



**NÀO CHÚNG TA HÃY CÙNG 5210 TỚI TRƯỜNG!**

## Những lựa chọn cho các bữa ăn nhẹ bổ dưỡng

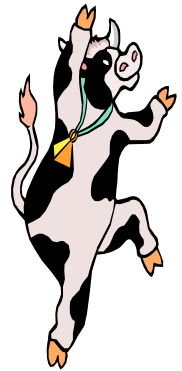
### THỨC UỐNG

- Nước
- Nước khoáng
- Sữa ít chất béo



### SẢN PHẨM BỒ SỮO ÍT CHẤT BÉO

- Sữa
- Sữa chua
- Phô mát
- Sinh tố sữa chua
- Sữa chua đông lạnh



### NGŨ CỐC NGUYÊN CHẤT

- Các loại granola (tránh các loại granola dạng kẹo)
- Bánh làm bằng lúa gạo
- Bánh quy mặn (Pretzels)
- Bánh Graham hay quy tròn hình sừng vaýt
- Mũn aên baêng ngũ cốc (Cereal) với sữa hay không sữa
- Bắp rang



### TRÁI CÂY và RAU CẢI

- Táo cắt mỏng
- Chuối
- Quả mọng tươi (berries)
- Táo thái nước đường
- Dưa cắt từng viên nhỏ
- Cam cắt từng miếng nhỏ
- Nho khô
- Cần tây cắt khúc nhỏ với bơ đậu phộng
- Ôt tây có màu với nước chấm hummus
- Cà rốt nhỏ hay dưa leo với nước chấm ít chất béo



### **Những mẹo vặt tạo sự dễ dàng hơn cho quý vị:**

1. Nếu có thể hãy chuẩn bị trước các bữa ăn nhẹ hoặc quý vị có thể chỉ cần mua các khẩu phần ăn nhẹ đã được đóng hộp hay gói sẵn.
2. Trái cây và rau củ đông lạnh hay đóng hộp, được đóng hộp chung với nước chính nước hay nước ép của nó, đều lành mạnh và ít tốn tiền

Để biết thêm chi tiết, xin xem trang web tại [www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)

