
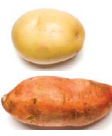







ĂN UỐNG TỐT CHO SỨC KHỎE

Ăn trái cây và rau cải mỗi ngày sẽ giúp cho con của quý vị lớn mạnh và có sức khỏe tốt.

Con tôi nên ăn bao nhiêu phần rau cải trái cây*?			Một phần ăn là cỡ nào			
Tuổi	Trái cây	Rau cải	Rau cải			
2-3 tuổi	1	2.5	 ½ cốc	 ½ cái trung bình	 1 cốc	 ½ cốc
4-8 tuổi	1.5	4.5	 1 cái trung bình	 1 cốc	 1 trái nhỏ	

Một phần rau cải tiêu chuẩn là khoảng 75g
 Một phần trái cây tiêu chuẩn là khoảng 150g

Thử cho con ăn các loại rau cải trái cây mới là cách tốt nhất để trẻ em làm quen với rau cải trái cây. Trong vài ba lần đầu nếu con không chịu ăn, quý vị có thể thổi chi bô cuộc, nhưng quý vị nên cố gắng tiếp tục có khi đến 10 – 15 lần con mới bắt đầu chịu ăn.

Trẻ em nhỏ có thể dễ dàng nhận đủ nhu cầu dinh dưỡng, nếu những thức ăn dặm tốt cho sức khỏe được cho các em ăn thêm giữa những bữa ăn.

Chọn thức ăn dặm dựa theo:

- Trái cây
- Rau cải
- Sữa, phô mai, bánh sữa trứng (custard) và sữa chua gia ua
- Bánh mì có chất sợi cao hay có nguyên hạt, bánh lật (crackers) và các loại ngũ cốc xấy (cereals).

Chỉ dẫn để dễ dàng có những thức ăn dặm tốt cho sức khỏe:

- Trữ những thức ăn dặm tốt cho sức khỏe trong tủ lạnh và trong tủ đựng thức ăn
- Để trái cây tươi trong tô đặt trên bàn nhà bếp
- Những bữa ăn chánh và ăn dặm cùng giờ mỗi ngày
- Nên có nhiều loại thực phẩm tốt cho sức khỏe để con chọn lựa
- Đùng trừ những thức ăn dặm không tốt cho sức khỏe trong nhà.



Nước uống nào tốt nhất cho trẻ em!

Nên cho con uống nước lã, đây là loại nước uống tốt nhất cho bất kỳ ai khát nước. Không giống như nước trái cây, nước ngọt hay những loại nước trong hộp có mùi vị, nước lã không có đường.
 Sữa là một loại thức uống khác tốt cho sức khỏe vì sữa giúp cho xương và răng phát triển mạnh. Đối với trẻ em trên 2 tuổi, nên chọn loại sữa chứa ít chất béo (không phải loại sữa gạn chất béo (not skim)). Sữa đậu nành có thêm chất can-xi là một loại thức uống khác tốt quý vị có thể thay thế.

Muốn biết thêm thông tin và ý tưởng về cách ăn uống tốt cho sức khỏe và sinh hoạt thể chất, xin vào trang mạng www.healthykids.nsw.gov.au

*National Health and Medical Research Council (2013) Australian Dietary Guidelines. Canberra: National Health and Medical Research Council.