



## Bữa trưa Mang đi Lunches to Go

Bữa trưa là một phần quan trọng trong ngày của con bạn. Việc ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng trong thời gian ở trường giúp con bạn có được nguồn năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết để:

- Học trong suốt cả ngày và
- Hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.

Cung cấp cho con bạn nhiều loại:

- rau củ và trái cây, bao gồm loại tươi, đông lạnh và đóng hộp
- ngũ cốc nguyên hạt như mì ống và bánh mì nguyên hạt, yến mạch, lúa mạch, gạo lứt và hạt diêm mạch (quinoa)
- thực phẩm giàu protein như hạt đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, các loại hạt trần và hạt giống, đậu phụ, thịt, cá, thịt gia cầm, trứng và các sản phẩm từ sữa.

Nước, sữa nguyên chất ướp lạnh hoặc nước giải khát đậu nành bổ sung dưỡng chất đều là những lựa chọn đồ uống bổ dưỡng. Mang theo một chai nước có thể tái sử dụng để con bạn có thể lấy thêm nước trong ngày.

Hãy an tâm rằng mức độ thèm ăn của con bạn sẽ cho trẻ biết nên ăn bao nhiêu. Việc con bạn có những ngày ăn nhiều hơn một số ngày khác là điều bình thường. Hãy hiểu rằng đôi khi trẻ có thể mang thức ăn còn nguyên không ăn chút nào từ trường về nhà. Nếu điều này xảy ra thường xuyên, hãy trò chuyện với trẻ để tìm hiểu nguyên do.

### Cho con bạn tham gia

Cho con bạn tham gia vào các hoạt động lập kế hoạch, mua sắm, chuẩn bị và đóng hộp bữa trưa để:

- Làm cho trẻ cảm thấy mình là một phần của quá trình
- Dạy trẻ những kỹ năng về thực phẩm
- Hỗ trợ trẻ thử những món ăn mới
- Giảm lượng thức ăn mà trẻ không ăn mang về nhà.

### Lên kế hoạch trước

Khi có thể, hãy cho con bạn lựa chọn những món ăn trẻ muốn trong bữa trưa. Hỏi trẻ: “Con muốn ăn bánh mì kẹp (sandwich) hay đồ ăn thừa từ bữa trước? Một quả táo hay một quả chuối? Sữa chua hay phô mai viên?”

- Lập kế hoạch về những loại thực phẩm bạn sẽ chuẩn bị cho các bữa trưa ở trường trong tuần.
- Thức ăn thừa từ bữa trước rất phù hợp để làm bữa trưa. Hãy ghi nhớ điều này khi bạn nấu bữa tối.
- Chuẩn bị trước một số món ăn để tiết kiệm thời gian. Luộc thêm một vài quả trứng, cắt thêm trái cây và rau củ, hoặc làm hai mẻ món hầm hoặc bánh nướng xốp (muffin) rồi bỏ vào ngăn đông lạnh để dùng sau.
- Hãy dự trữ những món ăn nhẹ để mang đi như táo và chuối mà bạn có thể dễ dàng thêm vào bữa ăn chính.
- Chuẩn bị bữa trưa từ tối hôm trước nếu bạn không có nhiều thời gian vào buổi sáng.

### Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn

Thực phẩm đóng gói như thanh granola, bộ đồ ăn nhẹ và thịt chế biến sẵn có thể tiện lợi nhưng thường chứa nhiều đường, natri và chất béo bão hòa hơn. Nếu bạn mua những thực phẩm này, hãy cho trẻ ăn với tần suất và số

lượng ít hơn. Sử dụng bảng thành phần dinh dưỡng để so sánh các sản phẩm:

- Xem phần trăm giá trị hàng ngày (%DV) để biết lượng đường, natri và chất béo bão hòa và chọn sản phẩm có %DV thấp nhất.
- Nói chung, 5%DV trở xuống là “một chút” và 15%DV là “rất nhiều”.

