

Các Món Để Mang Theo Ăn Trưa

Ăn trưa là một phần quan trọng trong ngày của con quý vị. Làm thế nào quý vị có thể mang theo thứ gì để ăn tốt cho sức khỏe con quý vị, thứ đó mang theo được, thực phẩm an toàn và được con quý vị yêu thích? Đây là một số các mẹo vặt và các gợi ý đơn giản để quý vị khởi sự.

Các mẹo vặt để làm hộp thức ăn trưa

- Thực phẩm phải đơn giản và dễ ăn.
- Bao gồm thực phẩm từ mỗi nhóm thực phẩm: Rau cải và Trái cây, Sản phẩm làm từ các loại hạt, Sữa và những thứ thay thế cho sữa, và Thịt và những thứ thay thế cho thịt.
- Hãy để con quý vị giúp chọn đem theo món nào để ăn trưa. Các em có thể chọn thực phẩm thuộc cùng một nhóm thực phẩm. Ví dụ, “Con muốn ăn táo hay ăn chuối? Con thích sữa chua (yogurt) hay sợi dây phô mai (cheese string)?” Các em cũng có thể giúp chuẩn bị và cho thức ăn vào túi để mang theo ăn trưa.
- Thường xuyên cho mang theo cùng các món ăn (thậm chí mỗi ngày) đều được nếu như các món đó tốt cho sức khỏe.
- Thức ăn còn dư có thể mang theo để ăn trưa rất tốt. Chúng có thể được cho vào trong bình cách nhiệt để ăn lạnh hoặc nóng. Quý vị cũng có thể nấu nhiều một món gì đó (ví dụ như nui xào với phô mai hoặc súp đậu thịt (chili) và để đông lạnh cho đến khi đem ra dùng.
- Mang theo trái cây thay vì nước ép trái cây.
- Nước, sữa lạnh hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố đều là những sự chọn lựa tốt để mang theo ăn trưa hay ăn vặt.
- Chọn các thực phẩm mà trong danh sách thành phần nguyên liệu không có liệt kê đường trong đó. Các tên khác để chỉ chất đường bao gồm glucose-fructose, sucrose, sirô bắp, và đường mía (evaporated cane juice).

Các gợi ý món ăn trưa tốt cho sức khỏe

Thực phẩm cỡ ngón tay (finger foods)

- Món chấm hummus hoặc loại nước chấm khác làm bằng đậu ăn cùng với rau củ quả cắt theo chiều dài cỡ ngón tay và bánh pita hình tam giác
- Táo cắt lát và bơ của một loại hạt (ví dụ bơ hạt hoa hướng dương)
- Bánh xăng-uych (French toast) cắt theo chiều dài ăn với sữa chua hoặc trái cây nghiền nhừ
- Các que củ quả và món chấm làm bằng sữa chua

- Bánh pita còn nguyên vỏ cám hoặc các miếng bánh bột ngô giòn nhỏ (tortilla chips) ăn với nước sốt cà chua tươi (salsa) và nước sốt làm từ trái bơ (guacamole)
- Đậu gà (chickpeas) rang chín hoặc đậu edamame còn nguyên vỏ
- Hỗn hợp đậu hạt (trail mix) có bất cứ những nguyên liệu nào sau đây: ngũ cốc nguyên cám, bắp rang hơi, các loại hạt cứng (nếu được cho phép), các loại hạt, trái cây khô, và dứa
- Bánh quy giòn còn nguyên vỏ cám ăn với phô mai xắt hạt lựu hoặc ăn với trứng gà luộc

Bánh xăng-uych

- Bánh falafel, không nhừn hoặc ăn với món chấm hummus có hương vị
- Xà lách trứng
- Thịt gà cắt hạt lựu và nho không hạt cắt nhỏ
- Các miếng đậu hũ hoặc rau củ tẩm ướp gia vị
- Cá hộp hoặc cá được nấu chín
- Đậu đen, bắp, ớt ngọt và cà chua*

Thêm vào bất cứ các loại rau củ quả nào sau đây: cà chua, dưa leo hoặc hành tây cắt lát; cà rốt bào hoặc thái sợi, bắp cải, hoặc xà lách; rau củ rang chín.

Trét vào chất giữ ẩm bánh mì với bất cứ những thứ nào sau đây, tùy theo khẩu vị của con quý vị: sốt trứng (mayonnaise), phô mai làm bằng sữa béo (cream cheese), bơ thực vật không hydro hóa (non-hydrogenated margarine), hoặc mù tạt loại bình thường hay có hương vị.

Thay vì ăn bánh mì, thử ăn với bánh bột ngô tortilla, bánh quy bột khô (flat bread), bánh pita, bánh gạo, bánh quy giòn, bánh mì nướng miếng nhỏ (melba toast), bánh mì cỡ bằng chiếc que (bread sticks), bánh chapati, bánh roti hoặc bánh mì không men (bannock). Chọn loại bánh làm bằng hạt nguyên cám nếu được.

*Ăn với bánh bột ngô hoặc bánh pita là tốt nhất.

