Chế Độ Ăn Nhẹ là gì?

Chế Độ Ăn Nhẹ là một kế hoạch thực đơn đầy đủ dinh dưỡng dành cho người trưởng thành đang tìm kiếm một chế độ ăn ít calo, natri, chất béo và đường. Chế độ ăn này giúp kiểm soát cân nặng. Đồng thời cũng hỗ trợ việc kiểm soát các tình trạng sức khỏe, bao gồm:

- Tăng Lipid Máu
- Tiểu Đường
- Tăng Huyết Áp
- Bệnh Gan
- Suy Tim
- Sung Huyết Phù Nề
- Béo Phì và/hoặc Hội Chứng Chuyển Hóa

Lối Sống Lành Mạnh

Lối sống là lựa chọn của mỗi người. Lối sống lành mạnh là một lựa chọn khôn ngoan, quý vị có thể xem đó như một con đường bắt đầu từ chính bản thân mình, bao gồm chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất. DOC (Department of Corrections, Sở Cải Huấn) có thể cung cấp một số công cụ, nhưng quý vị mới là người kiểm soát lối sống của mình, hôm nay và trong tương lai. Hãy đặt mục tiêu tập thể dục 30-60 phút mỗi ngày nếu quý vị không có hạn chế nào. Điều này có thể bao gồm chủ yếu là đi bộ. Tránh ăn thực phẩm tại căn tin thường xuyên vì các thực phẩm này có thể làm mất đi lợi ích của chế độ ăn uống lành mạnh.

Chọn Thực Phẩm tại Căn Tin:
Căn tin không thể cung cấp tất cả các thực phẩm theo chế độ ăn uống cân bằng. Khi mua thực phẩm tại cửa hàng, hãy chọn những sản phẩm ít natri, chất béo, đường và calo. Các lựa chọn lành mạnh bao gồm yến mạch cán mỏng, gạo lứt, ngũ cốc nguyên hạt, bơ đậu phộng, các loại hạt (đặc biệt là loại không muối), nước khoáng có ga và các loại đồ uống không đường khác, gia vị và nước sốt ít/không natri.

600-BR008v (R. 11/2025)

Chế Độ Ăn Nhẹ

Thông Tin và Hướng Dẫn về Chế

Department of Corrections
WASHINGTON STATE

Giới Thiệu Nhanh về Calo

	Nam giới	Nữ giới
Chế Độ Ăn Nhẹ	khoảng 2100	khoảng 1600
Chế Độ Ăn Chính	2600-2900	1800-2100

Đây là lượng trung bình hàng ngày trong chu kỳ thực đơn 4 tuần

Trong đó có gì?

Chế độ ăn này dựa trên mức calo thấp hơn chế độ ăn chính, vì vậy khẩu phần của một số nhóm thực phẩm sẽ ít hơn. Chế độ ăn này sử dụng các sản phẩm ít natri hơn khi có thể. Tránh các sản phẩm nhiều calo và nhiều đường như món tráng miệng. Giàu protein nạc, ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, rau củ và các thành phần khác của một chế độ ăn cân bằng lành mạnh.

Cách Bắt Đầu

Để nhận chế độ ăn Nhẹ, hãy điền vào mẫu đơn trên tài liệu này và gửi cho Ban Dịch Vụ Sức Khỏe. Người được chỉđịnh của Ban Dịch Vụ Sức Khỏe sẽ ban hành HSR (Health Services Research, Nghiên Cứu Dịch Vụ Y Tế).

Nếu quý vị đã có chế độ ăn khác được chỉ định, quý vị sẽ không thể chọn thực đơn Nhẹ.

Thỏa Thuận và Mẫu Đơn Yêu Cầu Chế Độ Ăn Nhẹ

Thỏa thuận

1. Khi áp dụng chế độ ăn Nhẹ, chỉ lấy khay của chế độ ăn nhẹ trong phòng ăn. Chế độ ăn sẽ kết thúc nếu lấy khay của chế độ ăn chính.
2. Mua Sắm tại Căn Tin: Khi mua thực phẩm tại cửa hàng, chỉ chọn những thực phẩm nằm trong chế độ ăn cân bằng, như được mô tả trong tài liệu này.
3. Hoạt Động Thể Chất: Hãy đặt mục tiêu tập thể dục 30-60 phút mỗi ngày nếu quý vị không có hạn chế nào. Trong đó có thể bao gồm chủ yếu là đi bộ.

Mẫu Đơn Yêu Cầu

Tên: _____

Số DOC: _____

Khu Vực Sinh Sống: _____

Ngày: _____

Chữ ký: _____

Bằng cách ký tên, quý vị đồng ý tuân thủ thỏa thuận nêu trên