

MAKE
HEALTHY
NORMAL

**LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHUYỂN
CÓ ĐƯỢC SỨC KHỎE TỐT
LÀ BÌNH THƯỜNG**

CHỌN ĐỒ ĂN TƯƠI
THAY VÌ ĐỒ CHIÊN RÁN

CÁC BƯỚC NHỎ CÓ THỂ MANG LẠI KHÁC BIỆT LỚN LÃO
WWW.MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU



**MAKE
HEALTHY
NORMAL**

QUÝ VỊ CÓ BIẾT RẰNG CHỈ CẦN THỰC HIỆN NHỮNG THAY ĐỔI NHỎ TRONG LỐI SỐNG LÀ CÓ THỂ LÀM TĂNG SỨC KHỎE CHO BẢN THÂN VÀ CHO CẢ GIA ĐÌNH NỮA?

CHƯƠNG TRÌNH ĐỂ CÓ SỨC KHỎE TỐT LÀ BÌNH THƯỜNG ĐƯA RA CÁC MẸO NHỎ SAU ĐÂY NHẪM LÀM TĂNG SỨC KHỎE

- Chọn nước lọc làm nước uống. Nước lọc không chứa đường (không như nước ngọt hoặc nước ép trái cây) và ở Úc uống nước lấy thẳng từ vòi là an toàn.
- Uống cà phê với sữa đặc có nhiều đường hơn là quý vị tưởng. Cố gắng thử xem quý vị giảm được bao nhiêu ly mỗi tuần.
- Cân nhắc làm đồ nướng thay vì chiên rán và thử cho thêm nhiều món rau hơn vào bữa chính của quý vị.
- Ăn vặt những thứ như là ăn chút trái cây, các loại hạt không có muối, uống sữa thường hoặc da-ua hoặc ăn bánh mì toàn mạch là cách ăn uống rất tốt và lành mạnh thay vì ăn bánh ngọt hoặc ăn kem.
- Khi ăn vặt hoặc ra ăn hàng bên ngoài hãy tìm chọn các món ăn lành mạnh hơn. Chọn những món ăn ít mỡ hơn và có nhiều rau hơn như là món sushi, bánh mì kẹp, món cơm hoặc mì mua ngoài tiệm (không chiên rán) với thật nhiều rau.

ĐỂ CÓ THÊM CÁC CHỈ DẪN VỀ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ CÓ THÊM THÔNG TIN BẰNG TIẾNG VIỆT, VÀO TRANG MẠNG **MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU** VÀ XEM TRANG CHI TIẾT CÁC CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE LÀNH MẠNH VÀ ĐỂ TÌM ĐƯỢC CHƯƠNG TRÌNH MIỄN PHÍ CHO QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH.