Hướng dẫn của Bạn về

Thực Phẩm WIC

Các Lợi Ích Dinh Dưỡng

Việc mua Thực Phẩm WIC của bạn

Các Bộ Thực Phẩm Mới của WIC

10 Cách nấu Món Ngon và Dễ Làm

Bạn Hỏi Chúng Tôi Lắng Nghe

Bắt đầu tháng 10, 2009 WIC sẽ cung cấp bộ thực phẩm mới dựa trên các hướng dẫn dinh dưỡng mới nhất. Đây là sự thay đổi lớn đầu tiên của toàn bộ thực phẩm WIC trong vòng 30 năm.

Toàn bộ mới này bao gồm trái cây, rau cải, ngũ cốc nguyên hạt, sữa ít chất béo và đồ ăn nhi đồng cộng thêm với cốm khô, trứng, nước trái cây, bơ đậu phộng và đậu khô. Nói chung, bạn sẽ có thêm nhiều loại khác nhau để giúp bạn chọn lựa khôn khéo cho mình và gia đình.

Trong bảng hướng dẫn này bạn sẽ tìm thấy những chi tiết về:

- **Bộ thực phẩm mới của bạn**
- **Việc mua thực phẩm WIC của bạn**
- **Các lợi ích dinh dưỡng từ thực phẩm WIC của bạn**
- **Cách nấu các món ngon và dễ làm, dùng thực phẩm mới của WIC**

MỤC LỤC

Hướng Dẫn của bạn về Thực Phẩm WIC

3 Toàn Bộ Thực Phẩm WIC của Bạn

Chi tiết về Toàn bộ Thực Phẩm Mới của WIC

- Trẻ em (12 tháng tới 5 tuổi)
- Phụ nữ có thai
- Các Bà Mẹ và trẻ Sơ Sanh Bú Sữa Mẹ Toàn Phần
- Các Bà Mẹ và Trẻ Sơ Sanh Bú Phần Lớn Sữa Mẹ
- Các Bà Mẹ và Trẻ Sơ Sanh Bú Sữa Nhi Đồng

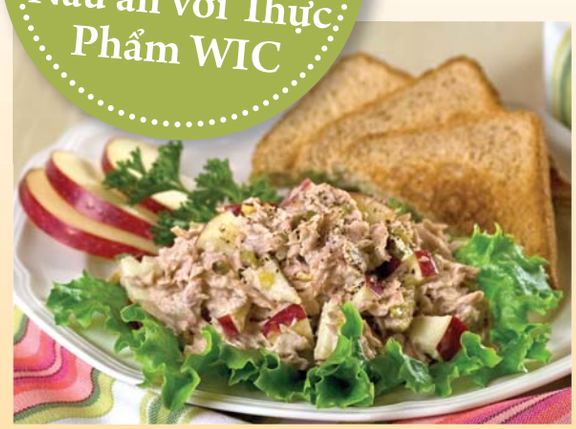
4 Việc Mua Thực Phẩm WIC của Bạn

6 Sự Chọn Lựa và Mua Trái Cây và Rau

8 Các Lợi Ích Dinh Dưỡng

Trái cây và rau 8
Ngũ cốc nguyên hạt 10
Sản phẩm Sữa 12
Thực phẩm nhiều chất đạm 14

Các công thức dễ làm! Nấu ăn với Thực Phẩm WIC



Xà lách cá tu-na 7
Rau cải xào gà hoặc đậu hũ 9
Cơm gà nướng lò 11
Sinh tố trái cây 12
Bánh mì nhúng sữa áp chảo 13
Thịt nấu đậu kiểu Texas 15
Gạo lức kiểu Mễ 16
Bánh tráng đậu đen kiểu Mễ cấp tốc 16
Món ăn chơi 3 phút: Zuchinibinis 17
Táo dòn nấu với yến mạch 17

Thực Phẩm WIC của bạn có thêm nhiều loại khác nhau!

Bộ thực phẩm của bạn sẽ gồm có các đồ ăn trong danh sách này. Xem trang 3 về các loại riêng biệt và số lượng cho mỗi bộ thực phẩm.

Thực Phẩm WIC của Bạn

CỐM KHÔ
- Tăng cường chất sắt và ít đường

CÁC LỰA CHỌN NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT
- Bánh mì (lúa mì hoặc ngũ cốc nguyên hạt) hoặc bánh tráng Mễ tortillas(bắp hoặc nguyên hạt) hoặc gạo lức hoặc yến mạch (oatmeal)

TRÁI CÂY VÀ RAU
- Tươi hoặc đông lạnh
- Nước trái cây nguyên chất 100% giàu sinh tố C

SẢN PHẨM SỮA
- Sữa không chất béo, ít chất béo (1%) hoặc giảm chất béo (2%) cho phụ nữ và trẻ em 2 tuổi và lớn hơn
- Sữa toàn phần cho trẻ 12 tới 24 tháng
- Phô mai

Sữa đậu nành và đậu hũ thay thế theo lời yêu cầu*

CHẤT ĐẠM
- Trứng
- Đậu khô, đậu split peas, hoặc đậu lắng và/hoặc bơ đậu phộng
- Cá tu-na hộp và/hoặc cá hồi cho các bà nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần

THỰC PHẨM NHI ĐỒNG
- Trái cây và rau cải nhi đồng
- Thịt nhi đồng
- Cốm khô nhi đồng
- Sữa nhi đồng

WIC không cung cấp đầy đủ sữa nhi đồng mà con bạn cần. Hãy bảo vệ nguồn sữa mẹ của bạn bằng cách cho con bú mỗi khi mẹ con bên nhau. Bạn và con sẽ tiếp tục hưởng các quyền lợi sức khỏe từ việc nuôi con bằng sữa mẹ, và bạn có thể không phải mua sữa nhi đồng.

*Sữa đậu nành và đậu hũ cho trẻ em cần phải có toa bác sĩ.

