



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

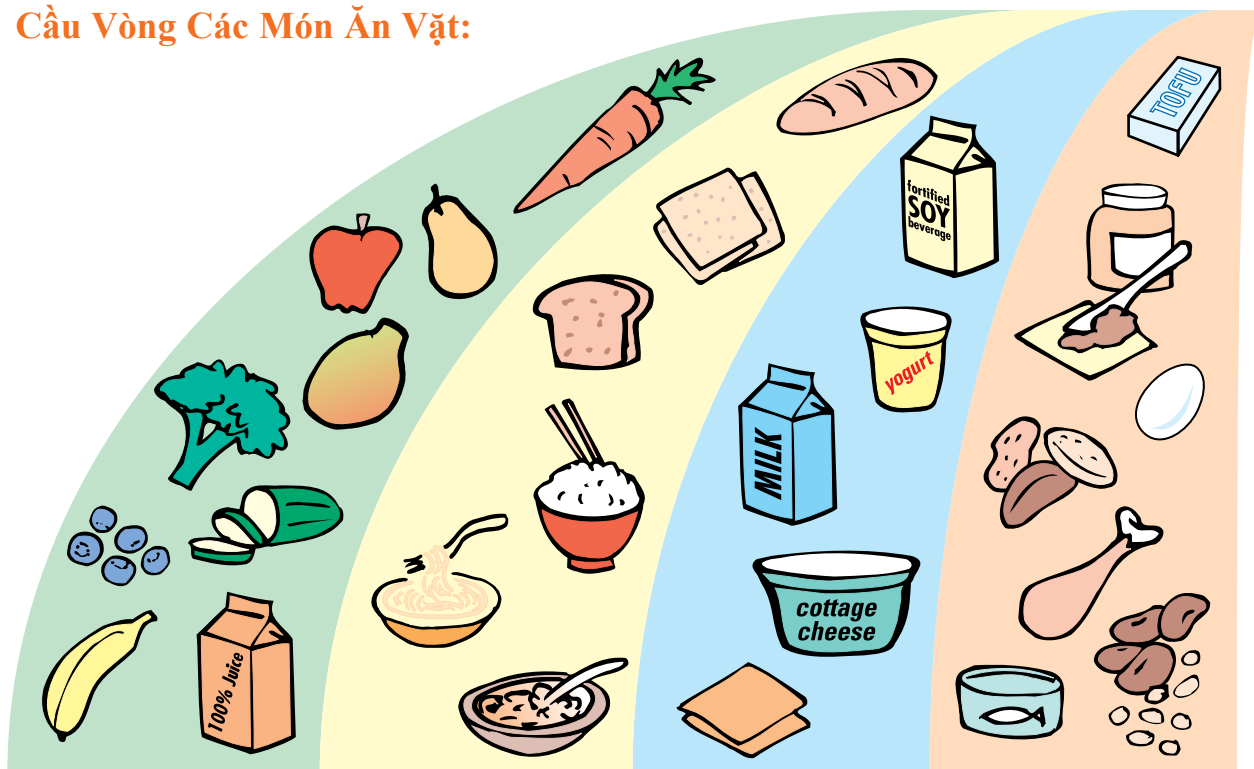
Healthy Snacks for Preschoolers (3 to 5 years)

Ăn vặt lành mạnh thật quan trọng nên cần cho trẻ nhỏ ăn mỗi ngày. Ăn vặt giúp các em có nhiều sức đề 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 nên được cho ăn 3 bữa chính và 2 đến 3 bữa vặt mỗi ngày.

Cầu Vồng Các Món Ăn Vặt:



Rau & Trái

Các loại rau* như cà rốt, dưa leo, cải broccoli, xúp lơ, khoai mì, củ cải đỏ, củ cải vàng; hoặc trái cây* (tươi, đông lạnh và để tan băng hoặc đóng hộp mà không pha thêm đường) như lê, dâu blueberries, táo, đào, xoài, dưa hấu và chuối

Sản Phẩm Ngũ Cốc

Bánh mì nguyên chất hoặc ổ bánh, roti, bánh tortilla, nui và mì, com, 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 ướ (cottage cheese), phô mai (cắt khối vuông, bào hoặc nấu chảy), thức uống đậu nành có tăng cường sinh tố, kefir

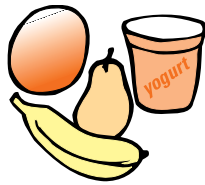
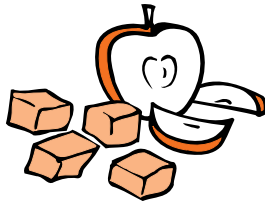
Thịt & Những Loại Thay Thế

Thịt, gà hoặc cá nấu chín, trứng nấu chín, đậu hũ, 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*

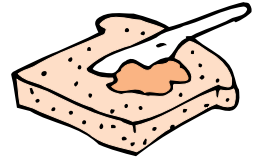
Thay đổi nhiều loại ăn vặt khác nhau để chắc chắn là trẻ có tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết để lớn mạnh.

