

Ăn Uống Lành Mạnh Và Năng Vận Động



Ăn Uống Lành Mạnh Và Năng Vận Động

Để được khỏe mạnh nên:



ăn uống lành mạnh



năng vận động

Ăn Uống lành Mạnh Và Năng Vận Động

Để được khỏe mạnh nên:

- Ăn uống lành mạnh
- Năng vận động

Những bệnh ung thư, tim mạch, tiểu đường và một số bệnh kinh niên khác thường xảy ra là do cách ăn uống không lành mạnh và không năng vận động. Ăn uống lành mạnh và năng vận động cũng giúp chúng ta có lượng cân vừa phải và không bị mập phì, do đó tránh được các bệnh kinh niên.

Mục đích của buổi học hôm nay là tìm hiểu cách ăn uống lành mạnh và năng vận động

Eat Healthy And Be Active

For good health:

- Eat healthy
- Be active

Cancer, cardiovascular, diabetes, and other chronic diseases are the result of unhealthy eating habits and inactive lifestyles. Eating healthy and being physically active help to maintain a healthy weight and prevent obesity; therefore preventing many chronic illnesses.

The main purpose of today's session is to learn how to eat healthy and be active.

Ăn Uống lành Mạnh Và Năng Vận Động

Để được khỏe mạnh nên:



ăn uống lành mạnh



năng vận động

Eat Healthy And Be Active

For good health:

Eat healthy

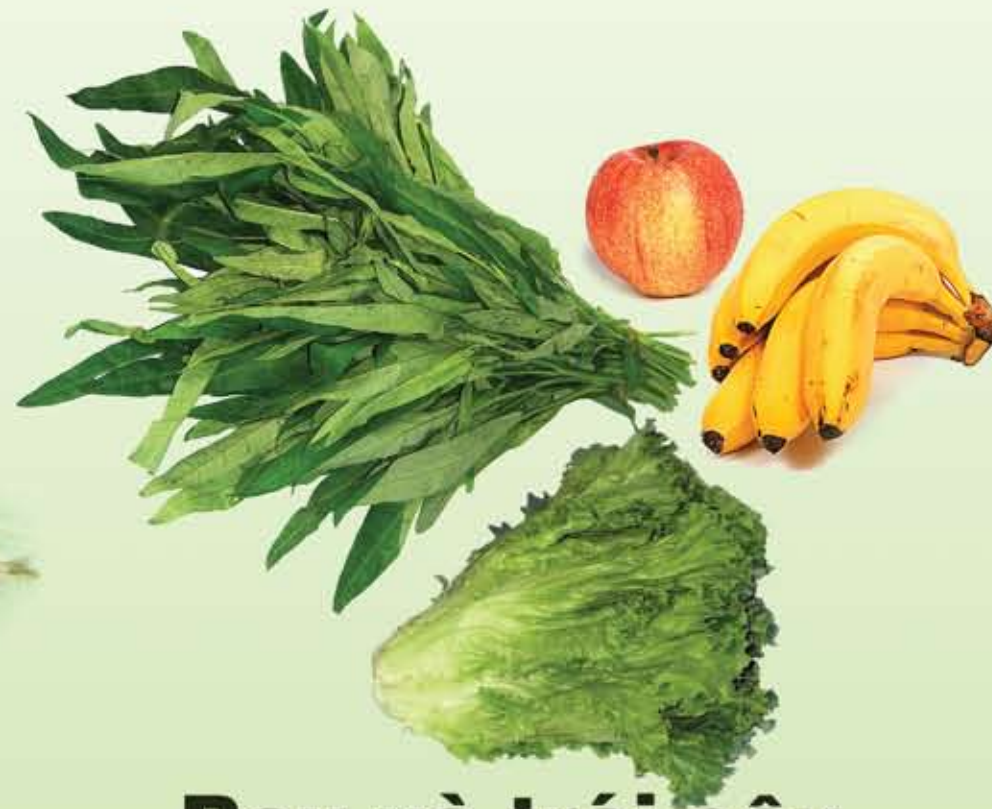
Be active

1. Thế Nào Là Ăn Uống Lành Mạnh?

Hằng ngày ăn thức ăn làm từ:



Ngũ cốc



Rau và trái cây



Chất đạm

1. Thế Nào Là Ăn Uống Lành Mạnh?

Ăn uống lành mạnh là hằng ngày chúng ta ăn những thức ăn làm từ ngũ cốc, rau và trái cây, chất đạm, và ít chất béo, muối và đường.

