

## Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn Ăn Uống Bổ Dưỡng Cho Người Gặp Khó Khăn về Nhai

Tài liệu này sẽ giúp quý vị chọn các loại thực phẩm mềm, ướt và dễ nhai. Các nguyên tắc hướng dẫn về ăn uống này có thể giúp ích nếu quý vị đã được giải phẫu đầu, cổ hoặc miệng, hoặc mới làm răng.



### Steps you can take

- 1 Chọn các loại thức ăn ướt và mềm. Cắt nhỏ, băm vụn, xay, nghiền hoặc xay nhuyễn thực phẩm để quý vị dễ nhai.
- 1 Nhúng bánh mì hoặc bánh lát vào súp, sữa hay trà cho mềm; hoặc trét margarine loại "non-hydrogenated" (không pha thêm hydrogen để làm đặc), si rô hoặc mật.
- 1 Dùng sữa, kem, hoặc nước dùng (nước lèo) để nghiền rau như khoai tây, khoai lang, bầu bí hoặc cà rốt.
- 1 Xay chuối, dưa, hoặc trái cây đông lạnh vào milkshakes hoặc sinh tố.
- 1 Dùng nước sốt, nước dùng để thấm ướt thịt, gà vịt hoặc cá.
- 1 Dùng sốt phô mai để thấm ướt rau, nui hoặc cơm.
- 1 Thêm vào thức ăn bơ, bơ thực vật, dầu, dầu trộn xà lách hoặc kem chua để thấm ướt thức ăn và gia tăng hương vị
- 1 Để giúp cho sức khỏe tổng quát, hãy ăn những bữa ăn quân bình chất bổ dưỡng mỗi ngày. Hãy chọn thực phẩm từ tất cả 4 nhóm thực phẩm trong "Eating Well with Canada's Food Guide" ("Ăn Uống Bổ Dưỡng với Nguyên Tắc Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada") [www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html).  
Nên ăn ít nhất là 3 trong 4 nhóm thực phẩm trong mỗi bữa ăn.

Bảng dưới đây sẽ giúp quý vị chọn thực phẩm trong mỗi nhóm thực phẩm mềm và dễ nhai.

Nhóm Thực Phẩm	Hãy Chọn	Hãy Tránh
<b>Rau Trái</b>	Rau hoặc trái cây đóng	Bưởi và cam tươi

<p><b>7-10 khẩu phần mỗi ngày</b></p> <p>1 khẩu phần =</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  125 mL (½ cup) rau nấu chín</li> <li>  125 mL (½ cup) trái cây nấu chín hoặc đóng hộp</li> <li>  125 mL (½ cup) nước trái cây</li> </ul>	<p>hộp hoặc nấu chín</p> <p>Trái cây hoặc rau nghiền hoặc xay nhuyễn, chẳng hạn như sốt táo, khoai tây nghiền</p> <p>Trái cây hoặc rau mềm, chín rục, chẳng hạn như chuối, đào, trái bơ</p> <p>Nước trái cây hoặc nước rau ép</p>	<p>Anh đào</p> <p>Nho</p> <p>Thơm (dứa, khóm)</p> <p>Khoai tây chiên chảo, vỏ khoai tây, khoai tây cắt sợi chiên</p> <p>Bất cứ rau nào chiên dầu hoặc giòn</p> <p>Trái cây hoặc rau khô trừ phi nấu mềm</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Nhóm Thực Phẩm</i>	<i>Hãy Chọn</i>	<i>Hãy Tránh</i>
<p><b>Các Sản Phẩm Ngũ Cốc 6-8 khẩu phần mỗi ngày</b></p> <p>1 khẩu phần =</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 lát bánh mì, 1 bánh kẹp hoặc waffle nhỏ, ½ bánh muffin (35 g)</li> <li>  175 mL (¾ cup) cereal nấu chín hoặc 30 g cereal lạnh</li> <li>  125 mL (½ cup) pasta, cơm, quinoa nấu chín</li> <li>  30 g bánh lát</li> </ul>	<p>Bánh mì, bánh kẹp, bánh muffin và các loại bánh mềm</p> <p>Bột yến mạch hoặc cháo bột mì</p> <p>Cereal lạnh trở nên mềm khi pha sữa</p> <p>Nui, pasta, cơm, hoặc quinoa nấu mềm</p> <p>Bánh lát trở nên mềm trong súp hoặc sữa</p>	<p>Bánh mì hoặc bánh mì tròn có vỏ giòn</p> <p>Các loại bánh và cereals có trái cây khô, các loại hạch và hạt</p> <p>Cereals vẫn giữ độ giòn trong sữa</p> <p>Bánh lát hay bánh quy giòn</p>

