

Cách thức để nuôi trẻ em trước tuổi đi học được khỏe mạnh

Từ 3 đến 5 tuổi.

Cho trẻ con ăn uống lành mạnh là như thế nào?

- Tất cả các thức ăn có thể là thành phần của sự ăn uống lành mạnh. Nhưng có những thức ăn lành mạnh hơn các thức ăn khác. Ăn uống theo như Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm của Canada là cách thức ăn uống lành mạnh.
- Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm của Canada bao gồm những thức ăn nằm trong bốn nhóm thực phẩm – rau cải và trái cây,



ngũ cốc, sữa và những thức ăn thay thế sữa, thịt và những thức ăn thay thế thịt.

- Trẻ con dễ hấp thụ các chất dinh dưỡng mà chúng cần cho sự tăng trưởng và được khỏe mạnh khi mà các bữa ăn gồm những loại thức ăn khác nhau nằm trong ít nhất là ba trong bốn nhóm thực phẩm nói trên.



Nhu cầu của trẻ con khác hơn nhu cầu của người lớn như thế nào?

- Trẻ con có bụng nhỏ xíu. Do đó để có sức khỏe tốt, các em cần ăn thường xuyên hơn người lớn. Vì vậy rất quan trọng cho các em ăn vặt giữa những bữa ăn chính.
- Có ngày con của quý vị chỉ ăn vài miếng trong mỗi bữa ăn, có ngày các em có thể ăn thật nhiều. Khẩu vị trẻ con trước tuổi đi học ăn uống thay đổi ngày thì nhiều ngày thì ít là điều rất bình thường. Cho chúng những thức ăn bổ dưỡng và để chúng tự ý ăn nhiều hoặc ít.
- Cho con ăn ba bữa ăn chính và hai hoặc ba lần ăn vặt cách nhau khoảng từ hai đến ba tiếng. Như vậy các em sẽ đói bụng nhưng không đến nỗi quá đói khi tới giờ ăn.



- Cho khẩu phần ít. Khi các em tăng trưởng, thì khẩu phần cũng tăng theo.
- Trừ những món ăn vặt lành mạnh, không phải nấu như trái cây tươi, rau cắt sẵn, da ua (yogurt), bánh lát, ngũ cốc (cereal), và sữa.
- Trẻ em cần những thức ăn bổ dưỡng có nhiều chất béo hơn như bơ đậu phộng và pho mát để cung ứng cho những nhu cầu về năng lượng của chúng.
- Đôi khi trẻ con chỉ ăn một vài loại thức ăn. Hãy kiên nhẫn. Cứ tiếp tục cho chúng những thức ăn bổ dưỡng.
- Thường thì sinh tố bổ dưỡng không cần thiết ngay cho cả những trẻ kén ăn.



Tôi làm cách nào để cho con tôi ăn uống lành mạnh?

- Ăn chung với nhau sẽ là một niềm vui và điều thích thú cho quý vị và gia đình.
- Giúp con bằng cách làm gương tốt. Ăn chung với trẻ nơi bàn ăn. Chính mình ăn uống lành mạnh bằng cách ăn nhiều loại thức ăn khác nhau.
- Cho trẻ một ít những thức ăn mới lạ song song với những thức ăn quen thuộc. Đừng ép buộc trẻ ăn thức ăn mới. Nếu lần đầu trẻ không ăn thức ăn mới này, thử cho vào một ngày khác. Càng cho trẻ những thức ăn mới nhiều lần thì chúng càng có nhiều dịp để nếm thử và sẽ trở nên quen ăn. Quý vị có thể phải cho trẻ thử những thức ăn mới đến mười lần hoặc hơn trước khi trẻ chịu ăn.



- Trẻ con có khả năng bẩm sinh là biết được khi nào chúng đói hoặc no. Vì vậy khi con quý vị nói là chúng no, tránh đừng khuyến khích chúng ăn thêm. Điều này giúp cho chúng hiểu được những dấu hiệu khi đói bụng, giúp cho chúng sẽ không ăn quá nhiều hoặc quá ít sau này.
- Con của quý vị sẽ tăng trưởng tốt đẹp nhất nếu quý vị không ép buộc, dù hay thường chúng ăn thêm hoặc ăn những thức ăn nào đó. Cha mẹ càng ép trẻ ăn thì trẻ càng không chịu ăn.
- Hãy thưởng thức những bữa ăn bằng cách tránh coi TV hoặc những sự chi phối khác như đồ chơi. Điều này giúp cho mọi người chú tâm vào thức ăn và giúp trẻ biết được khi chúng đã no để không ăn quá độ.



Những thứ thức uống nào lành mạnh cho con tôi?

- Cho trẻ uống nước giữa những bữa ăn chính và ăn vặt. Nước tốt hơn nước trái cây cho răng của trẻ trước tuổi đi học và không làm cho chúng no bụng. Cho chúng uống nước thường xuyên khi trời nóng hoặc khi chúng năng động.
- Giới hạn lượng nước trái cây không quá hơn 125 -175 mL (4 đến 6 oz) một ngày. Nước trái cây nhiều quá sẽ cho quá nhiều đường mà không có chất xơ. Khuyến khích trẻ ăn trái cây thay vì uống nước trái cây để có chất xơ.

- Sữa (hoặc sữa đậu nành có thêm chất bổ) quan trọng cho sự tăng trưởng cũng như sự khỏe mạnh cho xương và răng, nhưng cho quá nhiều sữa có thể làm cho trẻ no và không còn bụng trống cho những thức ăn bổ dưỡng khác.



Làm sao tôi biết được là con tôi tăng trưởng tốt?

- Sự tăng trưởng bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố. Mỗi trẻ em khác nhau. Trẻ con tăng trưởng và phát triển ở mức độ khác nhau.
- Nên cân sức nặng và đo chiều cao của trẻ thường xuyên và ghi vào biểu đồ tăng trưởng. Biểu đồ này là một phần trong hồ sơ bệnh án của trẻ được bác sĩ lưu trữ.


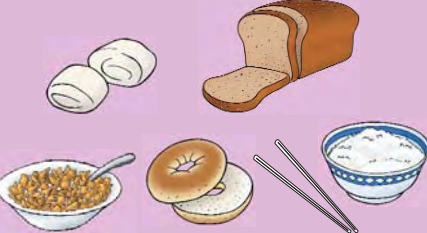
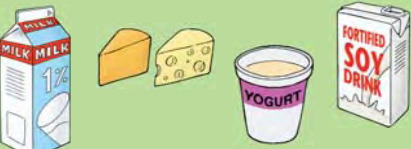
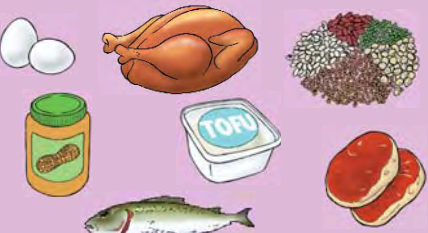


Tại sao năng hoạt động là điều quan trọng?

- Thường xuyên mỗi ngày nên có những trò chơi năng động vui thích trong nhà và ngoài trời. Trẻ con cần có những hoạt động cơ thể để được tăng trưởng lành mạnh.



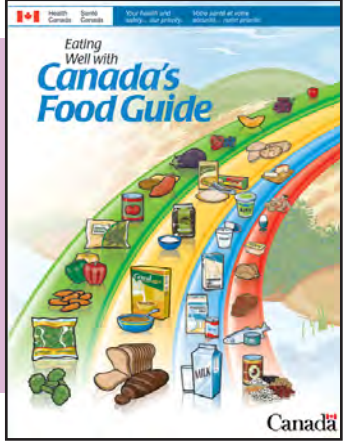
Con tôi nên ăn bao nhiêu?

