



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

DINH DƯỠNG

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH ĐỂ GIÚP TRẺ EM KHỎE MẠNH



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng là cung cấp cho cơ thể thực phẩm cần thiết để phát triển và luôn khỏe mạnh. Thói quen ăn uống lành mạnh giúp trẻ em có sinh lực cần thiết về mặt thể chất, tinh thần, tình cảm và giao tiếp xã hội. Ngoài ra, thói quen này còn giúp cho cơ thể trẻ em ngăn ngừa và chống lại bệnh tật. Là phụ huynh và người chăm sóc cho trẻ em, quý vị có thể giúp con em tập có thói quen ăn uống lành mạnh để trẻ em biết chọn lựa sáng suốt về dinh dưỡng.





Điều quan trọng là các bậc cha mẹ và người chăm sóc cần phải hiểu rõ chế độ dinh dưỡng phù hợp cho trẻ em và giúp các em hình thành thói quen ăn uống lành mạnh. Tờ thông tin này cung cấp các lời khuyên về dinh dưỡng cho trẻ em từ 12 tháng tuổi trở lên.



★ MY PLATE

My Plate là một bản hướng dẫn tổng quát đầy thông tin cho phụ huynh và trẻ em về các chất dinh dưỡng toàn thể gia đình cần, dựa theo tuổi, phái tính và mức hoạt động của mỗi người.

NHÓM THỰC PHẨM SỐ LƯỢNG ĐỀ NGHỊ DÙNG MỖI NGÀY* CÁC VÍ DỤ

TỰY CHỌN

Ngũ Cốc

3 đến 7 ounce
Ít nhất phân nửa số lượng này là loại nguyên hạt

Bánh mì, bulgur, ngũ cốc, bánh mì làm bằng bột bắp, bột mì nấu với thịt, cháo bột bắp, bánh muffin, mì, mì nui, bánh mì pita, cơm, bánh bắp tortilla

Bắp rang có ít chất béo, ngũ cốc khô (ít đường), cháo bột yến mạch (oatmeal), bánh mì Đức (pretzels***), thanh fig bars, bánh bột nếp, các loại bánh qui làm bằng ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì nguyên hạt

Rau

1 đến 3 tách

Măng tây, giá, rau cải non, bông cải xanh, xương rồng, cà rốt,*** rau cải collard greens, bắp,*** củ đậu, su hào, đậu hạt,*** khoai tây, rau bí na, bí, cà chua

Khoai tây nướng, rau sống và rau đã nấu chín, các loại rau nộm, và nước rau

Trái Cây

1 đến 2 tách

Táo, chuối, nho,*** vải, xoài, dưa, đào không có vỏ phần, cam, đu đủ, đào, chuối ngọt, dâu tây, dưa hấu

Trái cây tươi, trái cây sấy khô không tẩm đường, kể cả nho khô***

Chất đạm

2 đến 6 ounce

Thịt bò, đậu hạt, đậu khô, trứng, sữa, đậu lăng, các loại hạt quả,*** thịt gia cầm

Kem phết bơ đậu phộng, đậu hũ, cá thu

Các Sản Phẩm Sữa

2 đến 3 tách

Phô mát, sữa (đã gạn kem hoặc 1%**), sữa chua (ya-ua)

Phô mát đã gạn kem, sữa chua đông lạnh/có ít chất béo**, phô mát tự nhiên (cheddar, Swiss)

* Số lượng này thích hợp cho những người hoạt động thể chất vừa phải ít hơn 30 phút mỗi ngày, không kể các sinh hoạt thường lệ hàng ngày.

** Trẻ em dưới hai tuổi nên uống sữa nguyên chất và không nên ăn các loại thực phẩm đã được giảm bớt chất béo.

*** Đối với trẻ em dưới bốn tuổi, các loại thực phẩm này có thể gây nghẹn.

Tránh cho trẻ em ăn các miếng thức ăn lớn.

