HÃY CHỌN PHẦN NỬA THỨC ĂN NGŨ CỐC MÀ BẠN ĂN LÀ LOẠI NGŨ CỐC NGUYÊN CHẤT

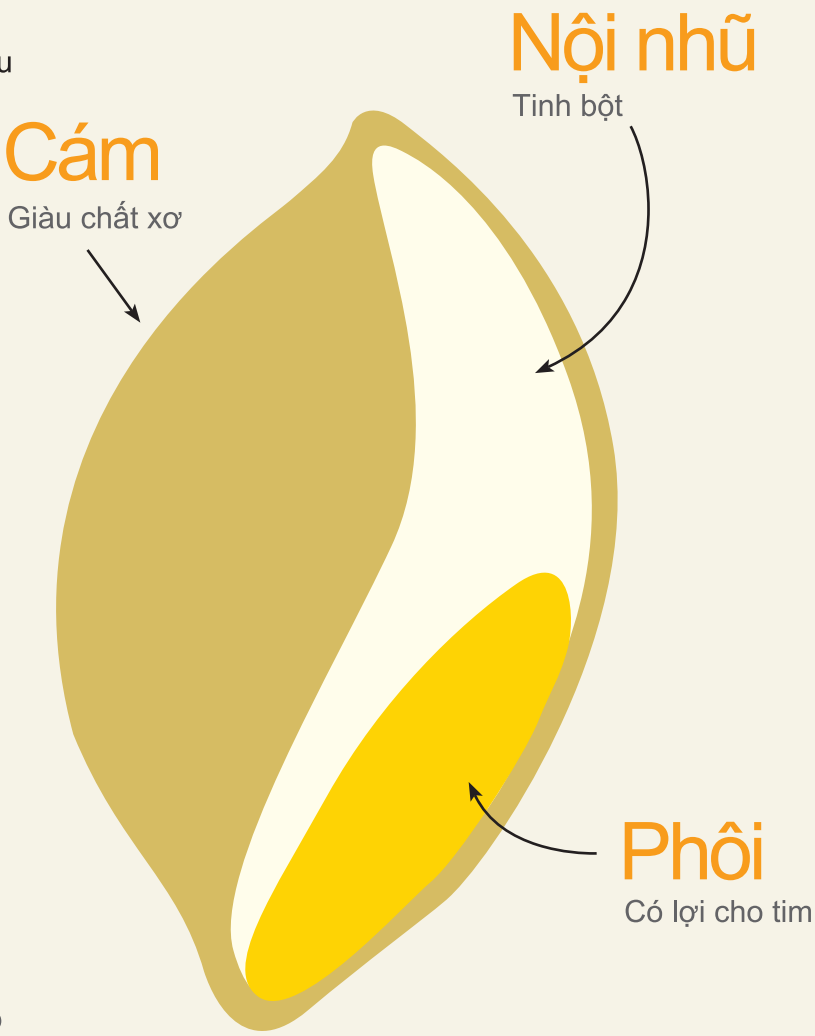
BẢNG LÀM VIỆC

Bảng làm việc này nói về các loại ngũ cốc nguyên chất. Xin vui lòng hoàn thiện toàn bộ các trang trong bảng làm việc này. Bất cứ lúc nào bạn có bất kỳ câu hỏi gì, xin vui lòng cho chúng tôi biết!

có lợi cho sức khỏe các thói quen hàng ngày

HOẠT ĐỘNG: 1 | NGŨ CỐC NGUYÊN CHẤT LÀ GÌ?

HƯỚNG DẪN:
Toàn bộ các câu nói dưới đây là đúng. Xin vui lòng đọc kĩ từng câu nói rồi đặt dấu kiểm (✔) bên cạnh tất cả những câu nói là thông tin **mới đối** với bạn.



- ☐ Hạt ngũ cốc nguyên chất gồm có ba phần: phần cám giàu chất xơ, phần nội nhũ tinh bột, và phần phôi có lợi cho tim.
- ☐ Ngũ cốc nguyên chất giữ lại cả ba thành phần này ngay cả sau khi được nghiền thành bột và chế thành bánh mì và bột ngũ cốc.
- ☐ Ăn các sản phẩm ngũ cốc nguyên chất có thể giúp bạn giảm nguy cơ:
  - huyết áp cao
  - cao cholesterol
  - bệnh tiểu đường loại 2
  - một số loại ung thư
- ☐ Ngũ cốc nguyên chất cung cấp năng lượng cho cơ thể bạn.
- ☐ Ăn ngũ cốc nguyên chất có thể giúp bạn phòng ngừa chứng táo bón.

Ngũ cốc nguyên chất

HOẠT ĐỘNG: 2 SO SÁNH NHÃN THÀNH PHẦN THỰC PHẨM

HƯỚNG DẪN:
Đọc các thành phần ghi trên nhãn các loại bánh mì này và khoanh tròn loại bánh mì mà bạn cho là **lựa chọn ngũ cốc nguyên chất tốt nhất.**

Cách lựa chọn các thực phẩm ngũ cốc nguyên chất

Tìm kiếm thực phẩm mà trên nhãn thành phần có liệt kê **ngũ cốc nguyên chất** là **thành phần chính.** Thực phẩm có thành phần chính nhiều hơn bất kỳ thành phần nào khác.