1. Thế Nào Là Ăn Uống Lành Mạnh?

Hằng ngày ăn thức ăn làm từ:



Ngũ cốc



Rau và trái cây



Chất đạm

1. How To Eat Healthy?

Every day we eat foods made from:

Grains

Fruits and vegetables

Protein

1. How To Eat Healthy?

Eating healthy means that every day we eat foods made from grains, fruits and vegetables, protein, and little fat, salt, and sugar.

2. Thức Ăn Nào Làm Từ Ngũ Cốc?

Vài thí dụ của ngũ cốc như: gạo, lúa mì, kiều mạch (oats).
Các thức ăn làm từ ngũ cốc như:



Cơm
(gạo)



Bún
(gạo)



Bánh phở
(gạo)



Bánh tráng
(gạo)



Mì Ý Đại Lợi
(Spaghetti)
(lúa mì)



Bánh mì
(lúa mì)



Bột kiều mạch
(Oatmeal)
(kiều mạch)



Hạt ngũ cốc
(Cereal)
(hỗn hợp)

2. Thức Ăn Nào Làm Từ Ngũ Cốc?

Vài thí dụ của ngũ cốc như: gạo, lúa mì, kiều mạch (oats). Các thức ăn làm từ ngũ cốc như: cơm (gạo trắng hay gạo lức [gạo lức tốt cho sức khỏe hơn gạo trắng]), bún, bánh phở, bánh tráng, mì Ý Đại Lợi (spaghetti), bánh mì, bột kiều mạch (oatmeal), hạt ngũ cốc (cereal).

2. Thức Ăn Nào Làm Từ Ngũ Cốc?

Vài thí dụ của ngũ cốc như: gạo, lúa mì, kiều mạch (oats).
Các thức ăn làm từ ngũ cốc như:



Cơm
(gạo)



Bún
(gạo)



Bánh phở
(gạo)



Bánh tráng
(gạo)



Mì Ý Đại Lợi
(Spaghetti)
(lúa mì)



Bánh mì
(lúa mì)



Bột kiều mạch
(Oatmeal)
(kiều mạch)



Hạt ngũ cốc
(Cereal)
(hỗn hợp)

2. What Types Of Foods Are Made From Grain?

Examples of grains are: rice, wheat, and oats.
Some foods made from grains include:

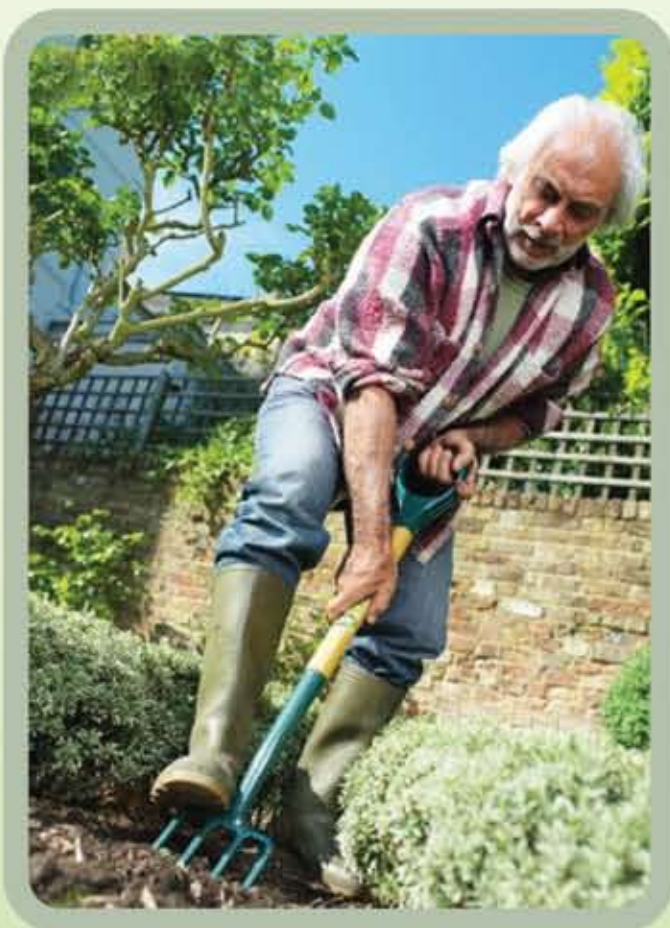
Rice	Vermicelli noodles (Rice)	Rice noodles (Rice)	Rice Paper (Rice)
Spaghetti (Wheat)	Bread (Wheat)	Oatmeal (Oats)	Cereal (Combination)

