

Lập Kế Hoạch Bữa Ăn: Bắt Đầu Khởi Sự

Có bao giờ quý vị đứng trước tủ lạnh hoặc tủ bếp và tự hỏi món tới mình sẽ ăn là món gì hay không? Nếu như quý vị mệt mỏi, không biết sẽ ăn gì, hoặc không có các nguyên liệu quý vị cần để làm một bữa ăn tốt cho sức khỏe và ngon miệng? Những lúc như thế này khiến để chọn cách đi ăn nhà hàng hoặc mua thức ăn chế biến sẵn mang về nhà, hoặc thực phẩm đóng gói loại dễ làm và chế biến nhanh chóng. Vấn đề là rất nhiều các sự chọn lựa này có thể có nhiều chất béo, muối, và được cho thêm đường hơn mức được khuyên dùng. Chúng cũng có thể có ít các chất dinh dưỡng mà cơ thể quý vị cần.

Các điều lợi của việc lập kế hoạch bữa ăn

Lập kế hoạch bữa ăn là việc suy nghĩ trước quý vị sẽ nấu những gì cho các bữa ăn và chuẩn bị sẵn. Cố gắng để bắt đầu khởi sự sẽ mang lại 3 điều lợi cho quý vị:

1. *Quý vị sẽ ăn các bữa ăn chính và ăn vặt tốt cho sức khỏe hơn.* Lập kế hoạch bữa ăn cho quý vị cơ hội để nghĩ xem mình muốn ăn gì và những thực phẩm đó giúp nuôi dưỡng cơ thể quý vị như thế nào. Quý vị có thể xem mình nói chung ăn uống như thế nào, thay vì xem từng bữa ăn một. Điều này cho quý vị một cảm nhận tốt hơn về việc quý vị có đạt được các mục tiêu ăn uống lành mạnh của mình hay không.
2. *Quý vị sẽ tiết kiệm được thời gian.* Lập kế hoạch cho bữa ăn giúp việc đi chợ mua hàng hóa được hiệu quả hơn bằng cách giảm thiểu hoặc loại bỏ hẳn những lần phải đến chợ vào phút chót. Quý vị cũng có thể tính trước để nấu nhiều phần ăn hơn để có thể trữ vào tủ đá cho các bữa ăn sau này.
3. *Quý vị sẽ tiết kiệm được tiền.* Lập kế hoạch bữa ăn có thể giúp bảo đảm thực phẩm và thức ăn còn dư được dùng lại trước khi đem bỏ rác. Đồng thời, nếu quý vị đi chợ với một kế hoạch và có một danh sách, quý vị sẽ ít khi mua tùy tiện các thực phẩm quý vị không cần.

Các mẹo vặt để gia tăng sự thành công

Hãy dùng các mẹo vặt dưới đây khi mới bắt đầu khởi sự. Bắt đầu từ từ và xây dựng trên những sự thành công của quý vị. Dùng những mẹo vặt nào thấy quý vị thấy đúng và bỏ phần còn lại hoặc sẽ coi lại sau đó. Điều đáng mừng là không có cách lập kế hoạch bữa ăn nào được xem là “sai” cả!

1. *Quyết định xem quý vị muốn lập kế hoạch cho các bữa ăn chính và ăn vặt nào.* Nếu quý vị hiện hoàn toàn không có một kế hoạch nào cho bữa ăn, việc

lập kế hoạch cho các bữa ăn chính và ăn vặt có thể khiến cảm thấy quá nặng nề. Có thể bắt đầu bằng cách chỉ lập kế hoạch cho các bữa ăn chiều trong những ngày đi làm trong tuần hoặc chỉ cho các bữa ăn của 2 hoặc 3 ngày. Lập kế hoạch cho thêm những ngày khác và các bữa ăn khác khi quý vị đã sẵn sàng.

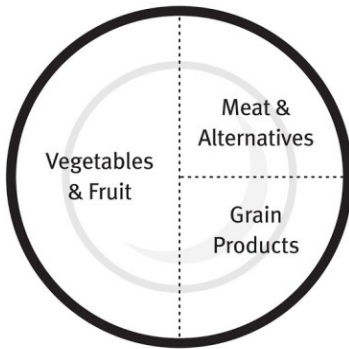
2. *Hãy thực tế về những gì quý vị có thời gian để chuẩn bị.* Có những ngày và những tuần bận rộn hơn những khi khác. Khi quý vị không có nhiều thời gian, chọn những bữa ăn đơn giản trước đây quý vị đã làm hoặc những bữa ăn mà không mất nhiều thời gian để chuẩn bị và chế biến. Đây có thể là lúc tốt nhất để dùng loại nồi ninh chậm (slow cooker). Hoặc, quý vị có thể chuẩn bị trước bữa ăn và đơn giản hâm nóng lại khi quý vị cần có để ăn.
3. *Hãy nghĩ đến việc quý vị sẽ ăn chung với những ai.* Nhờ họ góp ý trong việc lập kế hoạch bữa ăn. Hãy xét đến nhu cầu và những điều muốn có của tất cả mọi người khi lập kế hoạch cho các bữa ăn quý vị đã chọn. Điều này không có nghĩa là ngày nào cũng ăn nui xào với phô mai (macaroni and cheese) để tiện cho đứa con bốn tuổi hay kén ăn của quý vị. Nhưng lập kế hoạch cho một loạt các bữa ăn mà không phản ảnh các ý thích của gia đình quý vị sẽ làm giảm các cơ hội để thành công và khiến bữa ăn kém vui.