1

Thành phần:

Bột lúa mì, nước, xi-rô bắp, men, mật mía . . .

2

Thành phần:

Bột lúa mì nguyên chất, nước, đường nâu, men . . .

HOẠT ĐỘNG: 3 ĐỌC CÁC NHÃN THỰC PHẨM PHỨC TẠP

HƯỚNG DẪN:
Đọc các câu hỏi từ 1–5 và khoanh tròn **Đúng** hoặc **Sai** cho mỗi câu:

1	Toàn bộ bánh mì nâu là ngũ cốc nguyên chất 100%.	Đúng	Sai
2	Nếu nhãn có ghi "lúa mì 100%", điều đó có nghĩa lúa mì là loại ngũ cốc duy nhất có trong sản phẩm này.	Đúng	Sai
3	"Ngũ cốc tổng hợp" có nghĩa là loại thực phẩm đó là ngũ cốc nguyên chất.	Đúng	Sai
4	Nếu nhãn hiệu ghi "được làm từ các loại ngũ cốc nguyên chất" thì bạn có thể chắc chắn rằng thực phẩm đó là "ngũ cốc nguyên chất 100%".	Đúng	Sai
5	Cách dễ dàng nhất để tìm được các thực phẩm là ngũ cốc nguyên chất là tìm ở nhãn mặt trước sản phẩm những từ "ngũ cốc nguyên chất 100%".	Đúng	Sai

KIỂM TRA LẠI CÁC CÂU TRẢ LỜI CỦA BẠN Ở ĐÂY:

1. **Sai:** Nhiều loại bánh mì nâu được cho thêm màu vào để trông có vẻ giống như bánh mì làm từ lúa mì nguyên chất.
2. **Đúng:** "lúa mì 100%" có nghĩa là loại ngũ cốc duy nhất được sử dụng là lúa mì, nhưng nó có thể không phải là lúa mì nguyên chất.
3. **Sai:** "Ngũ cốc tổng hợp" có nghĩa là thành phần của loại thực phẩm đó có từ hai loại ngũ cốc trở lên nhưng những loại đó có thể không phải là ngũ cốc nguyên chất.
4. **Sai:** "Được làm từ các loại ngũ cốc nguyên chất" có nghĩa là thực phẩm đó có chút ít là ngũ cốc ngu
5. **Đúng:** Tìm các từ "ngũ cốc nguyên chất 100%" để lựa chọn các thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên chất thực sự. Đúng vậy, cách dễ dàng nhất là tìm cụm từ ngũ cốc nguyên chất 100% trên nhãn.

HOẠT ĐỘNG: 4 CÁC CÁCH ĐỂ ĂN NHIỀU NGŨ CỐC NGUYÊN CHẤT HƠN

HƯỚNG DẪN:
Đánh dấu (✓) vào các đề nghị mà bạn có thể cân nhắc sẽ thử thực hiện:

- ◯ Chọn bánh mì, bánh ngô, bánh mì hình vòng có lỗ ở giữa và bánh mì dẹt hình chiếc túi mở được làm bằng **ngũ cốc nguyên chất 100%.**
- ◯ Thử bánh gạo lức hoặc bắp rang mà không có thêm các thành phần khác.
- ◯ Chọn mì sợi làm bằng lúa mì nguyên chất.
- ◯ Bổ sung gạo lức, lúa mạch và các ngũ cốc nguyên chất khác vào các món súp và thịt hầm của bạn.
- ◯ Thay thế một nửa bột trắng bằng bột lúa mì nguyên chất trong các công thức nấu ăn thường xuyên của bạn để làm các món bánh quy và bánh nướng xốp.
- ◯ Thử một trong những loại ngũ cốc nguyên chất sau của WIC: Cheerios, Mini-Wheats, Life, Oatmeal Squares, hoặc Instant Oatmeal.
- ◯ Thử nghiệm các công thức nấu ăn mới. Tìm các sách nấu ăn ở thư viện tại địa phương bạn.

HOẠT ĐỘNG: 5

BẮT ĐẦU TỪ THÁNG 10 NĂM 2009: PHIẾU SỮA WIC SẼ BAO GỒM CÁC LOẠI THỰC PHẨM NGŨ CỐC NGUYÊN CHẤT

HƯỚNG DẪN:
Bắt đầu từ tháng 10 năm 2009, WIC sẽ cung cấp phiếu sữa để mua các loại thực phẩm ngũ cốc nguyên chất dưới đây. Khoanh tròn các thực phẩm mà bạn có thể sẽ mua.

Gạo lức

Yến mạch kiểu truyền thống

Bulgur

Bánh ngô mềm làm từ ngô

Bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất 100%

Bánh ngô làm bằng lúa mì nguyên chất 100%

Cần các ý tưởng hoặc công thức để pha chế thức ăn từ các loại ngũ cốc nguyên chất?

Hãy hỏi nhân viên WIC của bạn.

CẢM ƠN BẠN ĐÃ THAM GIA HOẠT ĐỘNG NÀY!

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER
940160 Vietnamese

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Make Half Your Grains Whole" Worksheet. If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.