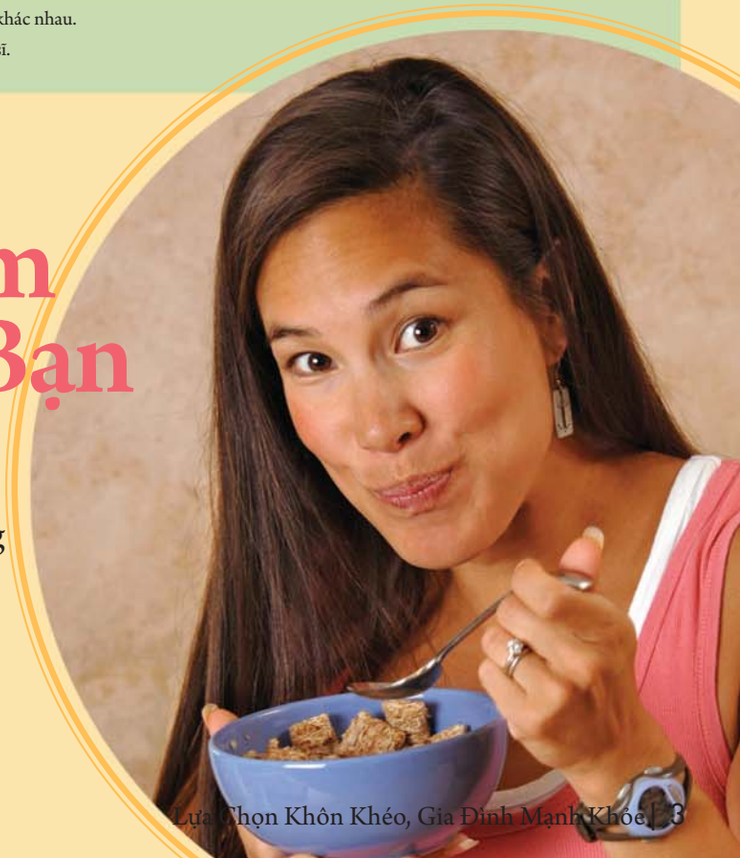
BỘ THỰC PHẨM CỦA WIC

	TRẺ EM	PHỤ NỮ CÓ THAI	MẸ VÀ TRẺ SƠ SANH		
			Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Toàn Phần	Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Phần Lớn	Nuôi Con Bằng Sữa Nhi Đồng
CỐM KHÔ	36 ounces	36 ounces	36 ounces	36 ounces	36 ounces
NGUYÊN HẠT	2 pounds	1 pound	1 pound	1 pound	
TRÁI CÂY & RAU	$6.00	$8.00	$10.00	$8.00	$8.00
NƯỚC TRÁI CÂY	128 ounces nước trái cây	144 ounces nước trái cây	144 ounces nước trái cây	144 ounces nước trái cây	96 ounces nước trái cây
SỮA	3 gallons & 1 quart	4.5 gallons & 1 quart	5 gallons & 1 quart	4.5 gallons & 1 quart	3 gallons & 1 quart
PHÔ MAI	1 pound	1 pound	2 pounds	1 pound	1 pound
TRỨNG	1 tá	1 tá	2 tá	1 tá	1 tá
ĐẬU KHÔ / BƠ ĐẬU PhỘNG	1 pound hoặc lọ 18 ounce	1 pound hoặc lọ 18 ounce	1 pound hoặc lọ 18 ounce	1 pound hoặc lọ 18 ounce	1 pound hoặc lọ 18 ounce
CÁ TU-NA VÀ/ HOẶC CÁ HỒI			30 ounces		
SỮA NHI ĐỒNG[1,2]				Cho tới	Cho tới
0-1 THÁNG				0 lon	9 lon
1-3 THÁNG				4 lon	9 lon
4-5 THÁNG				5 lon	10 lon
6-11 THÁNG				4 lon	7 lon
LÚC 6 THÁNG					
TRÁI CÂY & RAU NHI ĐỒNG			64 lọ 4 ounces	32 lọ 4 ounces	32 lọ 4 ounces
THỊT NHI ĐỒNG			31 lọ 2.5 ounces		
CỐM NHI ĐỒNG			24 ounces	24 ounces	24 ounces

1. Tất cả lượng sữa nhi đồng chỉ là phỏng chừng, vì số lon có thể khác nhau.
2. Các bộ sữa nhi đồng cho nhu cầu đặc biệt có được với toa bác sĩ.

Thực Phẩm WIC của Bạn

- Ít chất béo và nhiều chất xơ
- Cung cấp đủ loại dinh dưỡng
- Giúp đạt số cân lành mạnh



Mua Thực Phẩm WIC của bạn

Danh sách Mua Hàng WIC chỉ dẫn những gì bạn có thể mua tại tiệm. Nếu Danh Sách Mua Hàng ghi nhiều món trên một dòng, điều này có nghiã là BẠN chọn món hàng nào bạn muốn mua.

Khi đi mua thực phẩm WIC, nhớ mang theo Bảng Chỉ Dẫn Mua Hàng của WIC Texas. Nó cho thấy mọi điều bạn cần biết về từng món thực phẩm và số lượng. Một số thức ăn WIC bạn có thể mua bất cứ nhãn hiệu nào. Một số khác bạn phải mua hiệu rẻ tiền nhất.

Thí dụ về đậu khô hoặc bơ đậu phộng:

Nếu danh sách mua hàng cho thấy một món, bạn chọn:

1 lb. đậu khô HOẶC 1 lọ bơ đậu phộng

Nếu danh sách mua hàng cho thấy 2 món hoặc nhiều hơn, bạn có thể chọn:

đậu khô và bơ đậu phộng
HOẶC
toàn đậu khô
HOẶC
toàn bơ đậu phộng

Texas WIC Shopping List

Next Appointment: December 20, 2009

PARENT / GUARDIAN: Alexandra X

To report a Lost or Stolen card, call: 800-942-3678
For questions about benefits, call your clinic: XXX-XXX-XXXX
If the card does not work in the store, take it back to the clinic.

DATE: October 02, 2009
TIME: 9:04 AM
CLINIC ID: 001-01
SMART CARD PAN: 5077 1720 9727 024
FID: 000000012345-6

BENEFITS ISSUED FOR THE MONTHS OF:

SHOPPING LIST ITEMS:	October	November	December
MILK/BUTTERMILK SKIM 1% OR 2%	7.50 GAL	7.50 GAL	7.50 GAL
MILK SKIM 1% OR 2%	2.00 QT	2.00 QT	2.00 QT
WHOLE MILK ONLY	3.00 GAL	3.00 GAL	3.00 GAL
WHOLE MILK ONLY	1.00 QT	1.00 QT	1.00 QT
CHEESE	3.00 LB	3.00 LB	3.00 LB
EGGS-A OR AA LARGE/MED/SMALL	3.00 DOZEN	3.00 DOZEN	3.00 DOZEN
JUICE 64 OZ &/OR 16 OZ FRZ	4.00 CTNR	4.00 CTNR	4.00 CTNR
JUICE 48 OZ &/OR 12 OZ FRZ	3.00 CTNR	3.00 CTNR	3.00 CTNR
CEREAL	108.00 OUNCE	108.00 OUNCE	108.00 OUNCE
DRY BEANS OR PEANUT BUTTER	3.00 LB/JAR	3.00 LB/JAR	3.00 LB/JAR
DRY BEANS 1 LB PKG	1.00 LB	1.00 LB	1.00 LB
BREAD/TORTILLAS/RICE/OATMEAL	5.00 LB	5.00 LB	5.00 LB
FRUITS &/OR VEGETABLES	$20.00 VALUE	$20.00 VALUE	$20.00 VALUE

Nhiều Chọn Lựa trong Tiệm dành cho Bạn

CÁC THỰC PHẨM VỚI BẤT CỨ NHÃN HIỆU NÀO

- Thực phẩm nhi đồng (trái cây, rau, và thịt)
- Bơ đậu phộng
- Sữa Bột và Sữa Lỏng Cô Đọng
- Trứng
- Trái cây và Rau
- Cá Tu-na và cá Hồi

CÁC THỰC PHẨM VỚI NHÃN HIỆU ĐƯỢC CHẤP THUẬN TRONG DANH SÁCH MUA HÀNG

- Cốm khô ăn sáng
- Cốm khô nhi đồng

CÁC THỰC PHẨM VỚI NHÃN HIỆU RẺ TIỀN NHẤT CỦA TIỆM

- Sữa tươi
- Phô mai
- Nước trái cây
- Đậu khô
- Bánh mì nguyên hạt hoặc ngũ cốc, Bánh Tráng Mễ nguyên hạt hoặc bắp, Gạo Lức và Yến Mạch
- Sữa đậu nành
- Đậu hũ

Chọn lựa và Mua Trái cây và Rau

- Trái cây và rau bạn mua phải ít hơn hoặc bằng trị giá số tiền trong thẻ của mình. Bạn không thể trả sự khác biệt bằng tiền túi. Nếu bạn chọn quá, bạn có thể phải trả lại một vài món hàng.
- Nhiều loại rau đông lạnh và tươi cắt sẵn phải là một thứ mà thôi (thí dụ, đậu peas thì được mua nhưng hỗn hợp đậu peas và cà rốt thì không được)
- Khoai lang ngọt và khoai mật được mua. Các loại khoai khác không được.
- Hương thảo và gia vị không được.

Những Câu Thường Hỏi

LÀM SAO TÔI TRÁNH SÀI QUÁ SỐ TIỀN TÔI ĐƯỢC HƯỞNG?

- Cân hàng. Hãy cân trái cây và rau để biết giá bao nhiêu khi bạn ra quầy tính tiền.
- Giữ giản dị. Tìm những món bán theo số lượng chẳng hạn 5 trái chanh giá một đồng.
- Tổng cộng. Cộng lại tất cả các rau trái đông lạnh và tươi trước khi đến quầy tính tiền.
- Theo dõi. Kiểm chứng số tiền còn lại trên thẻ mỗi khi bạn mua hàng.

LÀM SAO TÔI CÓ THỂ MUA ĐƯỢC NHIỀU NHẤT TRÁI CÂY VÀ RAU CẢI VỚI SỐ TIỀN CỦA TÔI?

- Mua theo mùa. Trái cây và rau cải đúng mùa thì tươi hơn, ngon hơn và rẻ hơn
- Mua đông lạnh. Trái cây và rau đông lạnh cho các lợi ích dinh dưỡng cũng giống như trái cây và rau tươi và thường rẻ hơn.
- Mua đặc biệt. Tìm những món bán giá đặc biệt mỗi tuần trong tiệm.

NẾU TÔI KHÔNG DÙNG HẾT TIỀN ĐƯỢC HƯỞNG, NÓ CÓ THỂ CHUYỂN SANG THÁNG SAU KHÔNG?

- Không, tiền WIC chưa sài không chuyển sang tháng sau được.

TÔI CÓ THỂ DÙNG PHIẾU HOẶC THẺ THƯỞNG HỘI VIÊN CỦA TIỆM KHÔNG?

- Có thể dùng phiếu mua-một-tặng-một, nhưng các loại phiếu giảm giá và chương trình phần thưởng cho hội viên tiệm không giảm số tiền mua hàng từ thẻ của bạn. Toàn phần giá hàng sẽ bị trừ, chứ không được giảm giá hoặc theo giá thưởng của tiệm.

Nấu ăn với Thực Phẩm WIC

Hãy thử những cách nấu ăn dễ, ngon miệng, và hợp-cho-trẻ ở các trang kế. **Chúc ngon miệng!**

Cá Tu-na trộn xà lách

Phần ăn: 4

VẬT LIỆU

- 2 lon cá tu-na , loại 5 oz., chắt nước
- 1/4 chén* sốt mayonnaise ít chất béo
- 2 muỗng lớn dưa leo vằm ngâm chua hoặc ngọt (hoặc nhiều hơn cho có vị)
- 1 trái táo, cắt nhỏ

CÁCH LÀM:

Bỏ vào tô hỗn hợp cá tu-na, mayonnaise và dưa leo vằm. Cho thêm táo và trộn đều. Dùng với bánh mì nguyên hạt.

Sửa soạn **5** phút

MỖI PHẦN ĂN CUNG CẤP

Năng lượng: 145	Chất béo: 4g
Chất đạm 18g	Sodium: 376mg
Carbohydrate: 10g	Chất xơ: 1g

Trái cây và Rau

Càng ăn nhiều càng tốt

Trái cây và rau chứa đầy sinh tố, khoáng chất, chất xơ, và các hỗn hợp hữu ích khác giúp tăng cường sức khỏe tốt lành.

Ăn trái cây và rau có thể giúp gia đình bạn:

- đạt và giữ được số cân lành mạnh
- giảm cơ nguy bệnh tim, tiểu đường và một số bệnh ung thư
- tạo kháng thể chống lại bệnh cảm thông thường và các tật bệnh khác

Mỗi gia đình được hưởng WIC nhận lãnh $6 tới $10 trị giá tiền mặt để mua trái cây và rau tươi hoặc đông lạnh. Đây là vài cách để tăng lên lượng tiêu thụ chung trong gia đình bạn:

- TÌM MÀU. Chọn đủ loại màu để lấy được nhiều chất bổ nhất
- GIỮ TƯƠI. Chứa trái cây và rau tươi trong tủ lạnh ở ngăn rau trái hay hộc giữ "tươi hơn" để chúng tươi lâu hơn.
- LẤY VÀ ĐI. Giữ trái cây và rau cắt sẵn trong tủ lạnh để ăn giữa bữa hoặc mang theo
- LÀM ĐỒ UỐNG. Xay trái cây sinh tố cho bữa ăn sáng hoặc tráng miệng ngon lành.
- LÀM ĐỒ NHÚNG. Thử dao-ua với trái cây hoặc đồ chấm ít chất béo với rau tươi.

TẠI SAO KHOAI TÂY TRẮNG KHÔNG ĐƯỢC PHÉP MUA?

Mặc dù khoai tây trắng thì bổ dưỡng, nghiên cứu cho thấy rằng người Mỹ tiêu thụ đủ các rau củ nhiều chất bột. Mục tiêu của bộ thực phẩm WIC là khuyến khích các gia đình ăn đủ loại trái cây và rau cải để tăng cường sức khẻo tốt lành.

Để biết thêm công thức nấu ăn và chi tiết về cách lựa chọn, chứa giữ trái cây và rau cải, hãy vào mạng www.texasWIC.org..

Rau cải xào Gà hoặc Đậu Hũ

Phần dùng: 4

VẬT LIỆU

- 1 chén gạo lức, chưa nấu
- 1 muỗng súp dầu ăn
- 1 pound gà hoặc đậu hũ loại nén chắc, cắt khối vuông
- 3 chén rau cải, cắt miếng nhỏ (hỗn hợp bất cứ như bông cải xanh, ớt chuông, nấm, và hành lá)
- ¼ chén đậu phộng, giã nhỏ (tùy ý)
- ½ chén nước sốt đậu phộng, công thức sau đây

Peanut Sauce

- 2 muỗng lớn bơ đậu phộng xay nhuyễn
- 1 ½ muỗng súp xì dầu ít sodium
- 1 muỗng súp đường vàng
- 1 muỗng súp nước chanh vắt
- 1 muỗng nhỏ tỏi tươi và/hoặc gừng, xắt nhỏ hoặc vằm
- ¼ chén nước

CÁCH LÀM:

Nấu cơm tùy theo chỉ dẫn trên gói.

Làm sốt đậu phộng: Bỏ bơ đậu phộng, xì dầu, đường vàng, nước chanh, tỏi, gừng và nước vào một tô xài an toàn trong lò microwave. Nấu từ 30 tới 60 giây rồi đánh thật đều.

Bỏ dầu vào chảo lớn, hâm nóng ở độ trung. Bỏ gà hoặc đậu hũ và xảo đều cho vàng đậm (khoảng 6 tới 8 phút cho gà, 10 tới 12 phút cho đậu hũ). Thêm rau cải vào chảo và xào thêm 3 tới 4 phút nữa. Thêm nước sốt đậu phộng, trộn thêm 3 tới 4 phút. Múc bỏ lên cơm gạo lức lúc ăn, thêm một ít đậu phộng giã, nếu muốn.

45
Phút để Sửa Soạn và Nấu

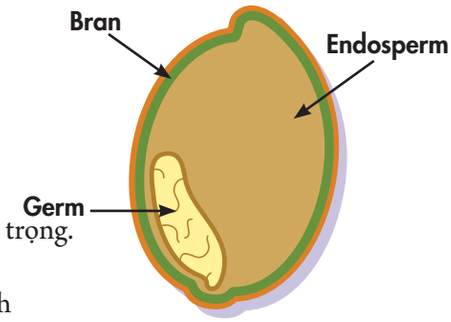
MỖI PHẦN ĂN CUNG CẤP

Năng lượng: 394	Chất béo: 15g
Chất đạm: 19g	Sodium: 285mg
Carbohydrate: 51g	Chất xơ: 4g

Ngũ Cốc Nguyên Hạt

Cho Trái Tim Mạnh Khoẻ

Thực phẩm làm từ các cốm nguyên hạt như lúa mì, gạo, yến mạch hoặc bắp được coi như các sản phẩm hạt.



NGUYÊN HẠT LÀ GÌ?

Nguyên hạt gồm toàn thể hạt - cám, mộng hạt, và thân hạt.

Ngũ cốc chế biến đã được lấy đi phần cám và mộng hạt.

Nguyên hạt chứa nhiều dưỡng tố và chất xơ quan trọng.

Ăn loại nguyên hạt có thể giúp gia đình bạn:

- đạt và giữ được số cân lành mạnh
- giảm nguy cơ của bệnh tim, tiểu đường, và một số bệnh ung thư
- giảm kiết lỵ và tăng sự lành mạnh của bộ tiêu hóa

Ngũ Cốc Nguyên Hạt của WIC

Là một phần quyền lợi WIC của bạn, sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt trong bao nặng 1 pound (16 ounces)

SỰ LỰA CHỌN CỦA BẠN GỒM:

- Bánh mì làm bằng 100% lúa mì hoặc ngũ cốc nguyên hạt
- Gạo lức
- Yến mạch
- Bánh Mễ nguyên hạt hoặc bắp

Cơm Gà Nướng Lò

Phần ăn: 6

VẬT LIỆU

- 3 chén gạo lức nấu chín
- 1 gói 10-oz đậu peas đông lạnh
- 2 chén gà nấu chín thái nhỏ
- ½ chén mayonnaise ít chất béo
- ⅓ chén hạnh nhân lát hoặc đậu phộng nghiền nát, nướng (tùy ý)
- 2 muỗng nhỏ xì dầu ít sodium
- ¼ muỗng nhỏ tiêu đen
- ¼ muỗng nhỏ bột tỏi
- Bình xịt dầu ăn

CÁCH LÀM:

Trộn lẫn gạo, đậu peas, gà, mayonnaise, hạnh nhân, xì dầu, tiêu, và bột tỏi trong một cái tô. Đổ sang khay nướng loại 3 quart (12 chén) có xịt dầu ăn. Đậy kín và nướng ở nhiệt độ 350 độ F khoảng 15 tới 20 phút.

25
Phút để Sửa Soạn và Nấu

MỖI PHẦN ĂN CUNG CẤP

Năng lượng: 321	Chất béo: 11g
Chất đạm: 21g	Sodium: 304mg
Carbohydrate: 34g	Chất xơ: 4g

Các Sản Phẩm Sữa

Nhiều Chọn Lựa Sản Phẩm Sữa Lành Mạnh hơn.

Các loại sản phẩm sữa là nguồn chứa phong phú của chất vôi, sinh tố D, và các dưỡng tố khác cần cho xương cứng chắc và sức khỏe tổng quát.

Sản phẩm sữa ít chất béo thì tốt cho bạnu
Sữa giảm-chất-béo (2%), ít-chất-béo (1%), và không-chất-béo cung cấp đầy dưỡng tố tìm thấy trong sữa nguyên chất. Riêng chất béo thì giảm đi.

Dùng sản phẩm sữa ít chất béo có thể giúp gia đình bạn:

- **giảm chất mỡ trong máu**
- **giảm nguy cơ của bệnh tim và tai biến mạch máu não**
- **đạt và giữ được số cân lành mạnh**

Sản Phẩm sữa của WIC

- Trọn bộ thực phẩm WIC chỉ cung cấp sữa giảm-chất-béo (2%), ít-chất-béo (1%) và không-chất-béo cho các bà và trẻ trên 2 tuổi. Phô mai, kể cả loại ít chất béo, cũng có sẵn.

Sinh Tố Trái Cây

Phần ăn: 3

VẬT LIỆU

- 1 trái chuối
- 2 chén trái cây đông lạnh không đường như dâu, đào, hoặc blueberries
- ¾ chén nước trái cây nguyên chất 100%, sữa hoặc sữa đậu nành
- 8 oz dao-ua vị va-ni ít chất béo hay đậu hũ mềm

CÁCH LÀM:
Trộn nguyên liệu trong máy rồi xay nhuyễn. Đổ vào ly và thưởng thức.

5 Phút để Làm

MỖI PHẦN ĂN CUNG CẤP
Năng lượng: 162 Chất béo: 1g
Chất đạm: 5g Sodium: 54mg
Carbohydrate: 36g Chất xơ: 3g

Bánh mì nhúng sữa nướng

Phần ăn: 4

VẬT LIỆU

- 2 trứng
- ⅓ chén sữa không-chất-béo
- ½ muỗng nhỏ va-ni (tùy ý)
- ⅛ muỗng nhỏ muối (tùy ý)
- 1 muỗng súp dầu ăn
- 4 lát bánh mì nguyên hạt

CÁCH LÀM:

Đánh chung trứng, sữa, va-ni, và muối trong một tô thấp. Nấu dầu ăn trong chảo với lửa trung bình. Nhúng mỗi lát bánh mì vào tô trứng trộn. Đặt vào chảo và nấu tới khi vàng, mỗi mặt khoảng 2 phút. Bỏ qua đĩa rồi rắc đường bột và quế, nếu thích. Tùy ý: có thể bỏ lên trái cây như là trái dâu sắt mỏng.

15
Phút để Sửa Soạn và Nấu

MỖI PHẦN ĂN CUNG CẤP

Năng lượng: 157	Chất béo: 7g
Chất đạm: 7g	Sodium: 260mg
Carbohydrate: 17g	Chất xơ: 2g

Thực Phẩm Nhiều Chất Đạm

Thực phẩm nhiều chất đạm như thịt nạc và thịt gà vịt, đậu khô, trứng, và cá giúp gia đình bạn tăng trưởng và duy trì tế bào mạnh khỏe.

Thực phẩm WIC cung cấp nhiều chất dinh dưỡng để giúp cho gia đình bạn khỏe mạnh:

- Đậu khô, đậu peas, đậu lắng và bơ đậu phộng là những nguồn thảo mộc cung cấp chất đạm và chất sắt dồi dào. Ăn đủ lượng chất sắt rất quan trọng tránh khỏi bệnh thiếu máu và giúp bạn cùng con trẻ có sức lực.
- Các loại cá như cá hồi và cá tu-na chứa chất dầu có lợi cho sức khỏe gọi là a-xít béo omega-3, rất quan trọng cho sự lành mạnh của tim.

Thực Phẩm WIC có Nhiều Chất Đạm

- Trứng
- Đậu khô, đậu split-peas hoặc đậu lắng và/hoặc bơ đậu phộng
  (Trẻ con dưới 2 tuổi lãnh đậu khô vì bơ đậu phộng có thể gây mắc nghẹn.)
- Cá tu-na và/hoặc cá hồi đóng hộp
  (chỉ dành cho các bà nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần)
- Đậu hũ và thực phẩm sữa là nguồn cung cấp chất đạm dồi dào.

Món thịt nấu đậu kiểu Texas

Phần ăn: 10

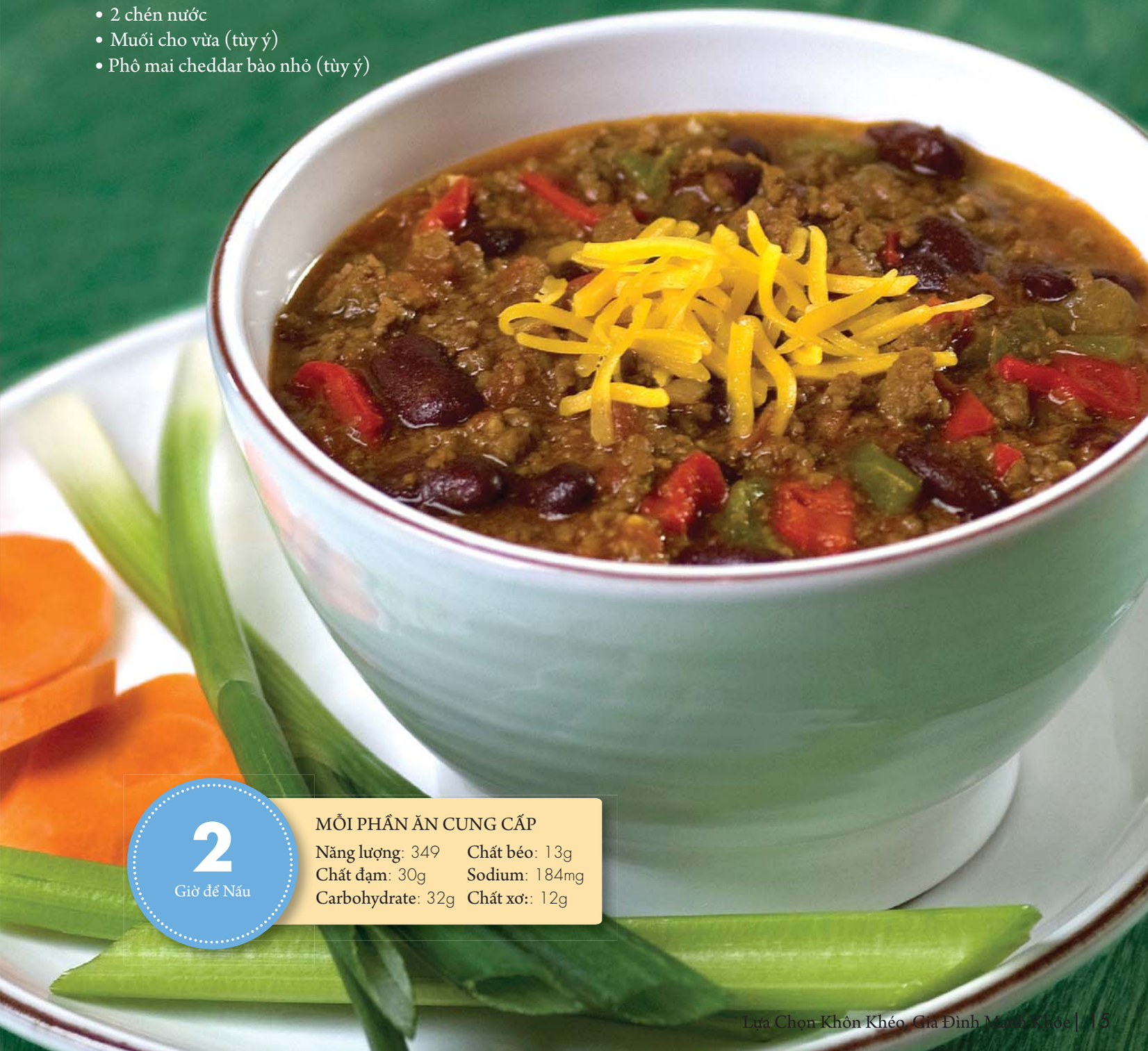
VẬT LIỆU

- 2 chén đậu pinto hoặc đậu đỏ chưa nấu
- 2 pounds thịt gà tây hoặc thịt bò nạc xay nhiễn
- 2 muỗng súp dầu ăn canola
- 1 ½ chén hành bằm nhỏ
- 1-2 tép tỏi bằm
- 2 trái ớt chuông xanh lớn, lấy lõi, hạt và xắt nhỏ
- 1 muỗng nhỏ bột cumin
- 3 muỗng súp bột ớt đỏ (chilli powder)
- Chút ớt bột cay
- 1 muỗng nhỏ oregano khô (tùy ý)
- 4 chén cà chua tươi bằm hoặc cà chua hộp
- 2 chén nước
- Muối cho vừa (tùy ý)
- Phô mai cheddar bào nhỏ (tùy ý)

CÁCH LÀM:

Sửa soạn đậu khô trước: Đổ đậu vào nồi, ngâm đầy nước để qua đêm. Gạn hết nước. Đổ 6 chén nước vào đậu. Nấu sôi; vặn lửa nhỏ hầm cho mềm, khoảng 1 ½ đến 2 giờ. Gạn nước.

