

越南語

感謝譯者 : Hồ Ngọc Phượng 胡玉鳳

Các loại ngũ cốc nguyên hạt

全穀雜糧類

Các loại rau cải
蔬菜類

Các loại trái cây
水果類

Các loại đậu, cá, trứng, thịt
豆魚蛋肉類

Các loại sữa
乳品類

Trong các loại hạt có chứa
chất dầu như
堅果種子類



請你跟我這樣吃



Mỗi ngày sáng tối một ly sữa
每天早晚一杯奶



Mỗi một phần ăn trái cây cỡ nắm tay
每餐水果拳頭大



Rau cải nhiều hơn phần trái cây một chút
菜比水果多一點



Cơm với rau nhiều như nhau
飯跟蔬菜一樣多



Đậu, cá, trứng, thịt cỡ lòng bàn tay
豆魚蛋肉一掌心



Các loại đậu, hạt cỡ muỗng cà phê
堅果種子一茶匙

Dĩa đồ ăn của mình
我的餐盤



Dĩa đồ ăn của mình 我的餐盤



Các loại sữa

Mỗi ngày sáng tối một ly sữa

乳品類

每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



Các loại trái cây

Mỗi một phần ăn trái cây cỡ nắm tay

水果類

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化



Các loại rau cải

Rau cải nhiều hơn phần trái cây một chút

蔬菜類

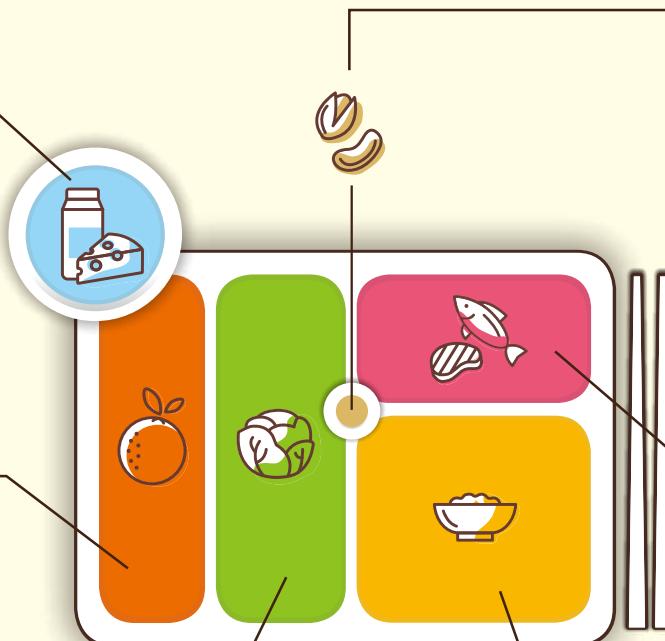
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



Trong các loại hạt có chứa chất dầu như

Các loại đậu, hạt cỡ muỗng cà phê

堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

Các loại đậu, cá, trứng, thịt

Đậu, cá, trứng, thịt cỡ lòng bàn tay

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

Các loại ngũ cốc nguyên hạt

Cơm với rau nhiều như nhau

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食