<i>Nhóm Thực Phẩm</i>	<i>Hãy Chọn</i>	<i>Hãy Tránh</i>
<p><b>Sữa và Các Loại Thay Thế 2-3 khẩu phần mỗi ngày</b></p> <p>1 khẩu phần =</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  250 mL (1 cup) sữa hoặc sữa đậu nành có tăng cường</li> <li>  175 mL (¾ cup) da ua</li> <li>  250 mL (1 cup) phô mai mềm</li> <li>  50 g (1½ oz) phô mai cứng tự nhiên</li> <li>  2 lát phô mai chế biến</li> </ul>	<p>Sữa, sữa sô-cô-la hoặc milkshakes</p> <p>Phô mai mềm, phô mai ricotta hoặc sốt phô mai</p> <p>Phô mai mềm, bào nhỏ hoặc nấu chảy</p> <p>Da ua trộn hoặc có pha thêm vị, nước sốt trứng, bánh pudding hoặc kem lạnh</p>	

<i>Nhóm Thực Phẩm</i>	<i>Hãy Chọn</i>	<i>Hãy Tránh</i>
<p><b>Thịt và Các Loại Thay Thế 2-3 khẩu phần mỗi ngày</b></p> <p>1 khẩu phần =</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  75 g (2 ½ oz) thịt, gà vịt hoặc cá nấu chín</li> <li>  175 mL (¾ cup) đậu hũ</li> </ul>	<p>Bò, heo, cừu, gà hoặc gà tây (băm nhỏ, xay hoặc thịt mềm cắt lát mỏng) hầm hoặc kho riu riu cho mềm</p> <p>Cá không xương</p> <p>Thịt băm, đậu hoặc đậu lăng hầm</p> <p>lạc (đậu phộng) nhuyễn</p>	<p>Hot dogs, xúc xích, thịt mỡ cắt lát</p> <p>Thịt khô hoặc cứng</p> <p>Gà vịt để cả da</p> <p>Bơ lạc (đậu phộng) giòn</p> <p>Các loại hạch và hạt nguyên vẹn</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 trứng</li> <li>  175 mL (<math>\frac{3}{4}</math> cup) đậu, đậu hạt hoặc đậu lăng nấu chín</li> <li>  30 mL (2 Tbsp) bơ lạc (đậu phộng) hoặc bơ hạnh</li> </ul>	<p>Đậu hũ Trứng</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	--

<i>Các Loại Thực Phẩm Khác</i>	<i>Hãy Chọn</i>	<i>Hãy Tránh</i>
<b>Súp</b>	Súp trong Súp nghiền Súp kem và cháo	Súp có thịt cắt lớn miếng hoặc rau giòn
<b>Kẹo</b>	Jelly trộn Jelly có trái cây mềm Mật Đường Các loại thay đường Si rô	Thanh kẹo Granola Kẹo nhai Bánh quy giòn Kẹo đường caramel

## Gợi Ý Bữa Ăn

- | Macaroni và phô mai
- | Shepherd's Pie (làm bằng thịt bò băm và rau nấu kỹ)
- | Ổ thịt băm
- | Perogies
- | Các món lasagna/cannelloni/pasta
- | Trứng omelettes
- | Chili

## Các Hướng Dẫn Khác

- | Gọt vỏ và bỏ hạt trái cây và rau trước khi nấu.

- | Đừng ăn uống các loại thức ăn có trứng sống, vì có thể gây ngộ độc thức ăn.
- | Nếu quý vị ăn ít, hãy ăn thường xuyên hơn – 5 hoặc 6 lần mỗi ngày.
- | Nếu quý vị đang giảm cân, hãy nói chuyện với một chuyên viên ăn uống chính thức.



## Additional Resources

- | HealthLinkBC [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) Thông tin và cố vấn về sức khỏe không khẩn cấp được phê chuẩn về mặt y khoa.

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



## Notes

### Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.