Nhóm Thực Phẩm	3 Tuổi	4 và 5 Tuổi	Một phần ăn là bao nhiêu theo Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm?
Rau cải và trái cây Ăn một món rau màu xanh đậm và màu cam mỗi ngày 	4 phần ăn theo Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm	5 phần ăn theo Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm	<ul style="list-style-type: none"> 1 trái cây cỡ vừa 125 mL (1/2 cốc) rau cải tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp, sốt cà chua. 125mL (1/2 cốc) 100% nước trái cây hoặc nước rau cải 250 mL (1 cốc) rau cải lá hoặc xà lách.
Thực phẩm ngũ cốc Ăn ngũ cốc có chất xơ mỗi ngày 	3 phần ăn theo Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm	4 phần ăn theo Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm	<ul style="list-style-type: none"> 1 lát bánh mì 1/2 bánh mì bagel 1/2 bánh pita hoặc 1/2 bánh mì tortilla 125 (1/2 cốc) cơm, hạt bulgur, hạt quinoa, pasta hoặc hạt couscous 175g (3/4 cốc) ngũ cốc nóng (hot cereal) 30g ngũ cốc lạnh (cold cereal) 125 ml (1/2 chén) cháo
Sữa và thực phẩm thay thế sữa Uống 500 mL (2 chén) sữa 1% hoặc 2% mỗi ngày 	2 phần ăn theo Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm	2 phần ăn theo Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm	<ul style="list-style-type: none"> 250 mL (1 cốc) sữa hoặc sữa đậu nành có thêm chất bổ như thức uống hoặc trong món tráng miệng (pudding) hoặc canh 175 g (3/4 cốc) da ua (yogurt) 50g (1 1/2 oz phó mát cứng)
Thịt và những thực phẩm thay thế thịt Ăn những thứ thay thế như đậu khô, hạt lentils và tàu hũ thường xuyên 	1 phần ăn theo Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm	1 phần ăn theo Bản Hướng Dẫn về Thực Phẩm	<ul style="list-style-type: none"> 2 trứng 30 mL (2 muỗng súp bơ đậu phộng hoặc bơ những loại đậu khác) 60mL (1/4 cốc) đậu còn trong vỏ hoặc hạt 135 mL (1/2 cốc) cá nấu chín, đồ biển, gà, thịt nạc, thịt rừng hoặc vịt 175 mL (3/4 cốc) đậu đóng hộp, hạt lentils, đậu chickpeas, hummus, đậu nành hoặc tàu hũ

ĐIỀU BIẾT TỐT:

Cá là nguồn chất đạm và những chất béo tốt xuất sắc. Nên ăn cá ít nhất là hai lần một tuần theo sự chỉ dẫn của bản Hướng Dẫn Khẩu Phần ăn. Một vài loại cá có chứa nhiều thủy ngân, một hóa chất có hại cho sự phát triển não bộ của trẻ em. Nên cho cả gia đình ăn những loại cá có ít chất thủy ngân như cá char, cá herring, cá thu (mackerel), cá rainbow trout, và cá hồi (salmon). Muốn biết thêm những thông tin về việc lựa chọn những loại cá địa phương có ít thủy ngân, xin xem Bản Hướng Dẫn Về Ăn Cá Câu trong Ontario.

www.ene.gov.on.ca/en/water/fishguide/index.php



Những thức ăn vật bổ lành

Cho trẻ bị khát nước

- Nước
- Trái berries, dưa hấu, cam, đào, trái cantaloupe, lê hoặc bom
- Cà tô mát cherry hoặc dưa leo
- Sữa hoặc sữa sô cô la
- Thức uống da ua (yogurt)
- Nước trái cây hoặc nước rau 100% nguyên chất



Cho trẻ bị đói

- Món chấm làm bằng đậu (hummus)
- Thức ăn làm từ bột mì nâu (bánh mì pita, bagel, muffin, bánh lát hoặc bánh mì tròn nhỏ)
- Rau cải sống (bông cải xanh, bông cải trắng, đậu hòa lan sống hoặc ớt ngọt)
- Chuối, trái a bi cốt hoặc nước sốt trái bom
- Ngũ cốc pha chế (cereal)
- Phô mát
- Da ua (yogurt)
- Món tráng miệng làm từ tàu hũ (không có hoặc có cho thêm hương vị)



GHI CHÚ: Các loại hạt (nuts), bắp rang phồng (popcorn), vài loại trái cây sống (như nho) và vài loại rau củ sống (cà rốt) là thức ăn vật tốt nhưng có thể làm cho trẻ em dưới bốn tuổi bị nghẹt cổ.

Luôn luôn trông chừng khi cho trẻ ăn.

ĐIỀU BIẾT TỐT:

Tránh cho trẻ con trước tuổi đi học nhâm nhi thức ăn hoặc thức uống cả ngày vì điều này có thể gây nên sâu răng.