Các loại ăn vặt

- Cần tây và ớt ngọt đỏ cắt dài chấm sốt đậu hoặc hummus
- Phô mai cắt khối vuông ăn với những khoai tây
- Bơ hạnh hoặc hạt trét bánh mì nướng (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
- Bánh mì kẹp sa lách trứng
- Bánh lát nguyên chất và phô mai
- Bánh mì thịt hấp
- Đậu nành nấu mềm và cam cắt miếng



- Đậu hãm và bánh mì nướng nguyên chất
- Sinh tố xay trái cây và da ua
- Bánh roti và dal
- Thơm (dứa) giã nhỏ, đóng hộp trong nước, và bánh muffin nhỏ
- Pizza cỡ nhỏ làm bằng bánh English muffin nguyên chất
- Gà còn dư, cơm và rau
- Cải broccoli hấp chấm da ua
- Khoai tây bỏ lò với phô mai ăn với salsa
- Quesadilla: đậu và phô mai nấu chảy vào bánh tortilla làm bằng bột mì
- Cereal nguyên chất* với sữa và dâu



*Cereal

- Chọn các loại cereal nguyên chất mỗi khẩu phần có ít hơn 5 grams đường nếu cereal không trộn trái cây. Nếu là loại có trộn trái cây thì chọn loại có từ 10 grams đường hoặc ít hơn. Tránh các loại cereal có màu nhân tạo.

Thức Uống

- Cho uống bằng ly thay vì bú bình.

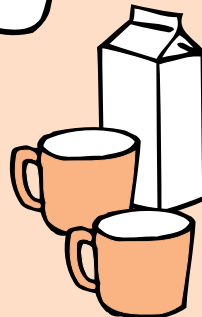


- Nước lã – Cho trẻ uống nước lã khi khát mà chưa đến bữa ăn.



- Sữa – Trẻ nhỏ chỉ cần 500 mL (2 cups) sữa mỗi ngày.

Các loại “sữa” khác (chẳng hạn như nước cơm, hạnh nhân, dừa, và gai dầu) có ít chất đạm hơn sữa và không nên dùng thay thế sữa.



- 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, tối đa 2 lần mỗi ngày. Mỗi ngày tối đa 125 ml (½ 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, “thức uống” trái cây và các loại thức uống thể thao không phải là những loại thức uống lành mạnh.



Các Môi Lo Ngại Thông Thường

Các bữa 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 loại thức ăn 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 cho trẻ không thấy đói vào những bữa ăn chính và ăn uống suốt ngày có thể làm sâu răng. Chỉ cho ăn vặt vào những giờ nhất định khi chưa đến bữa ăn chính.



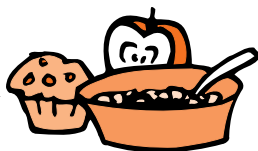
Con tôi khó chịu vào giờ ăn tối, và ăn rất ít.

- 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 những thứ lành mạnh và ít, 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 các loại thức ăn có nhiều chất sợi như ngũ cốc nguyên chất (chẳng hạn như bánh mì nguyên chất, bột yến mạch, cereal cám, quinoa và cơm gạo lứt), các loại đậu (chẳng hạn như đậu đen, đậu xanh, đậu lăng) và rau trái (chẳng hạn như mận khô hàm hoặc cắt nhỏ và các loại trái cây khô không ngọt, dâu, táo, lê và đậu hạt).
- Cho trẻ uống thêm nước.
- Nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có lo ngại.



*Bón là khó đi cầu.

Công Thức Món Ăn

Sinh Tố Trái Cây Xay

250 ml (1 cup) da ua hoặc đậu hũ mềm
250 ml (1 cup) đào, chuối hoặc trái cây chín khác (tươi, đông lạnh hoặc đông hộp mà không thêm đường)

Bỏ tất cả những thứ này vào máy xay sinh tố. Xay đến khi nhuyễn. Pha thêm nước hoặc sữa nếu quá đặc.



Bánh Muffin Chuối Sốt Táo

500 ml (2 cups) bột mì nguyên chất
15 ml (1 muỗng canh) bột nở
5 ml (1 muỗng cà phê) baking soda
2 ml (1/2 muỗng cà phê) muối
3 (1 1/3 cups/325 ml) chuối chín, nghiền nát

1 quả trứng, đánh sơ
250 ml (1 cup) nước sốt táo không ngọt
125 ml (1/2 cup) đường cát
50 ml (1/4 cup) dầu rau

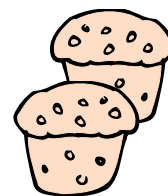
Mở lò trước đến 400°F (220°C). Xoa chút dầu hoặc xếp những khuôn giấy trên một khay nướng bánh muffin đựng được 12 cup.

Trong một tô lớn, trộn chung bột mì, bột nở, baking soda và muối.

Trong một tô vừa, trộn chung chuối, trứng, sốt táo, đường và dầu ăn. Trộn vào bột cho đến khi vừa trộn đều với nhau.

Đổ bột đều nhau vào những khuôn bánh muffin đã chuẩn bị trước.

Nướng trong lò đã mở nóng sẵn từ 15 đến 20 phút hoặc cho đến khi sờ vào mặt trên thấy cứng và cắm cây thử vào trong bánh muffin thấy không dính bột sống. Để bánh nguội trên khay trong 10 phút, rồi đem ra gác lên giá cho nguội hẳn.



Sốt Đậu Để Chấm

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

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

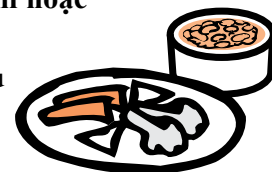
80 ml (1/3 cup) da ua

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)

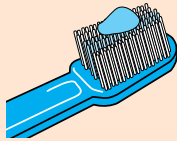


An Toàn Thực Phẩm



- 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, gà, giá hoặc sushi làm bằng cá sống. Bảo đảm nấu chín hoàn toàn tất cả các loại thức ăn này.
- Giới hạn các loại thịt nguội chế biến sẵn
- Luôn luôn rửa tay trước khi cầm thức ăn và trước khi ăn

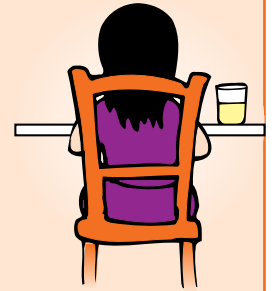
Sâu Răng



- Đánh răng cho trẻ mỗi ngày hai lần với kem đánh răng có chất fluoride sẽ giữ cho răng của trẻ được khỏe mạnh nếu cho trẻ ăn 3 bữa chính và 2 đến 3 bữa ăn vặt lành mạnh mỗi ngày, và uống nước lã trong thời gian trước khi đến bữa ăn chính.
- Đánh răng là cách duy nhất loại trừ được các loại vi trùng làm sâu răng.
- Giới hạn các loại thức ăn dính, ngọt và thức uống ngọt.
- Một số thức ăn vặt lành mạnh có nhiều đường và dính vào răng (chẳng hạn như trái cây khô và kẹo dai trái cây 100% và kẹo dẻo trái cây). Bớt cho ăn vặt những loại này.
- Ăn phô mai rắn (cheddar/Thụy Sĩ) sau khi ăn vặt có đường có thể giúp bảo vệ răng.

Nghẹn Hóc

- Vừa ăn vừa chạy có thể làm nghẹn hóc. Bảo trẻ ngồi xuống ăn trong bữa chính và bữa vặt.



- Luôn luôn ở gần trẻ trong khi trẻ ăn.
- Đừng cho trẻ dưới 4 tuổi ăn kẹo cứng nhỏ, kẹo cao su, bắp rang, hạnh và 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 vụn bơ đậu phộng, hoặc đựng trong muỗng (thìa) có thể dính quá nhiều đối với trẻ nhỏ. Hãy 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 địa phương hoặc trên mạng tại <http://vch.eduhealth.ca>

Muốn biết thêm chi tiết, hãy gọi cho:

Dịch Vụ Chuyên Viên về Ăn Uống tại HealthLink BC Gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một Chuyên Viên về Ăn Uống
Dịch vụ thông dịch bằng 130 ngôn ngữ www.healthlinkbc.ca/dietitian/
hoặc Y Tá Sức Khỏe Cộng Cộng tại Vancouver Coastal Health www.vch.ca
Website VCH về Cách Nuôi Dạy Con Cái..... <http://parenting.vch.ca>

Công thức làm bánh Muffin Chuối và Sốt Táo:

Sao chép có phép của Simply Great Food. Dietitians of Canada. 2007.

Robert Rose Inc. phát hành. Muốn biết thêm công thức các món ăn, hãy đến www.cookspiration.com

Muốn có thêm tài liệu này, hãy đến <http://vch.eduhealth.ca> hoặc

email pheem@vch.ca và ghi Catalogue No. **GK.260.H43.VI**

Xin gửi bất cứ ý kiến đóng góp nào về tài liệu này đến feedback@vch.ca

© Vancouver Coastal Health, Tháng Giêng 2017

Chi tiết trong tài liệu này chỉ dành cho người được toán chăm sóc sức khỏe giao cho họ.

www.vch.ca