

Giờ ăn nhẹ: Hãy chọn hai đi!

Chọn từ hai nhóm thức ăn bất kỳ (hoặc hơn!) dưới đây để có được bữa ăn nhẹ cân bằng. Đặt mục tiêu rau củ hoặc trái cây là một trong hai nhóm thực phẩm.



Rau củ

1/2 cup

Cà rốt baby hoặc cà rốt cắt que

Cần tây cắt que

Ớt hoặc dưa leo cắt lát

Đậu xanh hoặc snap peas (đậu Hà Lan)

Cà chua bi (cherry hoặc grape tomatoes) cắt lát

Bơ trái

Khoai lang nấu chín cắt miếng hoặc lát

Sốt salsa cà chua

+

Trái cây

1/2 cup

Táo, cam, dưa (melon), chuối, nho hoặc trái cây tươi khác cắt lát

Một nắm quả cranberries (nam việt quất), nho khô, hoặc trái cây khô khác (1/4 cup)

Các loại dâu (berries) tươi hoặc đông lạnh (đã rã đông)

Cam quýt, thơm hoặc đào đóng hộp

100% nước ép trái cây

Applesauce (sốt táo)

+

Chất đạm

Một nắm peanuts (đậu phộng), almonds (hạnh nhân), walnuts (óc chó), hoặc các loại hạt nut khác

2 Tbsp. (muỗng canh) bơ đậu phộng hoặc bơ hướng dương

Một nắm hạt bí đỏ, hạt hướng dương, hoặc các loại hạt seed khác

1/2 cup edamame (đậu nành) tươi, đông lạnh (đã rã đông) hoặc khô

Một quả trứng luộc chín

1/4 cup hummus hoặc bean dip (sốt chấm từ đậu)

+

Thực phẩm làm từ sữa

Một pho mai que ít béo, 1 ounce pho mai khối vuông, pho mai bào sợi hoặc lát

4-6 ounces yogurt ít béo

Một ly sữa nhỏ

Pho mai cottage ít béo

+

Ngũ cốc

Một nắm crackers (bánh quy) nguyên cám

1/2 cup cereal hoặc granola nguyên cám

2 cup bắp rang

Một bánh pita nguyên cám hoặc một lát bánh mì nướng

Một nắm tortillas chips nhà làm (xem công thức bên dưới)

Tortillas chips nhà làm



Để tự làm tortillas chips ở nhà, cắt tortillas ngô thành miếng hình tam giác, phủ một lớp dầu xít nấu ăn, và nướng ở nhiệt độ 375°F trong 8-10 phút. Rắc thêm pho mai trước khi nướng để tăng thêm mùi vị.

[còn tiếp >](#)

Lời khuyên:

Cảnh báo an toàn! Đảm bảo đồ ăn nhẹ được cắt lát và cắt hạt lựu để tránh mắc nghẹn. Các thực phẩm có dạng tròn như cà chua bi và nho làm tư, thái những thức ăn khó nhai như bánh mì bagels và thịt dai thành những miếng nhỏ, phết thực phẩm dính như bơ đậu phộng thành những lớp mỏng, và nấu hoặc cắt thực phẩm cứng và giòn như cà rốt baby và pretzels thành những miếng nhỏ hơn. Ở bên cạnh trẻ nhỏ khi các em đang ăn.

Hãy thử những kết hợp thức ăn nhẹ sau đây

Sundae chuối:

Chuối, cắt thành miếng dài + yogurt ít béo + đậu phộng băm nhỏ + strawberries (dâu) cắt lát + granola

Nacho Nibbles:

Tortilla chips nhà làm + cherry tomatoes (cà chua bi) và ớt chuông xanh + đậu đen + sốt salsa + phô mai cheddar bào sợi

Món chấm ớt chuông:

Ớt chuông mini nhồi sốt hummus + crackers (bánh quy) nguyên cám

Thức ăn nhẹ xiên que:

(Trên xiên que hoặc đũa) dưa leo cắt lát + phô mai khối vuông + nho + trứng luộc chín

Pretzel hình bướm:

Cần tây + cream cheese (phô mai kem) + pretzels (cho đôi cánh) + nho khô

Trẻ kén ăn? Cắt thức ăn nhẹ trong ngăn kéo hoặc ngăn riêng trong tủ lạnh hoặc tủ đựng thức ăn của em. Cho bạn trẻ quyền được lựa chọn những gì mình muốn từ nguồn thức ăn nhẹ đặc biệt này!

Không có nhiều thời gian? Gói sẵn thức ăn nhẹ cho một tuần trong những túi nhỏ hoặc hộp đựng có thể tái sử dụng khi nào bạn có nhiều thời gian hơn. Lấy chúng và lên đường trước khi bạn bước ra khỏi cửa!

Tìm cách tiết kiệm tiền? Mua trái cây và rau củ còn nguyên chưa qua sơ chế và tự chuẩn bị chúng! Chọn những trái cây và rau củ đông lạnh và đóng hộp khi đang không trong mùa của những loại bạn thích.

Làm bữa ăn này trở thành bữa ăn nhẹ mang đi? Chọn thực phẩm cầm tay được như que rau củ, lát trái cây, và que phô mai, hoặc thức ăn nhẹ khô như các loại hạt nut, crackers (bánh quy) và cereal nguyên cám. Đảm bảo rằng bất kỳ sốt chấm hoặc đồ ăn nhẹ dễ vấy bẩn đều được đựng trong hộp kín!

Muốn chuẩn bị bữa ăn hoặc “nấu một lần cho hai lần ăn?” Nấu các mẻ lớn các công thức thức ăn nhẹ như granola, hummus, hoặc tortilla chips để có đồ ăn nhẹ sẵn cho suốt tuần.



Tổ chức này là nơi mang lại cơ hội bình đẳng cho mọi người.