



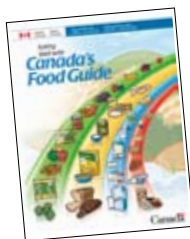
North Shore, Sea to Sky,  
Sunshine Coast, Powell River,  
Richmond and Vancouver

Vancouver  
CoastalHealth  
Promoting wellness. Ensuring care.

## Các Bữa Ăn Vặt Lành Mạnh cho Trẻ Trước Tuổi Đi Học (3 đến 5 tuổi)

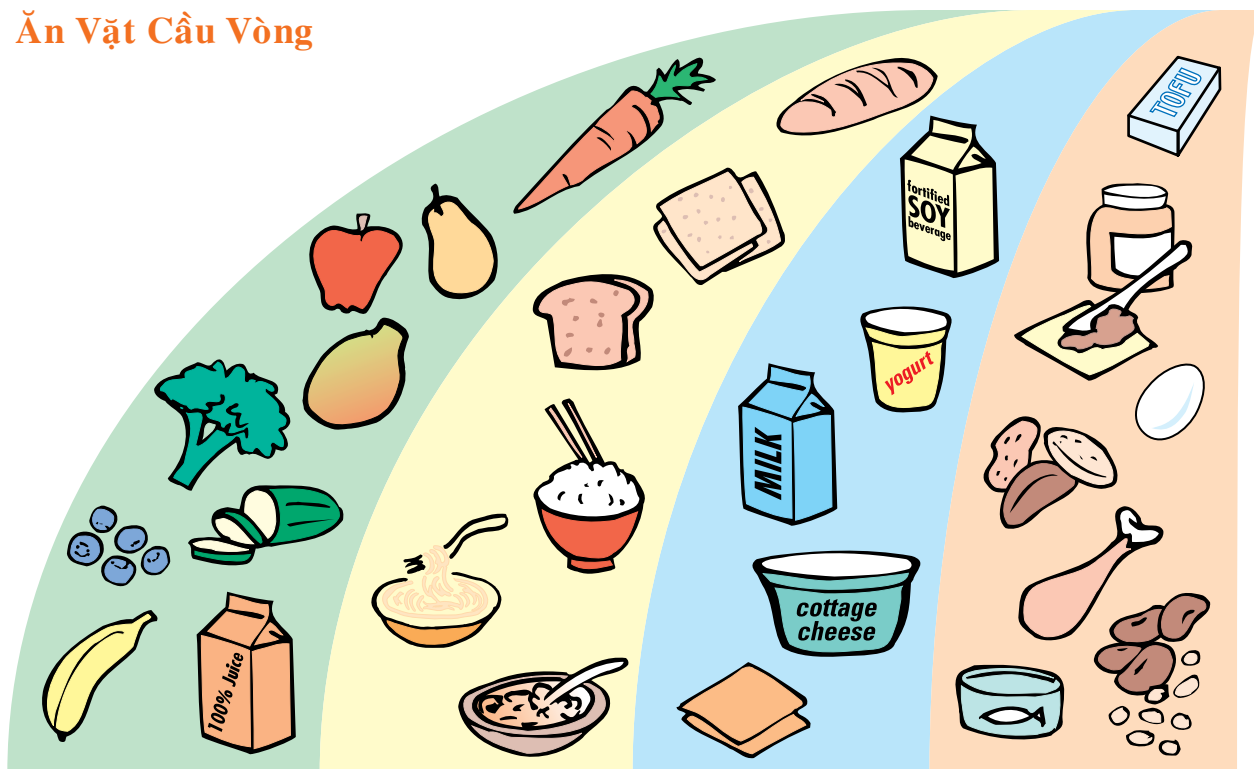
Healthy Snacks for Preschoolers (3 to 5 years)

Ăn vặt lành mạnh là một phần quan trọng trẻ nhỏ cần ăn mỗi ngày. Ăn vặt giúp các em có nhiều sức để lớn, chơi và học. Hãy nghĩ đến các bữa ăn vặt là “bữa ăn nhỏ”.



Hãy hoạch định các bữa ăn vặt của trẻ ít nhất là từ 2 trong 4 nhóm thực phẩm trong Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada. Trẻ em cần ăn 3 bữa chính và 2-3 bữa vặt mỗi ngày để vui tươi và khỏe mạnh.