2. What Types Of Foods Are Made From Grain?

Examples of grains are: rice, wheat, and oats. Some foods made from grains include: rice (white or brown rice [brown rice is healthier than white rice]), vermicelli noodles, rice noodles, rice paper, spaghetti, bread, oatmeal, and cereal.

3. Tại Sao Nên Ăn Thức Ăn Từ Ngũ Cốc?

Nên ăn thức ăn từ ngũ cốc vì ngũ cốc có nhiều tinh bột giúp mang lại sức lực để:



Hoạt động hàng ngày



Làm việc



Chơi thể thao

3. Tại Sao Nên Ăn Thức Ăn Từ Ngũ Cốc?

Nên ăn thức ăn từ ngũ cốc vì ngũ cốc có nhiều tinh bột giúp mang lại sức lực để hoạt động hàng ngày, làm việc, chơi thể thao.

3. Tại Sao Nên Ăn Thức Ăn Từ Ngũ Cốc?

Nên ăn thức ăn từ ngũ cốc vì ngũ cốc có nhiều tinh bột giúp mang lại sức lực để:



Hoạt động hàng ngày



Làm việc



Chơi thể thao

3. Why Eat Foods Made From Grain?

We should eat foods made from grain because they contain starch which provides energy to do daily chores, work, and play sports.

3. Why Eat Foods Made From Grain?

We should eat foods made from grain because grain contains starch which provides energy to:

Do daily chores

Work

Play sports

4. Mỗi Ngày Chúng Ta Nên Ăn 6 Phần Ngũ Cốc

Nếu ăn 3 bữa, mỗi bữa gồm 2 phần ngũ cốc.

2 phần ngũ cốc =



1 chén cơm cỡ trung
(240 ml)



hoặc **2 lát
bánh mì**



hoặc **1 chén bún,
phở, mì, mì Ý Đại Lợi
cỡ trung**



hoặc **1 chén bột
kiều mạch
cỡ trung
(Oatmeal)**



hoặc **1 chén hạt
ngũ cốc
cỡ trung
(Cereal)**

4. Mỗi Ngày Chúng Ta Nên Ăn 6 Phần Ngũ Cốc.

Mỗi ngày chúng ta nên ăn 6 phần ngũ cốc. Nếu ăn 3 bữa, mỗi bữa gồm 2 phần ngũ cốc như: 1 chén cơm cỡ trung, hoặc 2 lát bánh mì, hoặc 1 chén bún, phở, mì, mì Ý Đại Lợi cỡ trung, hoặc 1 chén cháo bột kiều mạch cỡ trung (oatmeal), hoặc 1 chén hạt ngũ cốc cỡ trung (cereal).

Người hoạt động nhiều cần ăn hơn 6 phần.

4. Mỗi Ngày Chúng Ta Nên Ăn 6 Phần Ngũ Cốc

Nếu ăn 3 bữa, mỗi bữa gồm 2 phần ngũ cốc.

2 phần ngũ cốc =  1 chén cơm cỡ trung (240 ml)



hoặc 2 lát bánh mì



hoặc 1 chén bún, phở, mì, mì Ý Đại Lợi cỡ trung



hoặc 1 chén bột kiều mạch cỡ trung (Oatmeal)



hoặc 1 chén hạt ngũ cốc cỡ trung (Cereal)

4. We Should Eat 6 Servings Of Grains Every Day

If you eat 3 meals a day, each meal should have 2 servings of grains.

