

7 ngày giảm năng lượng, giữ đủ đạm

Dùng cho gia đình có con thừa cân. Giữ nguyên lượng đạm, tăng rau, giảm món chiên rán và đường.

Thực đơn này giữ nguyên lượng đạm và tăng rau củ so với thực đơn cân bằng, đồng thời giảm tinh bột tinh chế, đường và món chiên rán. Con vẫn no, năng lượng của bữa ăn thấp hơn. Đây là thực đơn tham khảo để gia đình thay đổi, không phải chế độ cần theo đúng từng ngày.

Ngày	Bữa sáng	Bữa phụ sáng	Bữa trưa	Bữa phụ chiều	Bữa tối
Thứ Hai	Phở bò ít bánh, nhiều rau và giá	Sữa tươi không đường	Cơm · cá basa hấp hành · canh cải xanh nấu tôm · rau muống luộc · ổi	Sữa chua không đường	Cơm · thịt heo luộc cuốn rau · canh bí đỏ · salad dưa leo cà chua
Thứ Ba	Bánh mì đen trứng luộc, dưa leo	Ổi hoặc táo	Cơm · gà kho gừng bỏ da · canh rau ngót nấu thịt · su su luộc · bưởi	Sữa tươi không đường	Cơm gạo lứt · tôm hấp · cải thìa xào nấm ít dầu · canh mồng tơi
Thứ Tư	Cháo yến mạch thịt băm	Sữa chua không đường	Cơm · cá nục hấp · canh chua cá · rau lang luộc · thanh long	Cà rốt và dưa leo cắt que	Cơm · thịt bò xào cần tây ít dầu · canh bí xanh nấu tôm · bắp cải luộc
Thứ Năm	Bún riêu cua ít bún, nhiều rau sống	Sữa tươi không đường	Cơm · đậu phụ hấp sốt cà · canh rau dền · bắp cải luộc · bưởi	Trái cây ít ngọt theo mùa	Cơm · trứng hấp · rau muống luộc · canh khoai mỡ · dưa leo
Thứ Sáu	Khoai lang luộc và một quả trứng luộc	Sữa chua không đường	Cơm · thịt heo kho củ cải ít nước béo · canh cải bó xôi · đậu bắp luộc · ổi	Sữa tươi không đường	Cơm · cá diêu hồng hấp gừng · rau cải luộc · canh rau má
Thứ Bảy	Bánh cuốn ít, thêm rau và chả lụa	Táo	Cơm · sườn non kho củ cải bỏ mỡ · canh rau đay nấu cua · bí đao luộc · thanh long	Sữa tươi không đường	Cơm · mực hấp gừng · rau củ luộc · canh cải cúc · salad rau trộn
Chủ Nhật	Miến gà nhiều rau	Sữa chua không đường	Cơm · cá thu hấp · canh bầu nấu tôm · rau muống luộc · bưởi	Trái cây ít ngọt theo mùa	Cơm · gà hấp lá chanh bỏ da · rau củ luộc chấm muối vừng · canh rong biển

1 Khẩu phần tham khảo theo tuổi

Nhóm tuổi	Cơm mỗi bữa chính	Đạm mỗi bữa chính	Rau củ mỗi bữa	Trái cây mỗi ngày	Sữa và chế phẩm sữa
6 – 8 tuổi	1 chén	60 – 80 g (giữ nguyên)	1,5 chén rau đã nấu	2 phần	2 phần, không đường
9 – 11 tuổi	1 – 1,5 chén	80 – 100 g (giữ nguyên)	2 chén rau đã nấu	2 phần	2 phần, không đường

Một phần trái cây tương đương một quả chuối vừa, một quả cam, hoặc một miếng dưa hấu bằng lòng bàn tay. Một phần sữa tương đương một hộp sữa 180 ml, một hũ sữa chua, hoặc một miếng phô mai.

2 Năm nguyên tắc khi áp dụng

- 1. Giữ nguyên lượng đạm. Phần giảm là cơm trắng và món chiên rán, không phải giảm đạm hay rau.
- 2. Cho con ăn rau trước, rồi đến đạm, sau cùng mới đến cơm — con no sớm hơn với ít năng lượng hơn.
- 3. Ăn chậm, không vừa ăn vừa xem màn hình.
- 4. Bỏ hẳn nước ngọt, trà sữa và nước trái cây đóng hộp. Đây là thay đổi cho kết quả nhanh nhất.
- 5. Không ép con ăn hết phần khi con đã no. Không cắt bữa của con.

3 Khi thiếu nguyên liệu, thay bằng gì

Cá	Trứng · đậu phụ · tôm · thịt gà nạc
Thịt heo	Thịt gà · thịt bò · cá · trứng
Rau theo công thức	Rau cùng nhóm đang có ngoài chợ, ưu tiên rau theo mùa
Sữa tươi	Sữa chua không đường · phô mai · sữa đậu nành không đường
Cơm trắng	Cơm gạo lứt · khoai lang · bắp · bún · phở

Đây là thực đơn tham khảo để gia đình thay đổi cho phù hợp với khẩu vị, điều kiện và nguyên liệu sẵn có. Không cần theo đúng từng ngày. Nếu con có tình trạng sức khỏe cần theo dõi riêng, xin trao đổi với nhân viên y tế trước khi áp dụng.