

Nhật Ký Ăn Uống: Cách Theo Dõi Đồ Ăn Của Bạn

Nhật ký ăn uống là một trong những công cụ hiệu quả nhất mà bạn có thể sử dụng để đạt được mục tiêu ăn uống lành mạnh của mình.

Theo dõi đồ ăn và đồ uống mỗi ngày có thể:

- Giúp bạn nhận thức rõ hơn về loại thực phẩm và thời điểm ăn.
- Giúp bạn khám phá phong cách và thói quen ăn uống cá nhân của bạn.
- Củng cố thói quen mới lành mạnh của bạn và duy trì để thay đổi thành công trong dài hạn.

Ghi nhật ký không phải để phán xét bản thân, để thấy có lỗi hay thấy hổ thẹn. Sử dụng nhật ký của bạn để hỗ trợ thay đổi.

Có nhiều cách khác nhau để theo dõi đồ ăn của bạn, trong đó có ứng dụng hoặc trang web theo dõi ăn uống, sổ tay trên máy tính hoặc máy tính bảng, sổ nhật ký giấy hoặc giấy nháp. Nhật ký Ăn uống dưới đây là một cách để theo dõi đồ ăn và đồ uống của bạn. Sử dụng tùy chọn phù hợp nhất với bạn.

Khởi động với nhật ký ăn uống

Bắt đầu bằng việc theo dõi xem mỗi ngày bạn ăn và uống gì, khi nào và bao nhiêu. Nhật ký ăn uống của bạn sẽ chính xác hơn khi bạn ghi lại đồ ăn và đồ uống ngay sau khi ăn. Cách tốt nhất để biết được bạn đang ăn bao nhiêu là đo lường khẩu phần ăn và uống của mình.

- Sử dụng các dụng cụ đo lường gia dụng phổ biến để theo dõi lượng đồ ăn và đồ uống (VD: 250 ml (1 cốc), 5 ml (1 thìa cà phê) v.v.)
HOẶC
- Dùng hình dáng bàn tay bạn hoặc

những đồ vật phổ biến để ước lượng kích cỡ khẩu phần ăn. Ví dụ, xà lách xanh trộn cỡ một nắm tay; cơm trắng cỡ hai quả bóng tennis; bơ cỡ một đốt ngón tay cái

Thực hành sẽ giúp bạn ước lượng khẩu phần mà không phải đo lường.

Bạn cũng có thể hiểu được nhiều điều về thói quen ăn uống của mình chỉ bằng cách theo dõi các loại đồ ăn và đồ uống bạn dùng mỗi ngày. Thậm chí bạn có thể theo dõi chỉ một loại hoặc một nhóm đồ ăn hay đồ uống. Ví dụ, số lượng rau củ và trái cây bạn dùng mỗi ngày hoặc số ly nước bạn uống. Bảng Theo dõi Rau củ và Trái cây nằm ở cuối tài liệu này có thể giúp bạn theo dõi số lượng khẩu phần rau củ và trái cây bạn dùng mỗi ngày.

Nhật ký Ăn uống nâng cao

Những gì bạn theo dõi trong nhật ký ăn uống của mình sẽ phụ thuộc vào mục tiêu ăn uống lành mạnh của bạn. Bên cạnh việc theo dõi loại đồ ăn, đồ uống và số lượng, hãy cân nhắc theo dõi một số yếu tố sau:

- mức độ đói và no trước và sau khi ăn
- môi trường xung quanh khi ăn (VD: phòng xem TV; văn phòng; xe hơi)
- suy nghĩ, cảm giác và cảm xúc trước và sau khi ăn

Sử dụng nhật ký ăn uống của bạn

Kiên định theo dõi mọi thứ bạn ăn và uống trong nhiều ngày sẽ giúp bạn hiểu về các loại đồ ăn, địa điểm ăn, thời điểm ăn và lý do bạn ăn. Đây là phong cách ăn uống của cá nhân bạn. Bạn ghi nhật ký càng lâu, bạn sẽ càng hiểu nhiều hơn.

Sau khi ghi nhật ký, hãy dành ít thời gian để suy ngẫm về những thông tin mà bạn thu được. Tìm các thói quen hiện tại mà bạn mong muốn thay đổi hoặc củng cố và nghĩ về thói quen mới mà bạn muốn bổ sung. Dùng nhật ký ăn uống của bạn để thực hiện các bước nhỏ và khả thi để đạt được (các) mục tiêu ăn uống lành mạnh của mình.

