

# Các Bữa Ăn Kết Hợp “Tốt Hơn Cho Quý Vị”

Bao gồm Trái Cây hoặc Rau, Ngũ Cốc Nguyên Hạt, và Nước Lọc.

**Xin chọn Phần Ăn Kết Hợp “Tốt Hơn Cho Quý Vị”!**  
Kết hợp cung cấp ít nhất hai thứ sau đây:

- **Trái cây và rau:** Trái cây và rau có thể giúp bảo vệ cơ thể của quý vị phòng chống bệnh tiểu đường, tăng cân, bệnh tim mạch và một số loại ung thư.
- **Ngũ Cốc Nguyên Hạt:** Ngũ cốc nguyên hạt có chất xơ, giúp giữ lượng đường trong máu của quý vị cân bằng và giúp quý vị có cảm giác no lâu hơn.
- **Cách nấu ăn lành mạnh hơn:** Nướng bằng vỉ, nướng trong lò, nấu sôi, nướng quay, xào, và hấp cách thủy đều lành mạnh cho tim mạch của quý vị hơn là chiên (với nhiều dầu mỡ).

**Nước lọc được miễn phí, hãy xin một ly!**

Mọi tế bào trong cơ thể của quý vị đều cần có nước. Chọn nước lọc đầu tiên khi khát nước thay vì chọn những thức uống có chất đường.

**Xin tìm bữa ăn Kết Hợp “Tốt Hơn Cho Quý Vị” tại những địa điểm có Chương Trình Các Bữa Ăn Nhà Hàng.**