2 servings of grains = 1 medium-sized rice bowl (chén cơm) of rice (240 ml)

- or 2 slices of bread
- or 1 medium-sized rice bowl of vermicelli noodles, rice noodles, wheat noodles, or spaghetti
- or 1 medium-sized rice bowl of oatmeal
- or 1 medium-sized rice bowl of cereal

4. We Should Eat 6 Servings Of Grains Every Day

We should eat 6 servings of grains every day. If you eat 3 meals per day, each meal should have 2 servings of grains such as: 1 medium-sized rice bowl (chén cơm) of rice, 2 slices of bread, 1 medium-sized rice bowl of vermicelli noodles, rice noodles, wheat noodles, or spaghetti, 1 medium-sized rice bowl of oatmeal, or 1 medium-sized rice bowl of cereal.

Those who are very physically active should eat more than 6 servings.

5. Ăn Rau Và Trái Cây Giúp Ích Gì Cho Cơ Thể?

Ăn rau và trái cây giúp:

- Giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư, và một số bệnh kinh niên khác.
- Giảm táo bón



5. Ăn Rau Và Trái Cây Giúp Ích Gì Cho Cơ Thể?

Ăn rau và trái cây giúp giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư, và một số bệnh kinh niên khác.

- Thức ăn truyền thống Việt Nam thường có nhiều rau trái.
- Rau trái có rất nhiều chất sợi (xơ) và sinh tố.
- Chất sợi giúp giảm táo bón. Chất sợi có nhiều nhất trong lá, bẹ, cuống rau, và vỏ, thịt, ruột, cơm trái cây.
- Một số sinh tố như A, C giúp giảm nguy cơ bị ung thư.

5. How Does Eating Fruits And Vegetables Help the Body?

Eating fruits and vegetables reduces the risks of cardiovascular disease, diabetes, cancer, and other chronic illnesses.

- Traditional Vietnamese food includes a lot of fruits and vegetables.
- Fruits and vegetables contain fiber and many vitamins.
- Fiber helps to prevent constipation. Fiber is found in the leaves and stalks of vegetables, and the skin and meat of fruits.
- Vitamins such as A and C help reduce the risks of cancer.

5. Ăn Rau Và Trái Cây Giúp Ích Gì Cho Cơ Thể?

Ăn rau và trái cây giúp:

- Giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư, và một số bệnh kinh niên khác.
- Giảm táo bón



5. How Does Eating Fruits And Vegetables Help the Body?

Eating fruits and vegetables helps to:

- Reduce the risks of cardiovascular disease, diabetes, cancer, and other chronic illnesses
- Prevent constipation

6. Ăn Rau Và Trái Cây Nào Tốt Cho Cơ Thể?

Ăn rau và trái cây nào cũng đều tốt cho cơ thể.

Ăn nhiều loại rau có lá màu xanh đậm như:



Rau muống



Cải bẹ xanh



Bông cải xanh
(Broccoli)



Rau xà-lách

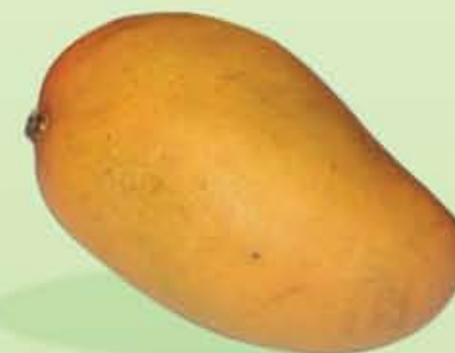
và ăn các loại trái cây có nhiều màu sắc



ĐỎ
(Táo/ Bom)



CAM
(Trái cam)



VÀNG
(Xoài)

6. Ăn Rau Và Trái Cây Nào Tốt Cho Cơ Thể?

Ăn rau và trái cây nào cũng đều tốt cho cơ thể.
Ăn nhiều loại rau có lá màu xanh đậm như rau muống, cải bẹ xanh, bông cải xanh (broccoli), rau xà-lách, rau dền.
Ăn các loại trái cây có nhiều màu sắc đỏ (táo/bom), cam (trái cam), hay vàng (xoài).

6. Ăn Rau Và Trái Cây Nào Tốt Cho Cơ Thể?

Ăn rau và trái cây nào cũng đều tốt cho cơ thể.