Cho trẻ con trước tuổi đi học uống nước giữa những bữa ăn, khi chúng năng động hoặc khi trời nóng.

Một thí dụ cho những bữa ăn

Ăn sáng

- 1 cái trứng
- 1 lát bánh mì nâu nướng
- 1/2 trái chuối
- 125 mL (1/2 cốc) sữa

Ăn vật sau bữa ăn sáng

- 1 ổ bánh mì tròn nhỏ
- 125 mL (1/2 cốc) nước trái cây 100% nguyên chất

Ăn trưa

- 125 mL (1/2 cốc) cơm
- 125 mL (1/2 cốc) tàu hũ
- 125 mL (1/2 cốc) rau xào
- 1 trái lê nhỏ

Ăn vật sau bữa ăn trưa

- 75 mL (1/3 cốc) da ua (yogurt)
- 1/2 trái lê xắt lát
- 125 mL (1/2 cốc) nước

Ăn tối

- 30 g (1/4 cốc) thịt, cá, gà, hoặc 125 mL (1/2 cốc) rau cải
- 125 mL (1/2 cốc) cơm
- 125 mL (1/2 cốc) bông cải xanh chín
- 125 mL (1/2 cốc) sữa

Ăn vật sau bữa cơm tối

- 4 bánh lát làm bằng bột mì nâu
- 125 mL (1/2 cốc) nước đậu nành có cho thêm chất bổ

Những đo lường hữu dụng

50 mL = 1/4 cốc hoặc 4 muỗng súp

75 mL = 1/3 cốc hoặc 5 1/2 muỗng súp

125 mL = 1/2 cốc hoặc 8 muỗng súp

150 mL = 2/3 cốc hoặc 10 1/2 muỗng súp

175 mL = 3/4 cốc hoặc 12 muỗng súp

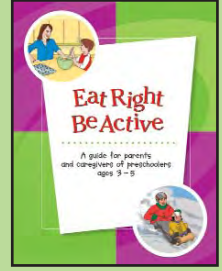
250 mL = 1 cốc hoặc 16 muỗng súp

Muốn biết thêm những thông tin khác?

Ăn uống lành mạnh Ontario

Để biết thêm về sự dinh dưỡng và cách ăn uống lành mạnh và quyền sách giáo dục nhỏ về 'Ăn Uống Lành Mạnh, Năng Hoạt Động' (Eat Right Be Active), xin xem trên máy vi tính mạng EatRight Ontario www.ontario.ca/eatright.

Cư dân ở Ontario có thể gọi điện thoại cho EatRight để tham vấn với chuyên viên về dinh dưỡng ở số miễn phí **1-877-510-510-2**. Có thông dịch viên Việt nam.



Liên lạc

Xin gọi phòng y tế công cộng hoặc trung tâm y tế cộng đồng về:

- Những hướng dẫn thêm về vấn đề khó ăn, thuốc bổ, trẻ em và việc ăn uống (thí dụ như ăn chay).
- Những thông tin về sự tăng trưởng, ăn uống lành mạnh, giúp ý về những bữa ăn chính và ăn vặt, trẻ kén ăn, làm tài khoản riêng cho thực phẩm, đọc nhãn hiệu về thực phẩm, và những vấn đề liên quan khác.
- Thông tin để liên lạc những nhóm yểm trợ và những cơ quan giúp đỡ về vấn đề dinh dưỡng trong cộng đồng của quý vị.
- Những buổi hội thảo hướng dẫn phụ huynh.

Distributed by:



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE
CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

Thông tin giáo dục này trích từ một phần trong Chương Trình NutriSTEP (Phương Thức Thanh Lọc về Dinh Dưỡng Cho Mỗi Trẻ Em Trước Tuổi Đi Học).
Để biết thêm về NutriSTEP, xin xem chương Trung Tâm Truyền Thông về Dinh Dưỡng ở mạng www.nutritionrc.ca trên máy vi tính.

Thông tin này được tài trợ bởi Chính Phủ Ontario như là một phần của Hoạch Định Tích Cực Cho Việc Ăn Uống Lành Mạnh và nếp Sống Hoạt Động ở Ontario.
Tháng Năm 2009.