Các bước để lập kế hoạch bữa ăn

1. Chọn một mẫu (template) kế hoạch bữa ăn để ghi xuống các bữa ăn chính và ăn vặt của quý vị. Quý vị có thể thử với mẫu được cung cấp. Hoặc, thử dùng một tấm bảng có thể bôi xóa được trong nhà bếp hoặc phòng để thức ăn của quý vị, một tờ Excel quý vị có thể in ra giấy, hoặc một giấy hay sổ ghi công thức món ăn. Quý vị có thể thử với các mẫu khác nhau trước khi quý vị tìm ra kế hoạch bữa ăn nào hợp với quý vị nhất.
2. Trên mẫu quý vị đã chọn, viết xuống bữa ăn đầu tiên quý vị định chuẩn bị nấu hoặc thành phần đầu tiên quý vị định sử dụng. Đây là một số các sự chọn lựa để xem xét:
 - Chọn một bữa ăn hoặc một công thức món ăn nào quý vị đã biết và thích nó.
 - Chọn loại thịt quý vị muốn hoặc thứ khác để thay thế. Chọn cá, hải sản vỏ cứng, gà vịt, thịt, rau củ, trứng, các loại hạt, loại hột, hoặc đậu hũ.
 - Chọn một thành phần hoặc một món ăn quý vị muốn học cách nấu. Có thể quý vị muốn học

thêm cách để nấu món bí hoặc quý vị muốn thử làm món đậu lăng.

- Chọn một thành phần có sẵn theo mùa hoặc đang được bán giá rẻ.
 - Lấy các thực phẩm có sẵn trong tủ lạnh, trong tủ đông đá hoặc tủ đựng thực phẩm của quý vị mà cần phải xài cho hết.
3. Nếu quý vị đã chọn một bữa ăn và công thức món ăn quý vị đã có, hãy nhảy qua Bước 4. Nếu quý vị đã chọn một thành phần nguyên liệu, đã đến lúc phải sáng tạo. Truy cập mạng, xem trong các sách dạy nấu ăn của quý vị hoặc có tại thư viện, hoặc hỏi bạn bè và gia đình về các công thức chế biến món ăn ưa thích của họ. Hãy làm theo các chỉ dẫn trên trang web, trong sách vở và với những người quý vị tin tưởng để tránh bị thất vọng.
4. Lập kế hoạch cho phần còn lại của bữa ăn. Lập bữa ăn của quý vị chung quanh những gì quý vị đã chọn. Một số thực phẩm thì hợp một cách tự nhiên để ăn chung với nhau hơn những món khác. Đây là mẫu đĩa thức ăn có thể giúp ích cho quý vị.



Ví dụ, nếu quý vị đã chọn làm món cá hồi teriyaki, vậy sản phẩm làm bằng hạt nào quý vị có thể ăn chung với món cá? Rau cải hoặc trái cây loại nào?

5. Lập danh sách đi chợ mua sắm của quý vị. Khi đã viết xuống bữa ăn và công thức chế biến món ăn có sẵn trong tay quý vị, bắt đầu lập danh sách mua các món hàng ở chợ. Đừng quên kiểm tra để biết chắc quý vị có những thành phần dùng để chế biến như dầu thực vật, bột, và củ hành. Tiếp tục thêm vào trong danh sách đi chợ này khi quý vị cộng thêm các bữa ăn vào kế hoạch ăn uống của quý vị.
6. Lập lại từ Bước 2 đến Bước 5 cho đến khi kế hoạch bữa ăn của quý vị đã hoàn tất.

Mẹo vặt: Chọn các công thức món ăn với các thành phần chế biến có thể dùng chung với nhau để quý vị có thể giảm bớt những gì phải mua. Ví dụ, nếu hôm nay làm món gà nướng, hãy thêm gà xắt hạt lựu để

bỏ lên món xà lách, gà xé sợi để cho vào bánh burrito, hoặc gà xắt lát để dùng với bánh mì xăng-uych cho ngày hôm sau. Không những điều này sẽ giúp quý vị tiết kiệm thời gian, nó còn giúp quý vị tiết kiệm được tiền nữa. Quý vị có thể tăng gấp đôi số lượng một món ăn để quý vị có thể bỏ chúng vào tủ đá và dùng trong ngày quý vị không có thời gian để nấu nướng.

7. Nếu các món ăn vặt hoặc ăn tráng miệng là một phần trong thông lệ bữa ăn của quý vị thì cũng đừng quên lập kế hoạch cho chúng nữa. Lập kế hoạch cho những việc này có thể giúp quý vị ít mua những thứ không tốt cho sức khỏe khi quý vị đói bụng và có nhiều khả năng bị cám dỗ phải mua.

Để biết thêm thông tin

- Hội Tim và Đột Quy - Các Công Thức Món Ăn & Kế Hoạch Bữa Ăn (Heart and Stroke Foundation - Recipes & Meal Plans): <https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/HWAP2/Recipes.aspx>
- Hội Bệnh Tiểu Đường Canada – Lập Kế Hoạch Cơ Bản cho Bữa Ăn (Canadian Diabetes Association – Basic Meal Planning): www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/basic-meal-planning
- Chính phủ Canada – lập một bữa ăn tốt cho sức khỏe: dùng đĩa thức ăn Tốt Cho Sức Khỏe (Government of Canada - Build a healthy meal: use the Eat Well plate): www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-eng.php?_ga=1.58424618.1613893488.1423239478

Cập nhật lần cuối: tháng Chín 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.



HealthLinkBC

Mẫu Kế Hoạch Bữa Ăn Cho Những Ngày Đi Làm Trong Tuần

| | Thứ hai | Thứ ba | Thứ tư | Thứ năm | Thứ sáu |
|----------|---------|--------|--------|---------|---------|
| Điểm tâm | | | | | |
| Ăn dặm | | | | | |
| Ăn trưa | | | | | |
| Ăn dặm | | | | | |
| Ăn chiều | | | | | |
| Ghi chú: | | | | | |