Ăn nhiều loại rau có lá màu xanh đậm như: và ăn các loại trái cây có nhiều màu sắc



Rau muống



Cải bẹ xanh



Bông cải xanh (Broccoli)



Rau xà-lách



ĐỎ
(Táo/ Bom)



CAM
(Trái cam)



VÀNG
(Xoài)

6. Eating Which Fruits And Vegetables Is Good For Your Body?

Eating any fruits and vegetables is good for your body.

Eat a variety of dark green vegetables such as:

on choy mustard greens
broccoli lettuce

Eat a variety of different colored fruits:

red (apples) orange (oranges)

yellow (mangoes)

6. Eating Which Fruits And Vegetables Is Good For Your Body?

Eating any fruits and vegetables is good for your body. Eat a variety of dark green vegetables such as: on choy, mustard greens, broccoli, lettuce, and amaranth. Eat a variety of different colored fruits, such as red (apples), orange (oranges), or yellow (mangoes) fruits.

7. Mỗi Ngày Nên Ăn Ít Nhất 5 Phần Rau Trái

1 phần rau trái =



nửa chén rau luộc cỡ trung



hoặc **1 chén
canh rau
cỡ trung**



hoặc **1 đĩa rau
xà-lách**



hoặc **1 trái táo/
bơ cỡ trung**



hoặc **nửa
trái chuối**

7. Mỗi Ngày Nên Ăn Ít Nhất 5 Phần Rau Trái

Mỗi ngày nên ăn ít nhất 5 phần rau trái

1 phần rau trái như:

Nửa chén rau luộc cỡ trung, hoặc 1 chén canh rau cỡ trung, hoặc 1 đĩa rau xà-lách, hoặc 1 trái táo/bom, cam, lê hoặc cà chua cỡ trung, hoặc nửa trái chuối, hoặc nửa lát dưa hấu.

7. Mỗi Ngày Nên Ăn Ít Nhất 5 Phần Rau Trái

1 phần rau trái =



nửa chén rau luộc cỡ trung



hoặc 1 chén canh rau cỡ trung



hoặc 1 đĩa rau xà-lách



hoặc 1 trái táo/ bom cỡ trung



hoặc nửa trái chuối

7. We Should Eat 5 Or More Servings Of Fruits And Vegetables Every Day

1 Serving of fruit or vegetable = ½ medium-sized rice bowl of boiled greens

or 1 medium-sized rice bowl of vegetable soup

or 1 plate of salad

or 1 medium-size apple

or ½ banana

7. We Should Eat 5 Or More Servings Of Fruits And Vegetables Every Day

We should eat 5 or more servings of fruits and vegetables every day. Examples of 1 serving of fruit or vegetable include: ½ medium-sized rice bowl of boiled greens; 1 medium-sized rice bowl of vegetable soup; 1 plate of salad; 1 medium-sized apple, orange, pear or tomato; ½ banana, or ½ a slice of watermelon.

8. Thức Ăn Nào Có Nhiều Chất Đạm?

Chất đạm có trong:



THỊT



ĐỒ BIỂN



ĐẬU



HẠT



TRỨNG VÀ SỮA



8. Thức Ăn Nào Có Nhiều Chất Đạm?

Chất đạm có trong: thịt (heo, bò, gà, vịt), đồ biển (cá, mực, tôm, cua), đậu (đậu xanh, đậu đỏ, đậu trắng, đậu nành), hạt (hạt hạnh nhân, hạt hoa hướng dương, hạt bí), trứng, sữa, và các sản phẩm làm từ sữa.



8. What Foods Contain Protein?

Protein is found in:

- Meat
- Seafood
- Beans
- Nuts/Seeds
- Eggs and milk

8. What Foods Contain Protein?

Protein is found in: meat (pork, beef, chicken, duck), seafood (fish, squid, shrimp, crab), beans (mung beans, red beans, black eyed peas, soy beans), nuts/seeds (almond, sunflower seeds, pumpkin seeds), eggs, milk, and dairy products.

9. Ăn Chất Đạm Giúp Ích Gì Cho Cơ Thể?

Ăn chất đạm giúp:



Bắp thịt nở nang



**Phục hồi tế bào
trong cơ thể**

9. Ăn Chất Đạm Giúp Ích Gì Cho Cơ Thể?

Chúng ta cần chất đạm để:

- Giúp bắp thịt nở nang
- và phục hồi tế bào trong cơ thể

9. Ăn Chất Đạm Giúp Ích Gì Cho Cơ Thể?