Thay vì ăn xăng-uych – các gợi ý món ăn nóng

- Món hầm, xúp lỏng hoặc xúp đặc (chowders)
- Các món nấu trong xoong (casseroles), cà ri hoặc xúp đậu thịt (chili)
- Nui xào với phô mai (macaroni and cheese)
- Bánh quai vạc có nhừn (perogies) hoặc bánh xếp (pot stickers)
- Xíu mại ăn với mì sợi (spaghetti) hoặc với cơm

- Bánh bao hấp Châu Á còn nguyên vỏ cám
- Cháo bột yến mạch ăn với sữa, táo nấu chín và quế (cinnamon)

Thay vì ăn xăng-uych – các gợi ý món ăn lạnh

- Món cuốn Mỹ Tây Cơ (burrito) hoặc bánh phở mai nướng (quesadilla) ăn với sốt cà chua (salsa)
- Bánh kếp (pancake) hoặc bánh quế (waffle) nguyên vỏ cám ăn với trái cây và sữa chua
- Ngũ cốc nguyên cám ăn với sữa và trái cây
- Gỏi cuốn Việt Nam
- Bánh nướng samosa làm tại nhà
- Làm món bánh pizza theo ý mình với bánh xốp nướng kiểu Anh hoặc bánh pita, sốt cà chua hoặc sốt pesto, rau cải xắt lát và phô mai bào
- Bánh muffin làm tại nhà ăn với phô mai ricotta và trái cây
- Ngũ cốc làm bằng lúa mì nguyên hạt (bulgur), hạt diêm mạch (quinoa) hoặc xà lách đại mạch (ví dụ như tabbouleh) với gà cắt hạt lựu hoặc đậu hũ và ớt ngọt cắt hạt lựu, cà chua, và các loại rau củ quả khác
- Món cuốn rau cải với gạo, dưa leo, cà rốt, ớt chuông ngọt, trái bơ, và đậu hũ cắt miếng dài

Rau cải và trái cây

- Trái cây hoặc kebab thực vật
- Rau cải xào
- Trái cây và sinh tố sữa chua (để trong bình thủy để giữ lạnh)
- Kem sữa chua (yogurt parfait): Sữa chua ăn kèm với trái cây và cốm (granola) hoặc các loại ngũ cốc khác
- Kiến bu khúc gỗ: nhồi khúc cần tây với sốt trái bơ (guacamole), phô mai sữa béo (cream cheese), bơ hạt hoa hướng dương, hoặc nước chấm hummus. Dùng hạt ngô, đậu gà (chickpeas), nho khô hoặc hạt bí phủ lên mặt.
- Trái cây khô
- Xà lách Hy Lạp
- Dâu tây hoặc các loại trái cây khác chấm với sữa chua hoặc bánh pút-đinh làm tại nhà
- Trái cây làm tại nhà hoặc salsa cà chua ăn với các miếng bánh ngô giòn (tortilla)
- Chuối cuộn: trét bơ của một loại hạt nào đó lên bề mặt của một miếng bánh bột ngô nhỏ. Đặt một quả chuối lên trên và cuộn lại.
- Xà lách trái cây
- Rau củ và nước chấm (nước chấm làm từ sữa

chua, hummus hoặc các món trét khác)

Làm thế nào để mang bữa ăn trưa an toàn

- Luôn luôn dùng các dụng cụ nhà bếp sạch để làm thức ăn trưa.
- Nếu quý vị chuẩn bị món ăn trưa đêm trước đó, hãy cất món đó vào tủ lạnh cho đến khi con quý vị mang theo đi học.
- Dùng một túi cách nhiệt với một túi giữ đông (freezer pack) hoặc một bình thủy giữ lạnh để giữ thức ăn hay nước uống được lạnh.
- Dùng một bình thủy giữ nóng để giữ thực phẩm nóng. Dùng nước nóng để hâm bình thủy trước khi cho thức ăn vào bình.
- Rửa tất cả trái cây và rau cải tươi, ngay cả nếu túi trái cây có ghi hàng chữ “đã rửa rồi.”
- Rửa các hộp đựng thức ăn vào mỗi tối và dùng baking soda để làm sạch chúng một lần mỗi tuần để các hộp đựng không bám mùi thức ăn.
- Thực phẩm loại dễ hư ăn còn dư mang về nhà phải được vứt bỏ.
- Không dùng lại các bao ny-lông. Chúng có thể có chứa vi khuẩn.
- Nếu quý vị cho con mang theo chất lỏng đựng trong các bình để đựng nước uống xài lại, hãy dùng bàn chải để rửa sạch các chai đó sau mỗi lần dùng.

Coi chừng vấn đề dị ứng

Một số trường có các quy định về các loại thực phẩm nào có thể mang vào lớp. Để biết thêm thông tin về vấn đề dị ứng thực phẩm và làm thế nào để ý thức vấn đề dị ứng, hãy hỏi nhân viên nhà trường hoặc gọi 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Thêm vào một chút xíu nữa

Đôi khi thêm vào một chút gì đó trong túi ăn trưa có thể giúp con quý vị phấn khởi với bữa ăn trưa của mình. Một số các gợi ý bao gồm những thứ sau đây:

- Miếng hình dán, hình ảnh
- Câu nói đùa vui nhộn, bài thơ hoặc một giấy ghi chú khác
- Các hộp hoặc túi đựng thức ăn trưa trông vui nhộn

Cập nhật lần cuối: tháng Tư 2017

©2017 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền. Có thể in lại toàn bộ với điều kiện phải trích dẫn nguồn gốc. Thông tin này không nhằm mục đích thay thế lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc sự tư vấn cho cá nhân với một chuyên viên y tế. Tài liệu chỉ nhằm mục đích giáo dục và thông tin mà thôi.