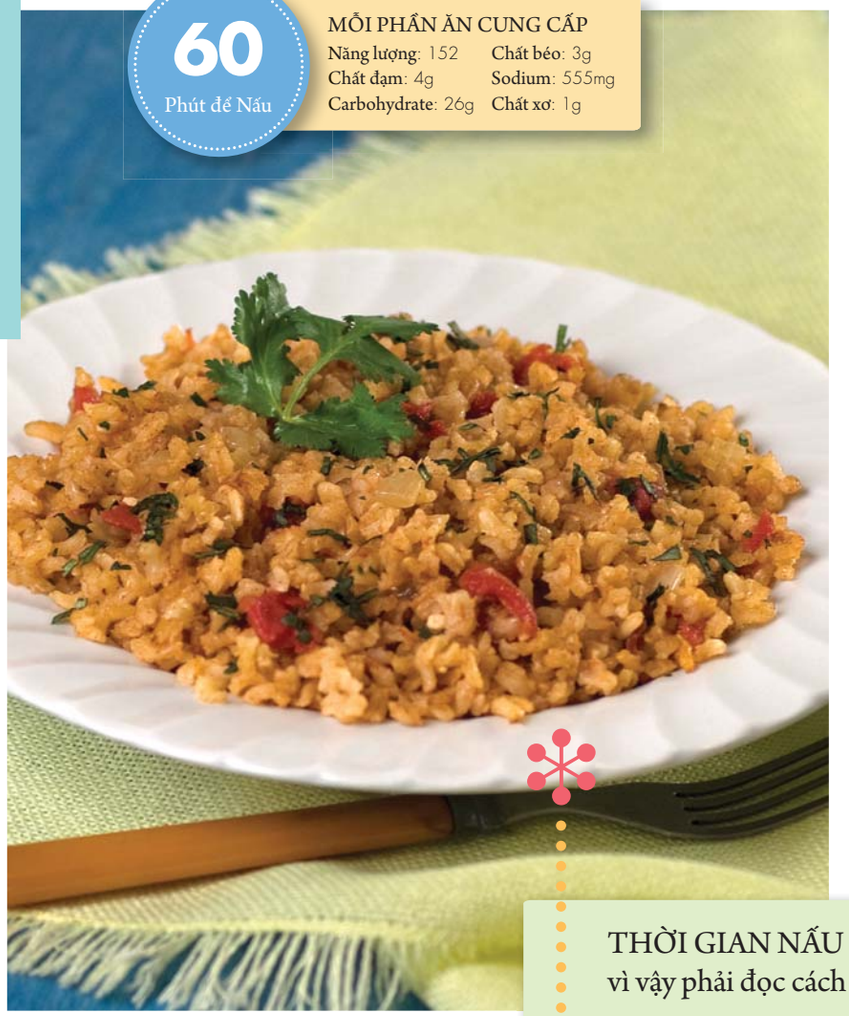
Đặt nồi lớn lên lửa nóng vừa. Bỏ thịt gà tây hoặc thịt bò vào nồi nấu, thỉnh thoảng trộn cho tới khi chín. Gạn nước trong thịt, bỏ mỡ, đổ thịt vào tô; bỏ sang một bên. Dùng cùng nồi nấu dầu cho nóng. Bỏ vào hành, tỏi, ớt chuông, bột cumin, bột ớt đỏ, bột ớt cay và oregano và nấu khoảng 5 phút, thỉnh thoảng trộn đều. Bỏ vào cà chua, 2 chén nước, muối, đậu ngâm ráo nước và thịt đã nấu chín. Nấu sôi. Giảm lửa và hầm tới 2 giờ, đậy nắp. Múc vào tô, rắc thêm phô mai, nếu thích.



2
Giờ để Nấu

MỖI PHẦN ĂN CUNG CẤP

Năng lượng: 349	Chất béo: 13g
Chất đạm: 30g	Sodium: 184mg
Carbohydrate: 32g	Chất xơ:: 12g



60 Phút để Nấu

MỖI PHẦN ĂN CUNG CẤP
Năng lượng: 152 Chất béo: 3g
Chất đạm: 4g Sodium: 555mg
Carbohydrate: 26g Chất xơ: 1g

Gạo lức kiểu Mễ

Phần ăn: 6

VẬT LIỆU

- 1 muỗng súp dầu ăn
- 1 chén gạo lức chưa nấu
- ¼ chén hành bằm nhỏ
- 2 ¼ chén nước cốt gà hoặc nước lã
- ½ muỗng súp bột cumin
- 1 - 2 tép tỏi bằm nhỏ
- 1 chén cà chua, cắt vuông nhỏ
- 1 muỗng nhỏ muối (hoặc cho vừa miệng)
- 1 muỗng súp ngò, bằm nhỏ (tùy ý)

CÁCH LÀM:

Đổ dầu vào chảo đun nóng ở nhiệt độ trung bình. Bỏ vào gạo và hành, xào cho tới khi hành mềm. Thêm vào nước cốt gà hoặc nước lã, bột cumin, tỏi, cà chua, và muối. Đậy nắp kín và đun sôi. Vặn lửa thật nhỏ, đậy nắp, nấu tới khi gạo mềm và khô nước - khoảng 45 tới 60 phút. Rời chảo khỏi bếp, đậy nắp và để chừng 5 phút. Dùng nĩa đảo cho đều và rắc ngò lên, nếu muốn.

THỜI GIAN NẤU GẠO NỨC: Gạo nức nấu lâu hơn gạo trắng, vì vậy phải đọc cách nấu kỹ và dành đủ thời giờ để chuẩn bị.

Món Bánh Tráng Đậu Đen Mễ Cấp Tốc

Phần ăn: 4

VẬT LIỆU

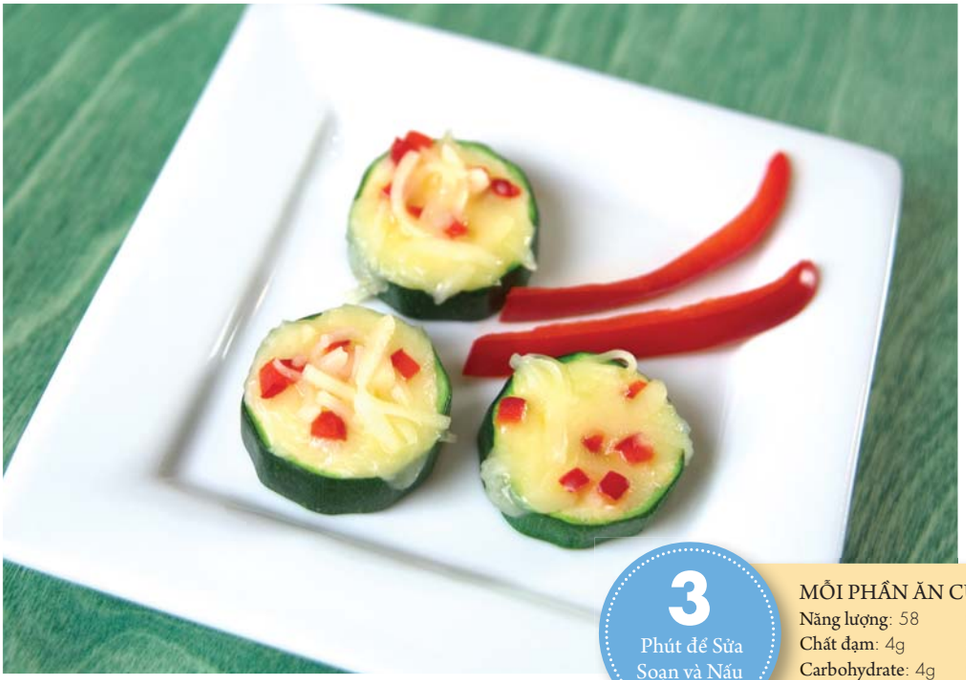
- Bình xịt dầu ăn
- ½ chén ớt chuông xắt nhỏ
- ½ chén đậu đen nấu chín
- 1 chén phô mai cheddar bào nhỏ
- 4 bánh tráng Mễ tortillas bắp hoặc nguyên hạt
- ¼ chén salsa
- ¼ chén rau xà lách xắt nhỏ

