăn.
4. Giải thích những điều sau:
   - Sữa là thức uống được khuyến khích nên dùng trong bữa ăn. Mức chất béo thấp nhất là sữa ít béo 1% và sữa không béo và do đó chúng là những lựa chọn tốt hơn.

     Bạn cũng có thể chọn các sản phẩm thay thế sữa có bổ sung dưỡng chất như sữa đậu nành, hạnh nhân hoặc sữa gạo. Tuy nhiên, hãy nhớ chọn những loại không ngọt hoặc ít đường.

- Lưu ý dành cho Giáo viên: Nếu trong số học viên có phụ huynh và người chăm sóc, hãy nhắc nhở họ rằng trẻ em trên 2 tuổi cũng có thể uống sữa ít béo 1% và sữa không béo!

- Có một vài loại thực phẩm và thức uống gần như toàn là đường phụ gia. Trên thực tế, những thực phẩm và thức uống này không chứa đủ bất kỳ dưỡng chất nào để đưa chúng vào bất kỳ nhóm thực phẩm nào trong MyPlate. Đồ uống ngọt là một trong số đó và do đó không thuộc bất kỳ nhóm thực phẩm nào.

5. Sử dụng hộp nước sô-đa đã chuẩn bị và ghi nhãn, hiển thị lượng đường trong một chai sô-đa 20 oz.
   - Hãy hỏi nhóm: Bạn nghĩ gì về lượng đường này?
6. Sử dụng túi đường đã chuẩn bị để cho thấy lượng đường trong mỗi đồ uống ngọt được nêu tên.
   - Hãy hỏi nhóm: Điều gì khiến bạn ngạc nhiên về thông tin này?
7. Sử dụng bút đánh dấu màu xanh lục để khoanh tròn những đồ uống lành mạnh trong danh sách được lập nên trong hoạt động khởi động (warm-up): nước, nước khoáng xenxe, sữa không béo và ít béo 1% và nước ép 100%.
8. Kết thúc phần bài giảng này bằng cách định nghĩa đồ uống ngọt là đồ uống thường cung cấp thêm calo và đường phụ gia nhưng hầu như không có các dưỡng chất thiết yếu.

HOẠT ĐỘNG: ĐỌC NHÃN

1. Phân phát tài liệu *"Hãy Cho Tôi Biết Lượng Đường!"*.
   - Hãy hỏi nhóm: Bạn nhận ra những tên đường nào trong số những tên này? Bạn nhìn thấy những tên nào trên bao bì thực phẩm?

Đường Sinh Ra Tự Nhiên

1. Đường trái cây (Fructose)
2. Đường Lactose
3. Đường mạch nha (Maltose)
4. Đường Glucose (hay còn gọi là dextrose)
5. Đường mía (Sucrose)

Các Loại Đường Phụ Gia

1. Si-rô làm từ bột bắp
2. Si-rô bắp có lượng fructose cao
3. Si-rô mạch nha
4. Mật cây phong
5. Đường nâu
6. Đường thô
7. Mật ong
8. Maltodextrin
9. Mật mía

- Giải thích đường có nhiều dạng và nhiều tên. Mặc dù không được nêu riêng rẽ trên nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng, các đồ uống có thể chứa hai loại đường: đường sinh ra tự nhiên và đường phụ gia.
- Giải thích rằng đường sinh ra tự nhiên có trong tự nhiên ở hoa quả (đường trái cây fructose) và sữa (đường lactose). Những loại đường này là một phần trong gói dưỡng chất mà những thực phẩm này cung cấp.
- Giải thích rằng đường phụ gia làm tăng thêm ca-lo nhưng không có dưỡng chất cho thực phẩm và đồ uống. Đường phụ gia chủ yếu có trong thực phẩm và đồ uống đã qua chế biến. Khuyến khích các học viên tham gia dùng thực phẩm và đồ uống có ít đường phụ gia hơn.
- Một cách để biết liệu có đường phụ gia hay không là đọc danh sách nguyên liệu trên nhãn. Đường phụ gia trong khẩu phần ăn nên dành riêng cho thực phẩm và thức uống cung cấp lợi ích bổ sung cho cơ thể. Ví dụ: sữa chua ít béo có chứa đường nhưng cung cấp lợi ích về canxi và protein.

Lưu ý

Nếu một loại đường có trong ba nguyên liệu đầu tiên thì sản phẩm có khả năng có nhiều đường phụ gia.

HOẠT ĐỘNG: LỰA CHỌN THỨC UỐNG TỐT HƠN

1. Phân phát tài liệu *"Lựa Chọn Thức Uống Tốt Hơn"*.
    - Vì bây giờ, các học viên tham gia sẽ tìm hiểu các đồ uống ngọt, tác động của các đồ uống ngọt đối với sức khỏe và việc mọi người dùng quá nhiều đồ uống ngọt, hãy yêu cầu họ nghĩ về việc thay đổi thói quen tiêu dùng.
    - Xem tài liệu. Nhấn mạnh với các học viên tham gia rằng mẹo #9 cho biết "Hãy Kiểm tra Thông tin: Đọc nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng để chọn thức uống tại cửa hàng tạp hóa. Nhãn này có thông tin về tổng lượng đường, chất béo và lượng ca-lo để giúp bạn lựa chọn sáng suốt hơn".
2. Giải thích với các học viên tham gia rằng thay vì các đồ uống ngọt, họ có thể uống:
    - Nước – nước thường hoặc có vị được bổ sung hoa quả, rau củ và thảo dược
    - Nước khoáng xenxe không ngọt hoặc nước sủi tăm không vị
    - Trà không ngọt (đá hoặc nóng)
    - Cà phê không ngọt (đá hoặc nóng)
    - Sữa không vị không béo hoặc ít béo (1%)
    - Sữa đậu nành, hạnh nhân và sữa gạo có bổ sung dưỡng chất (không vị hoặc ít đường)
    - Nước ép 100% với lượng hạn chế
        - 4–6 ounce/ngày đối với trẻ em
        - 8 ounce/ngày đối với người lớn