Ăn chất đạm giúp:



Bắp thịt nở nang



Phục hồi tế bào trong cơ thể

9. How Does Eating Protein Help The Body?

Eating protein helps to:

Build muscles

Repair and maintain the body's cells

9. How Does Eating Protein Help The Body?

We need protein in order to:

- Help build muscles
- And repair and maintain the body's cells.

10. Mỗi Ngày Nên Ăn 2 Phần Chất Đạm

1 phần chất đạm =



1 miếng cá hay thịt
to bằng lòng bàn tay



hoặc **1 đùi gà
nhỏ**



hoặc **1 miếng
đậu hủ to bằng
bàn tay**



hoặc **1 chén
đậu nấu chín
cỡ trung**

10. Mỗi Ngày Nên Ăn 2 Phần Chất Đạm

Mỗi ngày nên ăn 2 phần chất đạm.
Một phần chất đạm như: 1 miếng cá hay thịt to bằng lòng bàn tay, hoặc 1 đùi gà nhỏ, hoặc 1 miếng đậu hũ to bằng bàn tay, hoặc 1 chén đậu nấu chín cỡ trung.

10. Mỗi Ngày Nên Ăn 2 Phần Chất Đạm

1 phần chất đạm =



1 miếng cá hay thịt to bằng lòng bàn tay



hoặc 1 đùi gà nhỏ



hoặc 1 miếng đậu hũ to bằng bàn tay



hoặc 1 chén đậu nấu chín cỡ trung

10. We Should Eat 2 Servings Of Protein Every Day

1 Serving of Protein = 1 palm-sized piece of fish or meat

or 1 small chicken drumstick or 1 piece of tofu the size of your hand or 1 medium-sized rice bowl of cooked beans

10. We Should Eat 2 Servings Of Protein Every Day

We should eat 2 servings of protein every day. Examples of 1 serving of protein include: 1 piece of fish or meat the size of your palm, 1 small chicken drumstick, 1 piece of tofu the size of your hand, or 1 medium-sized rice bowl of cooked beans.

11. Giảm Béo, Muối, Đường



có da



không da

GIẢM BÉO



**nước
mắm**



GIẢM MUỐI



**nước
ngọt**



GIẢM ĐƯỜNG

11. Giảm Béo, Muối và Đường

Giảm chất béo từ động vật để giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch, ung thư và mập phì. Hãy lọc bỏ tất cả mỡ và da trước khi nấu hay ăn. Hãy chọn những miếng thịt nạc. Khi nấu nên dùng rất ít dầu.

Chất muối có ở trong nước mắm, nước tương, ma-di (Maggi), và bột ngọt. Giảm chất muối để giảm nguy cơ bị bệnh cao máu. Nên ăn lạt và dùng các loại rau thơm để thức ăn đậm đà hơn.

Giảm đường bằng cách bớt uống nước ngọt, ăn chè, và bánh kẹo.



11. Reduce Fat, Salt, Sugar

With skin	Fish sauce	Soft drinks
Without skin		
Reduce fat	Reduce salt	Reduce sugar

11. Reduce Fat, Salt, Sugar

Reduce the intake of animal fats to decrease the risks of cardiovascular disease, cancer, and obesity. Remove all the skin and trim the fat before cooking or eating. Select lean cuts of meats. When cooking, use only a small amount of oil.

Salt is found in fish sauce, soy sauce, Maggi, and MSG. Reduce salt intake to decrease the risk of high blood pressure. Instead, use herbs to enhance to the flavor of foods.

Reduce sugar intake by decreasing consumption of soft drinks, desserts, and candy.