Thay vì dùng thịt nguội, hãy dùng những món sau cho món bánh mì kẹp:

- Cá ngừ hoặc cá hồi đóng hộp
- Salad trứng
- Bơ hạt trần hoặc hạt giống
- Phô mai cắt lát
- Hummus hoặc món phết làm từ hạt đậu
- Thịt gà hoặc thịt bò nấu chín còn thừa từ bữa trước

Việc thường xuyên ăn các loại thịt chế biến sẵn như thịt hun khói (ham), gà tây, xúc xích Ý (salami), xúc xích bologna, xúc xích và que pepperoni đã được chứng minh là có mối quan hệ với nguy cơ gây bệnh ung thư đại trực tràng cao hơn.

## Những ý tưởng cho bữa trưa

### Các món ăn dùng tay

- [Hummus](#) với rau củ cắt miếng và bánh mì pita hình tam giác làm từ lúa mì nguyên hạt
- Táo cắt miếng, [bánh nướng xốp bí xanh \(zucchini\)](#) và bơ hạt (ví dụ bơ hạt hướng dương)
- [Bánh mì nướng kiểu Pháp](#) cắt thành miếng dài với sữa chua và trái cây xay nhuyễn
- Rau củ cắt thành que, đậu nành Nhật Bản (edamame), bánh quy giòn gạo lứt và sốt chấm làm từ sữa chua
- Bánh pita hoặc bánh tortilla nguyên hạt với [sốt chấm làm từ hạt đậu](#) và [sốt quả bơ \(guacamole\)](#)
- Cà chua bi, phô mai viên và hỗn hợp các loại hạt và quả khô (trail mix) với bất kỳ loại nào sau đây: ngũ cốc nguyên hạt, bắp rang, hạt giống, trái cây sấy khô và dứa

## Bánh mì kẹp

- Falafel, [hummus](#) nguyên chất hoặc có hương vị
- [Salad trứng](#) hoặc [salad đậu gà](#)
- Thịt gà thái hạt lựu và nho không hạt cắt nhỏ
- Đậu phụ ướp hoặc tempeh thái lát
- Đậu đen và phô mai

Thêm bất kỳ loại rau củ nào sau đây: cà chua, dưa chuột, ớt chuông thái lát dài hoặc hành tây cắt lát; cà rốt, bắp cải hoặc rau xà lách bào hoặc cắt nhỏ; rau củ bỏ lò.

Tăng thêm độ ẩm cho nhân bánh mì kẹp bằng cách sử dụng bất kỳ loại nào sau đây: sốt mayonnaise, bơ thực vật không hydro hóa, pesto hoặc mù tạt.

Để thay đổi bánh mì, hãy thử bánh tortilla, bánh mì dẹt, bánh pita, bánh gạo, bánh quy giòn, bánh mì nướng melba, chapatti, roti hoặc bannock. Chọn các sản phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt nếu có.

### Ý tưởng cho bữa trưa nóng

- [Súp Minestrone](#) và một món cuốn
- [Súp thịt băm \(chili\)](#) và bánh ngô
- [Rau củ và đậu phụ xào](#) với gạo lứt
- [Cà-ri đậu gà](#) và bánh naan
- [Mỳ ống và phô mai với rau củ](#)
- Perogies và [salad bắp cải thái nhỏ](#)
- [Thịt viên](#) với spaghetti hoặc cơm
- Món hầm thịt nai [món hầm thịt nai sừng tấm \(moose\)](#) với bánh bannock
- [Cháo](#) (cháo nấu từ gạo) và cải làn (bông cải xanh Trung Quốc)
- [Dahl](#) (đậu lăng hầm) với cà rốt và gạo lứt
- [Cháo yến mạch](#) ăn với sữa và táo