HOẠT ĐỘNG: THỬ NƯỚC CÓ VỊ

1. Xem lại danh sách đồ uống từ khi bắt đầu buổi học. Khuyến khích các học viên tham gia lựa chọn đồ uống tốt hơn.
2. Giải thích với các học viên tham gia rằng có những cách đơn giản và sáng tạo để khiến nước ngon hơn.
3. Phân phát thẻ công thức món ăn và mẫu nước. Để các học viên tham gia chia sẻ phản ứng và ý tưởng đối với các kết hợp nước có vị khác.
4. Cảm ơn các học viên tham gia đã đến và khuyến khích họ uống nước thay vì thức uống ngọt, vì sức khỏe của họ.

CÁC Ý KIẾN MỞ RỘNG

ĐỌC NHÃN NÂNG CAO

TÀI LIỆU

- *Tài liệu Tính Lượng Đường Trong Một Hộp* http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/CalculatingSugar-EN.pdf
- Thẻ Nhãn Đồ Uống (một thẻ/cặp)
- *Bảng chấm Bao Nhiêu Đường?* http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-L1B1-HowMuchSugar.pdf
- Bút chì
- Máy tính (tùy chọn)
- Đường tán nhỏ hoặc đường viên
- Thìa cà phê để đo
- Các cup 8 hoặc 9 ounce sạch

HOẠT ĐỘNG

1. Để các học viên tham gia chia thành cặp. Phân phát tài liệu cho mỗi cặp.
2. Thảo luận về mục tiêu của hoạt động này là để tìm hiểu lượng đường trong một số đồ uống ngọt thông thường bằng cách sử dụng nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng để tính lượng đường có trong đó.
3. Giải thích với các học viên tham gia rằng bạn sẽ hướng dẫn họ tính lượng đường trong những thức uống họ thường dùng bằng cách đọc nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng.

4. Sử dụng tài liệu *"Tính Lượng Đường Trong Một Hộp"* để các học viên tham gia trả lời những câu hỏi dưới đây trước lớp.
   a. "Lượng khẩu phần ăn được nêu trong nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng là bao nhiêu (lượng tính bằng ounce)?"
   b. "Có bao nhiêu khẩu phần ăn mỗi hộp được nêu trong nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng?"
   c. "Có bao nhiêu đường trên nhãn?"
   d. Giải thích với các học viên tham gia cách xác định số thìa cà phê đường trong đồ uống bằng lượng đường tính bằng số gram trên nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng:

      Số gam đường ÷ 4 = số thìa cà phê đường.
   e. Trong ví dụ này, xem tài liệu *"Tính Lượng Đường Trong Một Hộp"*: 68 gam đường ÷ 4 = 17 thìa cà phê đường. Đếm 17 viên đường trong một cup sạch. Lưu ý: một viên đường xấp xỉ bằng một thìa cà phê đường.
   f. Sử dụng Thẻ Nhãn Đồ Uống "Nước Ép" và máy tính để chỉ cách tính lượng đường trong một hộp có nhiều hơn một khẩu phần ăn.

      27 gram đường ÷ 4 = 6,75 thìa cà phê đường

      6,75 thìa cà phê đường x 2,5 khẩu phần ăn= 16,8 thìa cà phê đường trong hộp (làm tròn lên 17)

      Xem 17 thìa cà phê đường trong cup bạn vừa đo.

5. Để các cặp thực hành hoạt động này sử dụng *"Thẻ Nhãn Đồ Uống"*. Họ có thể sử dụng bảng chấm *"Bao Nhiêu Đường?"* để ghi lại kết quả tính. Họ hoàn thành khi đo lượng đường tán nhỏ trong cup hoặc đặt số viên đường xấp xỉ trong cup (một viên đường xấp xỉ bằng một thìa cà phê đầy đường).
6. Giải thích với lớp rằng họ chỉ mới học cách tính số thìa cà phê đường trong đồ uống. Những phép tính đó cũng áp dụng với thực phẩm. Họ có thể áp dụng với bất kỳ nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng nào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1 Guthrie JF, Morton JF. Nguồn chất tạo ngọt phụ gia trong khẩu phần ăn của người Mỹ. *J Am Diet Assoc*. tháng 1 năm 2000; 100(1):43-51.

2 Mark VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Phân tích tổng hợp các thức uống được tạo ngọt bằng đường và nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa và bệnh tiểu đường loại 2. *Chăm sóc Bệnh nhân tiểu đường*. tháng 11 năm 2010; 33(11):2477-2483.

3 Fung TT, Malik v, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Tiêu thụ thức uống ngọt và nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành ở phụ nữ. *Am J Clin Nutr.* tháng 4 năm 2009;89(4):1037-1042.

4 Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Đồ uống không cồn có ga và sâu răng trong bộ răng chính. *J Dent Res.* tháng 3 năm 2006;85(3):262-266.

5 Bộ Nông nghiệp và Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. *Hướng dẫn Dinh dưỡng cho người Mỹ,* 2010. Washington, DC: Nhà Xuất bản Chính phủ Hoa Kỳ; tháng 12 năm 2010.

6 Babey SH, Jonas M. Yu H. Goldstein H. *Ảo tưởng: về việc tiêu thụ nước sô-đa và mối liên hệ với bệnh béo phì tại California.* Los Angeles, CA: Trung tâm Tư vấn Y tế Công cộng UCLA; 2009.

#300390 / Ver. 09/15