12. Mỗi Ngày Chúng Ta Nên Ăn:

- **6 phần ngũ cốc**



(2 phần)



(2 phần)



(2 phần)

- **ít nhất 5 phần rau trái**



- **và 2 phần chất đạm**



12. Mỗi Ngày Chúng Ta Nên Ăn:

- 6 phần ngũ cốc
- ít nhất 5 phần rau trái
- và 2 phần chất đạm

12. Mỗi Ngày Chúng Ta Nên Ăn:

- **6 phần ngũ cốc**

(2 phần) (2 phần) (2 phần)
- **ít nhất 5 phần rau trái**

- **và 2 phần chất đạm**


12. Every Day We Should Eat:

- 6 servings of grain
- 5 or more servings of fruits and vegetables
- 2 servings of protein

12. Every Day We Should Eat:

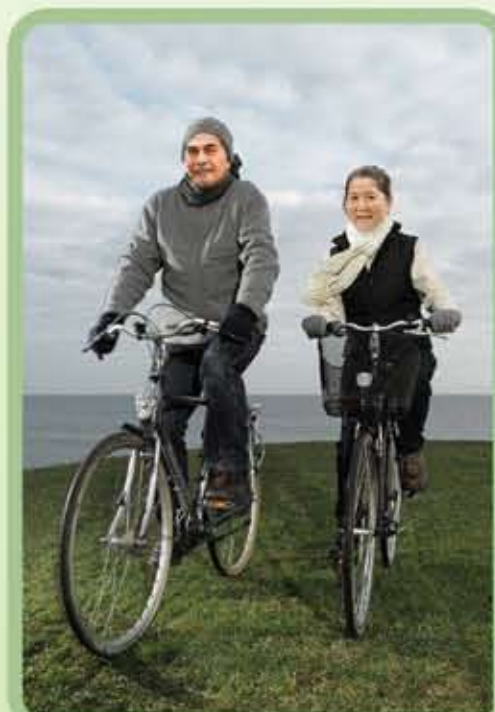
- 6 servings of grains
- 5 or more servings of fruits and vegetables
- 2 servings of protein

13. Vận Động Thế Nào Để Được Khỏe Mạnh?

- Vận động ít nhất 150 phút (2 giờ và 30 phút) mỗi tuần.
- Vận động vừa hay mạnh như:



Đi bộ nhanh



Đạp xe



Đánh quần vợt
(tennis)



**Đi bộ
lên cầu thang**

13. Vận Động Thế Nào Để Được Khỏe Mạnh?

Vận động mức độ vừa hay mạnh ít nhất 150 phút (2 giờ 30 phút) mỗi tuần.

Vận động nào là vừa hay mạnh?

Vận động với mức độ vừa hay mạnh như: đi bộ nhanh, đạp xe, khiêu vũ, làm vườn, cắt cỏ, bơi lội, và đánh quần vợt (tennis).

Hãy đi bộ lên cầu thang thay vì đi thang máy. Thay vì lái xe, hãy đi bộ ra bưu điện, đón con, ra chợ. Khi lái xe, hãy đậu xe xa hơn rồi đi bộ đến địa điểm cần đến. Xuống trước vài trạm xe buýt rồi đi bộ.

Trước khi vận động vừa hay mạnh, hãy hỏi ý kiến của bác sĩ.

13. Vận Động Thế Nào Để Được Khỏe Mạnh?

- Vận động ít nhất 150 phút (2 giờ và 30 phút) mỗi tuần.
- Vận động vừa hay mạnh như:



Đi bộ nhanh



Đạp xe



Đánh quần vợt
(tennis)



Đi bộ
lên cầu thang

13. How Should We Be Active To Stay Healthy?

We need to be active:

- For at least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) each week.
- At a moderately intensive level or higher

Walking briskly Bicycling Playing tennis Climbing the stairs

13. How Should We Be Active To Stay Healthy?

We should be active at a moderately intensive level or higher for at least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) each week.

What activities are considered to be moderately intensive?

Moderately intensive activities include: walking briskly, bicycling, dancing, gardening, mowing the lawn, swimming, and playing tennis.

Instead of using the elevator, use the stairs. Instead of driving the car, walk to the post office, the supermarket, or to pick up the kids. When driving, park a little farther and walk to your destination. When taking the bus, get off a few stops before your destination, then walk to get there.

Consult your doctor before starting any moderately intensive activities or higher.