### Ăn Vặt Cầu Vồng



#### Rau & Trái

Các loại rau\* như cà rốt, dưa leo, cải broccoli, xúp lơ, tươi hoặc đông lạnh và trái cây để tan băng như lê, dâu blueberries, táo, kiwi, xoài và chuối, trái cây đóng hộp (không thêm đường)

#### Sản Phẩm Ngũ Cốc

Bánh mì nguyên chất hoặc ổ bánh, roti, bánh tortilla, nui và mì nấu chín, cơm, bánh mì không men (bannock), lúa mạch, quinoa, cereal nguyên chất, bánh lát nguyên chất

#### Sữa & Những Loại Thay Sữa

Sữa, da ua, phô mai ướt (cottage cheese), phô mai (cắt khối vuông, bào hoặc nấu chảy), thức uống đậu nành có tăng cường sinh tố

#### Thịt & Những Loại Thay Thế

Thịt, gà hoặc cá nấu chín, trứng nấu chín, đậu hằm, đậu lăng hoặc đậu xanh, đậu khô, đậu hũ cắt vuông nấu chín, hummus hoặc sốt đậu để chấm, bơ đậu phộng (lạc) mịn hoặc các loại bơ hạt khác\*, các loại hạt\*

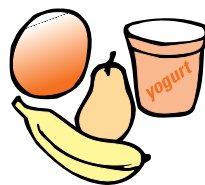
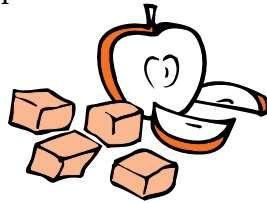
\*Đọc chi tiết về nghẹn hóc ở trang 4.



## Thay đổi bữa ăn vặt thường xuyên để chắc chắn là trẻ có tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết để lớn mạnh.

### Các loại ăn vặt

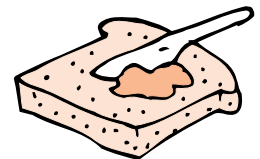
- Cần tây (celery và ớt ngọt đỏ cắt dài chấm sốt đậu hoặc hummus)
- Phô mai cắt khối vuông với những khoai tây
- Bơ hạt trét bánh mì nước (chẳng hạn như bơ đậu phộng, hạnh nhân, hạt hướng dương)
- Cá hồi đóng hộp quấn vào trong bánh tortilla
- Da ua và chuối cắt lát
- Trứng luộc đặc và cam cắt lát
- Bánh lát nguyên chất và phô mai
- Bánh mì thịt hấp



- Đậu hũ và đậu hạt nấu chín
- Đậu hũ và bánh mì nướng nguyên chất
- Sinh tố xay trái cây và da ua



- Bánh roti và dal
- Thơm (dứa), đóng hộp trong nước, và bánh muffin nhỏ
- Pixa cỡ nhỏ hoặc bánh English muffin nhỏ



- Gà còn dư, cơm và rau
- Cải broccoli hấp chấm da ua
- Khoai tây bỏ lò với phô mai và salsa
- Quesadilla: đậu và phô mai nấu chảy vào bánh tortilla
- Cereal nguyên chất\* với sữa và dâu



\*Cereal

- Chọn các loại cereal nguyên chất mỗi phần có ít hơn 8 grams hay 2 muỗng cà phê đường. Tránh các loại cereal có màu nhân tạo.

### Thức Uống

- Cho uống bằng ly thay vì bú bình
- Nước –  
Cho trẻ uống nước khi khát mà chưa đến bữa ăn.
- Sữa –  
Trẻ nhỏ chỉ cần 500mL (2 cups) sữa mỗi ngày.



- Nước Trái Cây –  
Trẻ em không cần nước trái cây. **Nếu** quý vị quyết định cho trẻ uống nước trái cây, chọn loại nguyên chất 100% và cho trẻ uống trong ly khi ăn bữa chính hoặc bữa vặt. Mỗi ngày chỉ cho uống tối đa 125 ml (1/2 cup).



- Sữa hoặc nước trái cây không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur có thể có vi trùng làm trẻ em và người lớn bị bệnh nặng. Chỉ cho uống sữa hoặc nước trái cây đã được khử trùng bằng phương pháp Pasteur.

- Nước ngọt có ga, “nước” trái cây và các loại thức uống thể thao không phải là những loại thức uống tốt.