Thay đổi thói quen ăn uống của bạn

Bổ sung một thói quen lành mạnh mới thay vì cố gắng bỏ một thói quen cũ là một bước khởi đầu tốt để cải thiện chế độ ăn uống của bạn. Có một số thói quen phổ biến giúp việc ăn uống lành mạnh trở nên dễ dàng hơn với nhiều người. Hãy nghĩ về việc bổ sung một hoặc nhiều thói quen trong số đó vào phong cách ăn uống hiện tại của bạn:

- Ăn một bữa sáng cân bằng có chứa nguồn cung cấp protein mỗi ngày. Nguồn cung cấp protein lành mạnh bao gồm trứng, sữa chua, quả hạch, hạt, đậu phụ, thịt nạc, thịt gia cầm và cá.
- Dùng một loại trái cây hoặc rau củ trong mỗi bữa ăn chính và bữa ăn vặt.
- Dùng bữa với bạn bè và gia đình, tránh xa những yếu tố gây xao nhãng như TV, máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại.
- Ăn chậm, dành thời gian để lắng nghe dấu hiệu no của cơ thể và ăn cho đến khi bạn thấy vừa đủ, không no nhét.
- Ăn thường xuyên và tránh bỏ bữa hoặc trì hoãn bữa ăn. Đối với một số người có thể là 3 bữa một ngày hoặc với người khác là 3 bữa và một bữa ăn nhẹ.
- Lập kế hoạch từ trước cho bữa ăn của bạn. Nấu những món bạn thích và mong đợi chúng.
- Nấu và ăn tại nhà càng nhiều càng tốt.

- Để đồ ăn nhẹ lành mạnh ở trong tầm tay. Để một tô trái cây tươi trên bàn ăn hoặc kệ bếp nhà bạn. Để trái cây và rau củ đã rửa sạch và cắt sẵn trong tủ lạnh.
- Uống nước trong bữa ăn.
- Lên thời gian biểu để ngủ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm, bao gồm cả cuối tuần. Bạn sẽ có quyết định ăn uống lành mạnh hơn nếu bạn được nghỉ ngơi đầy đủ.

Để Biết Thêm Thông Tin: Hãy cân nhắc việc trò chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có chứng chỉ để được hỗ trợ. Một chuyên gia dinh dưỡng có thể đánh giá nhật ký ăn uống của bạn, giúp bạn hiểu được thói quen ăn uống của mình và chia sẻ ý kiến nhằm thay đổi để giúp bạn đạt được mục tiêu ăn uống lành mạnh của mình.

Hãy gọi HealthLink BC theo số **8-1-1**:

- Hãy yêu cầu trò chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có chứng chỉ để biết thông tin và nhận được lời khuyên dựa trên loại thực phẩm cụ thể, nhu cầu dinh dưỡng và sở thích của bạn.
- Hãy yêu cầu trò chuyện với một chuyên gia thể hình có chuyên môn để được hướng dẫn cá nhân về hoạt động thể chất.

Cập nhật lần cuối: Tháng 8 Năm 2018

©2018 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền. Có thể sao chép lại toàn bộ với điều kiện phải cho biết rõ nguồn xuất xứ. Thông tin này không nhằm mục đích thay thế lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên y tế. Tài liệu chỉ nhằm mục đích giáo dục và cung cấp thông tin mà thôi.

Suy ngẫm về Nhật ký Ăn uống của bạn

Hãy xem qua nhật ký ăn uống của bạn. Bạn nhận ra điều gì? Có tiến triển gì tốt?

Bạn có thể thay đổi gì để giúp bản thân ăn uống lành mạnh hơn?

Bảng Theo dõi Rau củ và Trái cây

Ngày trong tuần	Đánh dấu tích (✓) vào một ô tròn cho từng khẩu phần rau củ và trái cây mà bạn dùng trong một ngày Ví dụ cho một khẩu phần ăn là: 1 miếng trái cây; ½ chén rau củ hoặc trái cây cắt nhỏ; 1 chén rau xanh	Tổng số khẩu phần mỗi ngày Đếm số dấu tích
Thứ hai	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Thứ ba	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Thứ tư	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Thứ năm	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Thứ sáu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Thứ bảy	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Chủ nhật	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	