### Ý tưởng cho bữa trưa nguội

- [Quesadilla](#) làm ở nhà với salsa
- [Bánh kếp \(pancake\)](#) từ ngũ cốc nguyên hạt

hoặc bánh waffle với trái cây và sữa chua

- Ngũ cốc nguyên hạt với sữa và trái cây
- [Gỏi cuốn Việt Nam](#)
- [Pizza làm từ English muffin](#) với sốt cà chua, rau củ thái lát và phô mai bào
- [Bánh nướng xốp làm từ yến mạch nam việt quất \(Cranberry\)](#) với phô mai ricotta và đào cắt lát
- Salad làm từ [bulgur](#), [hạt diêm mạch \(quinoa\)](#) hoặc [lúa mạch \(barley\)](#) với thịt gà và rau củ thái hạt lựu
- Cơm cuộn Nori hoặc sushi với cơm, dưa chuột, cà rốt, ớt chuông ngọt, quả bơ và đậu phụ thái miếng dài

### Rau và trái cây thái lát

- Rau củ cắt thành que và [sốt chấm làm từ hạt đậu](#)
- Xiên que (kebab) rau củ hoặc [trái cây](#)
- Dâu tây hoặc các loại trái cây khác cắt miếng chấm vào sữa chua
- [Salad trái cây](#)
- [Sinh tố trái cây và sữa chua](#)
- [Sữa chua parfait](#)
- [Salad Hy Lạp](#)
- [Salsa trái cây và quế giòn](#)
- [Sốt chấm làm từ cà tím](#) và bánh pita chip

### Đồ ăn nhẹ Mang đi

- Trái cây như chuối, táo, cam
- [Bánh xốp nướng bí ngô](#)
- [Thanh granola](#) hoặc [bánh dinh dưỡng](#) không nướng
- Cốc sữa chua nguyên chất
- Hỗn hợp các loại hạt và trái cây khô (trail mix)
- Bánh quy giòn bằng ngũ cốc nguyên hạt và phô mai
- Táo nghiền (applesauce)

### Cách chuẩn bị bữa trưa an toàn

- Giữ lạnh cho thực phẩm lạnh. Sử dụng túi cách nhiệt có ngăn đông hoặc bình giữ nhiệt đã làm lạnh để giữ mát cho thực phẩm và đồ uống.
- Giữ nóng cho thức ăn nóng. Sử dụng bình giữ nhiệt để đựng thực phẩm nóng. Làm nóng bình giữ nhiệt bằng nước nóng trước khi đổ đồ ăn vào.
- Rửa sạch tất cả trái cây và rau củ tươi, ngay cả khi chúng sẽ được gọt vỏ.
- Rửa hộp đựng đồ ăn trưa và chai nước mỗi tối.
- Vứt bỏ hoặc ủ phân thực phẩm để hỏng mà trẻ mang về nhà vào cuối ngày.

#### Đề ý đến dị ứng

Một số trường học có quy định về các loại thực phẩm được phép mang đến lớp học để bảo vệ những học sinh bị dị ứng thực phẩm nghiêm trọng. Ví dụ, họ có thể hạn chế đậu phộng/lạc và các loại hạt trần. Nói chuyện với nhân viên nhà trường để tìm hiểu về các hướng dẫn về dị ứng ở trường của bạn.

Để biết thêm thông tin, hãy xem [Bữa trưa và Đồ ăn nhẹ Lưu ý tới Đậu phộng/Lạc và Hạt trần \(Cơ quan Y tế phía Bắc\)](#)

### Nguồn cảm hứng cho công thức nấu ăn

- Cẩm nang Thực phẩm của Canada: Bếp hướng dẫn món ăn <https://food-guide.canada.ca/en/kitchen/>
- Chuyên gia Dinh dưỡng Canada (Dietitians of Canada): Cookspiration <https://www.cookspiration.com/>

---

Để biết thêm thông tin về ăn uống lành mạnh và dinh dưỡng, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating](http://www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí) để nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký. Để có sự giúp đỡ cho người khiếm thính và lãng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.