CÁC CÁCH ĐỂ ĂN NHIỀU

NGŨ CỐC NGUYÊN CHẤT HƠN

- Chọn bánh mì, bánh ngô, bánh m hìng 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.

CÁC LOẠI THỰC PHẨM MỚI CỦA WIC TRONG NĂM 2009

CÁC LOẠI THỰC PHẨM MỚI CỦA WIC

Bắt đầu từ tháng 10 năm 2009, WIC sẽ cung cấp các loại thực phẩm ngũ cốc nguyên chất dưới đây cho trẻ em và hầu hết phụ nữ:

- **Bánh mì, bánh mì tròn hoặc ổ bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất** 100%
- **Gạo lức**
- **Yến mạch**
- **Bánh ngô làm từ ngôs**
- **Bánh ngô làm từ lúa mì nguyên chấts**
- **Bulgur**
- **Lúa mạch ngũ cốc nguyên chấty**

các thói quen
có lợi cho sức khỏe hàng ngày

This institution is an equal opportunity provider.
940158 Rev 7/09 Vietnamese

CHỌN CÁC LOẠI

NGŨ CỐC NGUYÊN CHẤTS

Hãy nhìn **vào nhãn thực phẩm,** chứ không phải nhìn vào màu thực phẩm.

- Tìm thông tin lúa mì nguyên chất 100% ở nhãn mặt trước sản phẩm khi lựa chọn bánh mì.
- Không phải tất cả bánh mì nâu đều là loại làm từ ngũ cốc nguyên chất 100%.
- Tìm các loại thực phẩm có thành phần đầu tiên là ngũ cốc nguyên chất.

Thành phần:

Bột lúa mì nguyên chất, nước, đường nâu, men, gluten lúa mì, dầu canola và/hoặc đậu nành, muối.

Hãy cẩn thận với các nhãn thực phẩm phức tạp:

- "được làm từ ngũ cốc nguyên chất" có nghĩa là thực phẩm có ngũ cốc nguyên chất, nhưng không nhiều.
- "lúa mì 100% " không có nghĩa là lúa mì nguyên chất 100%. Điều này chỉ có nghĩa là loại ngũ cốc duy nhất được sử dụng là lúa mì.
- "ngũ cốc tổng hợp" có nghĩa là thực phẩm có ít nhất hai loại ngũ cốc nhưng những loại đó có thể không phải là ngũ cốc nguyên chất.

các thói quen
có lợi cho sức khỏe hàng ngày

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Ways to Eat More Whole Grains" WIF insert. If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.