CÁCH LÀM:

Đặt chảo ở độ nóng vừa. Xịt dầu ăn rồi bỏ một bánh tráng Mễ lên chảo. Cho 1/4 ớt chuông, đậu đen và phô mai cheddar lên trên bánh. Khi phô mai bắt đầu chảy, gấp đôi miếng bánh lại. Ấn nhẹ các mép bánh cho dính vào, rồi trở bên cho vàng đều. Làm như vậy với các miếng bánh còn lại. Múc salsa và xà lách rải lên trên mặt rồi thưởng thức.

20 Phút để Sửa Soạn và Nấu

MỖI PHẦN ĂN CUNG CẤP
Năng lượng: 290 Chất béo: 12g
Chất đạm: 13g Sodium: 591mg
Carbohydrate: 33g Chất xơ: 4g



Món Ăn Chơi 3 Phút: Zuchinibinis

Phần ăn: 2

VẬT LIỆU

- 1 trái mướp zucchini, cắt khoanh khoảng 1/2 inch
- 3 muỗng súp phô mai Monterey Jack, bào nhỏ
- ¼ chén ớt chuông, bằm nhỏ (tùy ý)

CÁCH LÀM:

Xếp những miếng mướp zucchini lên dĩa an toàn trong lò microwave. Rắc lên phô mai và ớt chuông. Nấu microwave ở nhiệt độ cao từ 30 tới 60 giây hoặc tới khi phô mai chảy.

3 Phút để Sửa Soạn và Nấu

MỖI PHẦN ĂN CUNG CẤP

Năng lượng: 58	Chất béo: 3g
Chất đạm: 4g	Sodium: 60mg
Carbohydrate: 4g	Chất xơ: 2g

Táo Dòn Nấu với Yến Mạch

Phần ăn: 6

VẬT LIỆU

- 5 chén táo xắt mỏng, lột vỏ (khoảng 8 trái cỡ trung)
- 3 muỗng súp đường
- ½ chén lúa mạch
- ½ chén đường vàng
- ¼ chén bột mì thông dụng (all-purpose)
- ¼ muỗng nhỏ bột quế
- ¼ chén bơ
- ¼ chén đậu phộng rang giã nhỏ (tùy ý)

CÁCH LÀM

Trước hết, nung lò đến 375 độ F. Đặt táo vào khuôn vuông loại 2-quart (8 chén) để nướng. Trộn đường vào. Trong một cái tô khác trộn lẫn lúa mạch, đường vàng, bột mì, và bột quế. Bỏ bơ vào và dùng hai dao cắt xuống bột cho tới khi thành cục nhỏ. Bỏ đậu vào trộn đều và rải lên táo. Nướng khoảng 30 tới 35 phút cho tới khi vàng đều. Dùng chung với dao-ua đông lạnh, nếu muốn.

50 Phút để Sửa Soạn và Nấu

MỖI PHẦN ĂN CUNG CẤP

Năng lượng: 295	Chất béo: 12g
Chất đạm: 3g	Sodium: 86mg
Carbohydrate: 48g	Chất xơ: 3g

Cách Đổi Mới Bữa Ăn

HÃY THỬ NHỮNG THỰC PHẨM WIC TRONG CÁC MÓN ƯA THÍCH CỦA BẠN!

- Món bánh mì lát phô mai áp chảo rất ngon làm bằng bánh mì nguyên hạt.
- Làm món bánh mì ưa thích của bạn thành món cuốn bánh tráng Mễ nguyên hạt.
- Hãy thử món bánh taco gà làm với bánh tráng Mễ nguyên hạt hoặc bắp.

VỀ WIC

Trong hơn 30 năm, chương trình dinh dưỡng cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sanh và Trẻ Em (WIC) đã giúp các phụ nữ mang thai, các bà mẹ mới sanh và trẻ em ăn uống lành mạnh, học hỏi về dinh dưỡng và giữ cho mạnh khỏe. WIC phục vụ các bà có thai, sau khi sanh và cho con bú sữa mẹ, cũng như các trẻ em dưới 5 tuổi.

WIC CUNG CẤP:

- Tài liệu về dinh dưỡng hữu ích cho bạn và gia đình
- Giáo dục và trợ giúp về việc nuôi con bằng sữa mẹ, và các máy bơm sữa
- Cơ hội nhận lãnh thực phẩm lành mạnh
- Giúp tìm các dịch vụ khác về sức khỏe và y-tế

Để biết thêm chi tiết về lợi ích của toàn bộ thực phẩm WIC, hãy gọi hoặc viếng thăm văn phòng WIC tại địa phuơmg. Bạn cũng có thể vào mạng: www.texaswic.org.

WIC CÓ THỂ GIÚP!

Lựa Chọn Khôn Khéo, Gia Đình Mạnh Khỏe

TEXAS Department of State Health Services

TEXAS WIC Smart Choices • Healthy Families

Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.
© 2008 Bộ Phục Vụ Y-Tế Toàn Bang. Ngành Phục Vụ Dinh Dưỡng. Cơ quan giữ bản quyền.
Stock no. E13-06-13178 10/2009