## Các Quan Ngại Thông Thường

### Cho ăn vặt có khiến con tôi không ăn được bữa chính hay không?

- Trẻ em có bao tử nhỏ và cần ăn thường xuyên hơn người lớn. Trẻ có thể ăn ít vào giờ ăn chính của gia đình.
- Ăn vặt giúp quý vị có cơ hội cho trẻ ăn các thức lành mạnh khác mà trẻ có thể không ăn vào bữa chính, chẳng hạn như rau và sốt chấm.



### Con tôi ăn vặt suốt ngày khi đang chơi. Như vậy có được hay không?

- Không. Ăn uống liên tục có thể làm sâu răng và làm cho trẻ có thể không thấy đói vào những bữa ăn chính. Chỉ cho ăn vặt vào những lúc nhất định khi chưa đến bữa ăn chính.



### Con tôi khó chịu vào giờ ăn tối, và ăn rất ít.

- Trẻ em thường quá mệt và đói vào giờ ăn tối nên không ngồi ăn ngon được. Hãy hoạch định các bữa ăn gia đình sớm hơn hoặc cho trẻ ăn vặt ít, lành mạnh khoảng 2-3 tiếng trước bữa ăn chính. Nếu trẻ ăn ít vào bữa tối cũng được.



### Đôi khi con tôi bị bón\*, tôi nên cho trẻ ăn gì để tránh tình trạng này?

- Cho trẻ ăn nhiều ngũ cốc nguyên chất (chẳng hạn như bánh mì nguyên chất, bột yến mạch, và cereal cám) và rau trái.
- Cho trẻ uống thêm nước.
- Nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có quan ngại.



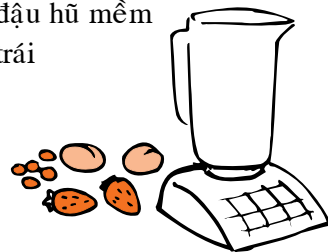
\*Bón là khó đi cầu.

## Công Thức Món Ăn

### Xay Sinh Tố Trái Cây

250 ml (1 cup) da ua hoặc đậu hũ mềm  
60 ml (4 muỗng canh) nước trái cây cô đọng

250 ml (1 cup) đào, chuối hoặc trái cây chín khác (tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp mà không thêm đường)



Bỏ tất cả những thứ này vào máy xay sinh tố. Xay đến khi mịn.

### Bánh Muffin Yến Mạch

250 ml (1 cup) yến mạch

250 ml (1 cup) buttermilk hoặc da ua trộn (không có đường hoặc thêm mứt trái cây)

125 ml (1/2 cup) dầu rau

125 ml (1/2 cup) đường vàng

1 trứng, đánh tan đều

5 ml (1 muỗng cà phê) vanilla (tùy ý)

250 ml (1 cup) chà là băm nhỏ hoặc trái cây khô khác

250 ml (1 cup) bột mì

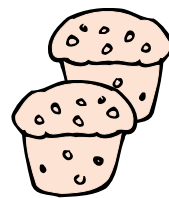
2 ml (1/2 muỗng cà phê) muối

2 ml (1/2 muỗng cà phê) bột nở (baking soda)

7 ml (1 1/2 muỗng cà phê) bột nướng bánh (baking powder)

Ngâm yến mạch trong buttermilk. Mở lò trước đến 400 độ. Xoa dầu trong khuôn nướng.

Trộn dầu, đường vàng, trứng, vanilla, và chà là vào yến mạch. Trộn bột mì, muối, bột nở, và bột nướng bánh với nhau. Trộn chung hai thứ này với nhau và chỉ trộn cho đến khi thấm ướt. Xúc vào khuôn bánh muffin đã xoa dầu và bỏ lò nướng ở nhiệt độ 400 độ trong 15-20 phút, cho đến khi vàng.



### Sốt Đậu Để Chấm

(trét lên bánh lát hoặc bánh mì hoặc chấm rau)

Mix together:

Trộn chung:

1 lon nhỏ (398 ml hay 14 oz) đậu đen đã rửa sạch

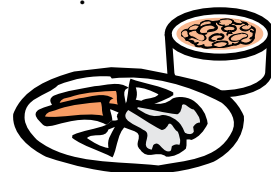
80 ml (1/3 cup) da ua

2 cọng hành lá, băm nhỏ

30 ml (2 muỗng canh) ngò hoặc ngò tây

5 ml (1 muỗng cà phê) bột cumin/chili hoặc ít hơn

1 tép tỏi hoặc 1 ml (1/8 muỗng cà phê) bột tỏi (tùy ý)

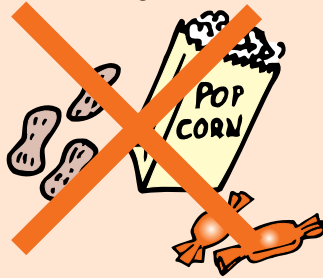


## An Toàn Thực Phẩm

- Khi quý vị gói bữa ăn vật để đem đến nơi giữ trẻ hoặc đi chơi bên ngoài, hãy giữ thức ăn nóng được nóng và thức ăn lạnh vẫn lạnh. Dùng bình thủy (lọ hút hơi) hoặc bao đá để giữ cho thức ăn không hư.