★ CÁC DỮ KIẾN VỀ THỰC PHẨM

- Tinh bột tạo năng lượng. Chất béo giúp cơ thể phát triển và cung cấp năng lượng. Chất đạm giúp cơ thể và phát triển trí não.
- Khi trẻ em ăn uống theo chế độ dựa theo bản hướng dẫn My Plate, các em sẽ có đủ các vitamin cần thiết để luôn khỏe mạnh. Chỉ cho con quý vị dùng các loại sinh tố và chất bổ dưỡng nếu có lời khuyên của bác sĩ nhi khoa.
- Các loại thực phẩm có nhãn đề là “giảm bớt chất béo” có thể có nhiều đường.
- Trẻ em nên ăn đủ ba bữa chính và hai tới ba bữa nhẹ mỗi ngày. Khi đứa trẻ bắt đầu chuyển sang giai đoạn chập chững biết đi, em thường cảm thấy chán ăn hơn. Hãy thử cho em ăn ít thức ăn hơn. Nếu em muốn ăn nhiều hơn, cho em ăn lượt thứ hai. Không ép em ăn.
- Khi một đứa trẻ ăn nhiều ca-lo-ri hơn mức năng lượng cần thiết cho cơ thể, em có thể trở nên quá mập. Việc thường xuyên coi TV và ăn vặt liên tục trong nhiều giờ có thể dẫn tới bệnh mập phì.
- Các loại dầu ăn lành mạnh là loại chất béo cung cấp những chất dinh dưỡng thiết yếu. Một vài loại dầu được dùng để nấu ăn, như dầu canola hoặc ô-liu. Một số thực phẩm khác có chất dầu tự nhiên cao như các loại hạt, cá và trái bơ.



Ăn uống lành mạnh bắt đầu từ việc mua sắm lành mạnh. Mua các loại thực phẩm và các thành phần nấu nướng lành mạnh.

Ăn sáng lành mạnh mỗi ngày sẽ giúp các em tập trung trí óc và luôn khỏe mạnh.

★ CÁC LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH

- Cho trẻ ăn các loại thịt nạc: Cá, các miếng thịt bò nạc, gà bỏ da, và gà tây.
- Thay vì dùng bơ, hãy dùng loại bơ thực vật mềm không có chất béo trans, và dầu thực vật làm từ canola, bắp, ô-liu, đậu nành hoặc hoa hướng dương.
- Nấu theo các phương pháp không dùng dầu mỡ như nướng, nướng lò, nướng lửa, kho, nướng hầm, hoặc hấp.
- Đọc nhãn dinh dưỡng để chọn các loại thực phẩm lành mạnh. Các Giá Trị Dinh Dưỡng Hàng Ngày Tính Theo Phần Trăm là dựa trên mức ca-lo-ri dành cho người lớn. Các loại thực phẩm cho trẻ em có Bảng Dữ Kiện Dinh Dưỡng dành riêng cho trẻ em.
- Nấu thức ăn ít chất béo, mỡ cholesterol, muối (sodium) và đường.
- Nếu con quý vị lười ăn, hãy thử giới thiệu nhiều loại thực phẩm lành mạnh khác nhau. Tránh đổ dành và nản nỉ con quý vị ăn (thí dụ, nếu con quý vị không chịu uống sữa, thử cho em ăn pho mát hoặc uống sinh tố trái cây làm từ sữa.)
- Không để nhiều đồ ăn nhẹ có nhiều chất béo và đường ở nhà. Chỉ mua những gì cần thiết khi có các sự kiện đặc biệt.
- Luôn thực hành nguyên tắc an toàn thực phẩm: Rửa tay, rửa sạch và lau khô trái cây và rau cải, và lau các mặt phẳng tiếp xúc với thức ăn. Luôn luôn giữ các loại thực phẩm sống, đã nấu chín và và loại sẵn sàng để ăn cách xa nhau lúc đi chợ mua thực phẩm, lúc cất giữ và lúc nấu ăn. Luôn nhớ nấu thức ăn cho đến đúng nhiệt độ an toàn và cất thức ăn mau hử vào tủ lạnh ngay.
- Nếu quý vị cảm thấy con mình quá mập hoặc có thói quen ăn uống không lành mạnh, nên hỏi ý kiến bác sĩ của em hoặc một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề.
- Nếu con quý vị đi nhà trẻ hoặc đi học, tìm hiểu xem trường cho các em ăn các bữa chính và bữa nhẹ như thế nào và mức độ thường xuyên của các bữa ăn đó.