14. Vận Động Giúp Ích Gì Cho Cơ Thể?

Vận động giúp:

- Ngừa ung thư, bệnh tim mạch, tiểu đường
- Làm rắn chắc bắp thịt, gân cốt và xương để ngừa bệnh loãng xương
- Tinh thần sảng khoái, không bị căng thẳng, lo âu và ngủ ngon
- Giữ lượng cân vừa phải



14. Vận Động Giúp Ích Gì Cho Cơ Thể?

Vận động giúp:

- Ngừa ung thư, bệnh tim mạch, tiểu đường
- Làm rắn chắc bắp thịt, gân cốt và xương để ngừa bệnh loãng xương
- Tinh thần sảng khoái, không bị căng thẳng, lo âu và ngủ ngon
- Giữ lượng cân vừa phải

14. Vận Động Giúp Ích Gì Cho Cơ Thể?

Vận động giúp:

- Ngừa ung thư, bệnh tim mạch, tiểu đường
- Làm rắn chắc bắp thịt, gân cốt và xương để ngừa bệnh loãng xương
- Tinh thần sảng khoái, không bị căng thẳng, lo âu và ngủ ngon
- Giữ lượng cân vừa phải



14. How Does Being Active Help The Body?

- Being active helps to:
- Prevent cancer, cardiovascular disease, and diabetes
 - Strengthen muscles, tendons, and bones (prevent osteoporosis)
 - Clear the mind, reduce stress, and sleep well
 - Maintain a healthy weight

14. How Does Being Active Help The Body?

- Being active helps to:
- Prevent cancer, cardiovascular disease, and diabetes
 - Strengthen muscles, tendons, and bones (prevent osteoporosis)
 - Clear the mind, reduce stress, and sleep well
 - Maintain a healthy weight

15. Ăn Uống Lành Mạnh Và Năng Vận Động Để Được Khỏe Mạnh

- **Mỗi ngày nên ăn 6 phần ngũ cốc, ít nhất 5 phần rau trái và 2 phần chất đạm.**
- **Mỗi tuần nên vận động với mức độ vừa hay mạnh ít nhất 150 phút.**

15. Ăn Uống lành Mạnh Và Năng Vận Động Để Được Khỏe Mạnh.

- Mỗi ngày ăn 6 phần ngũ cốc, ít nhất 5 phần rau trái và 2 phần chất đạm.
- Mỗi tuần nên vận động với mức độ vừa hay mạnh ít nhất 150 phút.

15. Ăn Uống Lành Mạnh Và Năng Vận Động Để Được Khỏe Mạnh

- Mỗi ngày nên ăn 6 phần ngũ cốc, ít nhất 5 phần rau trái và 2 phần chất đạm.
- Mỗi tuần nên vận động với mức độ vừa hay mạnh ít nhất 150 phút.

15. Eat Healthy And Be Active For Good Health

- Each day, eat 6 servings of grain, 5 or more servings of fruits and vegetables, and 2 servings of protein.
- Each week, be active at a moderately intensive level or higher for at least 150 minutes.

15. Eat Healthy And Be Active For Good Health

- Each day, eat 6 servings of grain, 5 or more servings of fruits and vegetables, and 2 servings of protein.
- Each week, be active at a moderately intensive level or higher for at least 150 minutes.

Authors/Soạn giả: Kim-Phuc Nguyen, M.S., Khanh Q. Le, M.D., M.P.H

Scientific reviewer/Phê chuẩn khoa học: Loan Pham Kim, M.S., R.D.

Special advisors/Cố vấn chuyên môn: Tung T. Nguyen, M.D., Stephen J. McPhee, M.D., and Bang H. Nguyen, Dr.P.H.

Community advisors/Cộng đồng góp ý kiến: Ching Wong, Ky Q. Lai, M.D., M.P.H., Thoa Nguyen, Tuyen K. Tran, M.S.W., Philip T. Nguyen, M.S., Nam P. Pham, Alene Pham, and Chau Dinh.

Translators/Dịch giả: Stephen J. McPhee, M.D, Chi P. Nguyen, M.S., and Vicky Oanh N. Nguyen.

Designers/Thiết kế: Timmy Nguyen

Thanks to/Cảm ơn: Vietnamese Reach for Health Coalition; University of California, San Francisco, Vietnamese Community Health Promotion Project, Vietnamese Community Advisory Board.

Publisher/Nhà xuất bản: Northern California Cancer Center
2201 Walnut Avenue, Suite 300, Fremont CA, 94538; (510) 608-5058

Supported by/Bảo trợ bởi: National Cancer Institute (CA 100856)

First edition 2009/Xuất bản lần thứ nhất 2009
Northern California Cancer Center all rights reserved/Giữ bản quyền.