

# HỘP CƠM TRƯA TỐT CHO SỨC KHỎE

Hộp cơm trưa tốt cho sức khỏe có thể đem lại cho trẻ em hứng thú và ngon miệng, chuẩn bị đầy phần khởi, với màu sắc, kết cấu và mùi vị, ăn một bữa ăn trưa hứng thú mỗi ngày. Hộp cơm được chuẩn bị chu đáo một chút thì con của quý vị sẽ không thể bỏ lỡ hộp cơm. Đối với trẻ em nhỏ, điều quan trọng là nên có nhiều thứ, chọn thức ăn từ một trong 6 nhóm dưới đây để có một hộp cơm trưa cân bằng tốt cho sức khỏe và có thể dễ dàng chọn lựa vừa ý những trẻ em khó ăn.

## Trộn trong 6 loại

2

TRÁI CÂY

3

RAU CẢI

1

HẠT & NGŨ  
CỐC XẤY

6

NƯỚC

5

THỊT NÁT

4

THỨC ĂN  
TỪ SỮA





# HỘP CƠM TRƯA TỐT CHO SỨC KHỎE

1. HẠT & NGŨ CỐC XẤY	2. TRÁI CÂY	3. RAU CẢI	4. THỨC ĂN TỪ SỮA/ CÁC THỨC ĂN KHÁC	5. THỊT NẠT/ CÁC LOẠI KHÁC	6. NƯỚC
Bánh mì lát mỏng để gói Bánh mì ổ Mì ống Cơm Mì sợi Cơm Cous Cous Bánh bắp xấy và gạo xấy Bánh lát Sushi Naan Bánh tráng cuốn (Rice paper rolls) Tốt nhất nên chọn những loại làm bằng bột có nguyên hạt ( <i>wholegrain</i> ) hay bột lứt ( <i>wholemeal</i> )	<b>Trái cây tươi:</b> Táo Mơ Chuối Nho Quít Cam Lê Đào Khóm Mận Dưa Rockmelon Dâu Tây <i>(trái cây nên cắt thành miếng cho trẻ em nhỏ)</i> <b>Trái cây hộp</b> trong nước trái cây tự nhiên <b>Trái cây khô:</b> Nho khô Các loại trái cây khô trộn lẫn <i>(đôi khi)</i>	<b>Rau cải tươi:</b> Bơ Cà rốt Ớt ngọt (Capsicum) Cần Tây Bắp trái Dưa leo Đậu que Nấm Đậu ngọt Cà chua <i>(rau cải có thể cắt thành cọng hay các hình dạng cho trẻ em nhỏ, cũng có thể quệt với các loại chất chấm (dips) như hommus hay sữa chua tự nhiên)</i> <b>Rau trộn (Salads):</b> Rau trộn kẹp và gói trong bánh mì	Sữa tươi <i>(để đông lạnh đêm hôm trước để giữ lạnh)</i> Sữa đậu nành hay những thức ăn từ sữa khác có thêm chất can-xi Gia ua đơn thuần Bánh sữa trứng, Phô mai lát, cục, que Phô mai Cottage Phô mai Ricotta <i>(chọn sản phẩm bớt chất béo cho trẻ em trên 2 tuổi)</i>	<b>Cá:</b> Cá thu trong hộp Cá hồi trong hộp <b>Thịt:</b> Thịt nướng: thịt bò, trườn, gà Bánh nướng có thịt nạt hay thịt gà Đùi gà không da Chả viên chiên (Rissoles) hay Thịt vò viên Thịt nguội loại thịt nạt: thịt heo (ham), thịt gà, thịt bò <i>(không ăn thường xuyên)</i> <b>Các loại thức ăn khác thay thịt:</b> Trứng luộc Đậu hầm Tàu hũ nướng Bánh đậu lăng-ti nướng Đậu gà nghiền nhuyễn (Hommus) Đậu vò viên chiên (Falafel)	Nước lã là loại nước uống tốt nhất giúp cho đỡ khát nước và là sự chọn lựa tốt nhất về nước uống để cho vào hộp cơm trưa.  Nước lấy từ vòi nước uống an toàn, vì vậy nên mua chai nước loại dùng lại được mà con thích và hướng dẫn cho con biết lấy nước.  Để chai nước động lạnh qua đêm sẽ giữ chai nước lạnh trong ngày.

## THỨC ĂN CHỈ DÙNG ĐÔI KHI

Các loại nước uống và thức ăn đậm có thêm lượng đường cao, chất béo bão hòa và muối thường kém dinh dưỡng. Ngoài ra, các loại thức ăn này còn cung ứng nhiều năng lượng (kilojoules) có thể làm cho trẻ em bị quá cân lượng hay béo phì. Chúng ta gọi đó là những thức ăn và nước uống chỉ dùng 'đôi khi' ('sometimes') một lần bởi vì chúng ta chỉ dùng đôi khi một lần với một lượng nhỏ mà thôi. Những thức ăn như kẹo, sô-cô-la, thạch đông trong ly (jelly cups), thổi trái cây (fruitbars) và dây buộc trái cây (fruit straps), bánh bích qui ngọt, khoai tây và bắp chiên rất ít khi nên cho trẻ em ăn.



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](http://www.healthykids.nsw.gov.au)