Cách ăn uống khi còn nhỏ của trẻ em ảnh hưởng tới thói quen ăn uống sau này của các em.

Đối với trẻ em nhỏ hơn hai tuổi, không hạn chế chất béo hoặc ca-lo-ri trừ khi có yêu cầu của bác sĩ. Hãy nhớ là số lượng thức ăn trẻ em ăn sẽ thay đổi vì sự ăn uống của các em thay đổi không ngừng.

★ CÁC BỆNH DỊ ỨNG VÀ CÁC NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Nhiều trẻ em thường hay mắc bệnh dị ứng thực phẩm. Đối với những trẻ em có nhu cầu đặc biệt, các em có thể cần các chương trình ăn kiêng đặc biệt do tình trạng khuyết tật về thể chất hoặc bệnh dị ứng thực phẩm của các em.

- Nhờ các cố vấn y tế, các bác phụ huynh khác, bác sĩ nhi khoa, và các chuyên gia trị liệu giúp đỡ.
- Quý vị có thể cần phải lưu ý đặc biệt tới số lượng thực phẩm, mức độ ăn thường xuyên, thuốc men, dụng cụ đặc biệt, hoặc các loại thực phẩm.
- Một số bệnh dị ứng thực phẩm thường gặp là dị ứng sữa bò, các loại trái cây và nước trái cây chua, lòng trắng trứng, hạt quả, và lúa mì.
- Một số triệu chứng dị ứng là ho, tiêu chảy, ngứa ngáy, buồn nôn, nổi mẩn, chảy nước mũi, hắt hơi, đau bụng, sưng tấy, và ói mửa.
- Nếu con quý vị bị dị ứng, nên thường xuyên kiểm tra các thành phần thực phẩm.

Quý vị nên nêu gương tốt về việc ăn uống lành mạnh. Hãy để con quý vị giúp quý vị chuẩn bị bữa ăn. Khi giới thiệu đồ ăn mới cho con quý vị, ban đầu chỉ cho em ăn chút ít và sau đó, cho em ăn thêm nếu em muốn.

★ TẬP THỂ DỤC

- Trẻ em phải hoạt động và vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày.
- Hạn chế lượng thời gian trẻ em dành cho các hoạt động không đòi hỏi phải vận động cơ thể như coi TV, sử dụng máy điện toán, và chơi các trò chơi video.
- Do ngân sách tài trợ hạn chế, một số trường không thể cho học sinh tập thể dục như ở mức độ được khuyến nghị. Một số cách khác để giúp trẻ em tập thể dục là:
 - Múa
 - Đi xe đạp ba bánh, xe đạp hai bánh, xe scooter, hoặc ván trượt
 - Vui chơi ở công viên
 - Đi trượt băng hoặc đi giày có bánh trượt
 - Chơi các môn thể thao
 - Chơi kéo co
 - Đi xe trượt tuyết hoặc trượt băng
 - Bơi lội
 - Đi bộ
 - Ném bóng



Để tìm hiểu thêm

SÁCH DÀNH CHO TRẺ EM FOOD FOR THOUGHT

Saxton Freyman & Joost Elffers

EATING THE ALPHABET: FRUITS AND VEGETABLES FROM A TO Z

Lois Ehlert

SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS

Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

THE FAMILY NUTRITION BOOK

William Sears, M.D., & Martha Sears, R.N.

CÁC TỔ CHỨC

MYPLATE (888) 779-7264 hoặc www.choosemyplate.gov

KIDShealth www.kidshealth.org