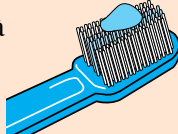


- Tránh trứng sống, cá, thịt và gà.
- Giới hạn các loại thịt nguội chế biến sẵn
- Luôn luôn rửa tay trước khi cầm thức ăn và trước khi ăn



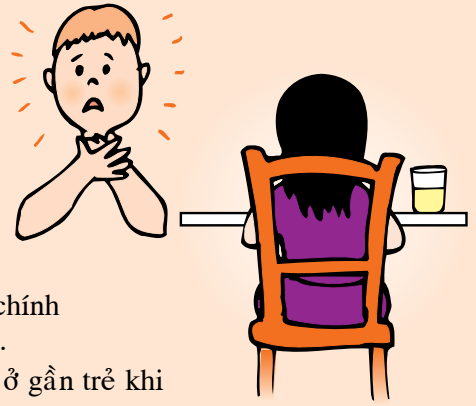
## Sâu Răng

- Giới hạn trái cây khô, sợi trái cây, và thức ăn dính răng hoặc nhiều bột (chẳng hạn như bánh lát, khoai chiên ròn, cereal) vào những lúc quý vị có thể đánh răng sau khi ăn.
- Nếu quý vị không thể đánh răng sau khi ăn bữa chính hoặc bữa vật, hãy cho uống nước hoặc ăn phô mai để giúp chùi sạch đường trong miệng.



## Nghẹn Hóc

- Vừa ăn vừa chạy có thể làm nghẹn hóc. Bảo trẻ ngồi xuống ăn trong bữa chính và bữa vật.
- Luôn luôn ở gần trẻ khi trẻ ăn.
- Đừng cho trẻ dưới 4 tuổi ăn kẹo cứng nhỏ, kẹo cao su, bắp rang, hạt, nho khô, cá có xương hoặc những miếng thức ăn nhỏ và cứng.
- Nên nấu chín những loại rau cứng như cà rốt.
- Cắt đôi các loại thức ăn như nho và hot dogs, rồi cắt thành miếng nhỏ để giúp ngừa nghẹn hóc.
- Cho trẻ ăn vã bơ đậu phộng, hoặc đựng trong muỗng (thìa) có thể dính quá nhiều đối với trẻ nhỏ. Trét mỏng bơ đậu phộng trên bánh mì nướng hoặc bánh lát.



Chọn các loại thực phẩm trồng hoặc sản xuất tại BC bất cứ khi nào có thể được.

**Có các tờ dữ kiện khác về cho ăn và nuôi dạy trẻ nhỏ tại Văn Phòng/Trung Tâm Sức Khỏe Cộng Đồng hoặc trên mạng tại <http://vch.eduhealth.ca>**

## Muốn biết thêm chi tiết, hãy gọi cho:

Chuyên Viên Dinh Dưỡng Cộng Đồng hoặc Y Tá Sức Khỏe Công Cộng tại [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

Dial-a-Dietitian – Dịch vụ bằng 130 ngôn ngữ ..... 604-732-9191  
[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org)..... Số miễn phí 1-800-667-3438

HealthLink BC – Nói chuyện với một y tá, dược sĩ, hoặc chuyên viên dinh dưỡng.

Dịch vụ bằng 130 ngôn ngữ

[www.healthlink.bc.ca](http://www.healthlink.bc.ca) ..... 811

Trợ giúp cho người điếc và lãng tai (TTY), gọi số ..... 711

Muốn có thêm tài liệu này, hãy đến <http://vch.eduhealth.ca> hoặc email [pheem@vch.ca](mailto:pheem@vch.ca) và ghi Catalogue No. **GK.260.H43.VI**  
© Vancouver Coastal Health, Tháng Ba 2009

Chi tiết trong tài liệu này chỉ dành cho người được  
toán chăm sóc sức khỏe giao cho họ.  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)