

Ăn uống Đúng cách

Những lời khuyên về Thực phẩm, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.



Những lời khuyên để Ăn vặt thông minh ở Trẻ nhỏ

Đồ ăn vặt có thể đóng vai trò quan trọng trong việc đáp ứng nhu cầu về dinh dưỡng của trẻ. Chọn đa dạng các loại thực phẩm từ tất cả các nhóm thực phẩm sẽ cung cấp cho trẻ năng lượng cần thiết giữa các bữa ăn.

Việc lên kế hoạch và chia sẵn phần ăn trước sẽ giúp ích cho việc chuẩn bị thức ăn vặt. Trẻ em thường sẽ chỉ cần 2 hoặc 3 bữa ăn vặt hàng ngày và trước bữa ăn chính ít nhất một đến hai giờ.

Trẻ nên ăn thức ăn vặt (và cả bữa chính) ở nơi yên tĩnh không gây phân tâm. Vì vậy, hãy tránh ăn vặt khi xem TV hoặc khi sử dụng các thiết bị điện tử khác.

Tốt nhất, hãy để trẻ giúp quý vị chuẩn bị những món ăn vặt lành mạnh.



Sau đây là một số gợi ý các món ăn vặt dễ làm, ngon (và có lợi cho sức khỏe) để quý vị bắt đầu.

Người lớn có thể cần giúp bé trong việc chuẩn bị.

- 1. Parfait:** Xếp thành các lớp vani hoặc sữa chua ít béo với trái cây và ngũ cốc khô.
- 2. Nướng một chiếc bánh quế (waffle)** nguyên hạt và phủ lên trên sữa chua ít béo và trái cây xắt lát hoặc bơ hạt mịn.
- 3. Xay sữa ít béo,** dâu tây đông lạnh và một quả chuối trong 30 giây để có một ly sinh tố thơm ngon.
- 4. Bánh mì sandwich tạo hình:** Làm một chiếc bánh mì sandwich từ ngũ cốc nguyên hạt. Cắt những hình dạng yêu thích cho bé bằng cách sử dụng khuôn cắt bánh quy lớn. Ăn cả chiếc bánh với hình dạng vui nhộn và các phần rìa sau khi cắt!
- 5. Bánh pizza mini:** Nướng một chiếc bánh nướng xốp nguyên cám kiểu Anh (English muffin), rưới nước sốt pizza và rắc phô mai mozzarella ít béo.
- 6. Món ăn đông lạnh:** Trộn sữa chua không béo nguyên chất hoặc có hương vị với nước ép 100% hoa quả với tỉ lệ như nhau, sau đó đổ vào những cốc giấy và đông lạnh để có một món ăn nhẹ ngon lành.
- 7. Bánh Quesadilla:** Rắc phô mai vụn lên trên bánh ngô hoặc bánh mì nguyên cám; gấp làm đôi và cho vào lò vi sóng trong 20 giây. Rưới nước sốt salsa lên trên.
- 8. Phết sốt hummus lên bánh tortilla.** Để lên trên một lát thịt gà tây hoặc giăm bông, phô mát ít béo và rau diếp. Sau đó cuộn lại.
- 9. Làm một cuốn bánh pita nguyên hạt với phô mát ricotta và những lát táo Granny Smith.** Tăng thêm hương vị bằng một chút quế.

10. **Cho vào lò vi sóng một chén súp cà chua hoặc súp rau củ và thưởng thức** với bánh quy cracker nguyên hạt.
11. **Làm một chiếc bánh mì sandwich mini** với salad cá ngừ hoặc trứng cho bữa tối.
12. **Cho một củ khoai tây nướng nhỏ vào lò vi sóng.** Rưới lên trên phô mát cheddar ít béo và sốt salsa.
13. **Phết bơ hạt mịn hoặc phô mát kem ít béo lên các que cần tây.** Rắc nho khô và tận hưởng món "ants on a log - kiến bò trên khúc gỗ".
14. **Nhúng các lát trái cây hoặc bánh quy giòn graham nguyên hạt** vào bánh pudding vani ít béo hoặc sữa chua ít béo.
15. **Bánh sandwich inside-out:** Phết mù tạt lên một lát gà tây giảm béo rồi quấn quanh một que bánh mì mè.
16. **Kẹo đường Rocky:** Đánh nhuyễn bánh pudding sô cô la ít béo và phết lên bánh quy giòn graham nguyên hạt, sau đó để marshmallow lên trên.
17. **Rắc quế lên nước sốt táo không đường và thưởng thức với bánh quy giòn graham nguyên hạt** để có hương vị tương tự như bánh táo.
18. **Tự làm trái cây cuộn (fruit roll-up)** bằng cách xay nhuyễn trái cây và nướng trong lò hoặc sấy khô.
19. **Tự làm granola dẻo tại nhà bằng** cách dùng yến mạch nguyên hạt và trái cây sấy khô.
20. **Tự làm nhanh những chiếc bánh nướng xốp mini bằng** cách sử dụng các nguyên liệu tốt cho sức khỏe như bột ngũ cốc nguyên hạt và trái cây xay nhuyễn.

Kích thước khẩu phần ăn cho trẻ em nhỏ hơn người lớn. Tuy nhiên, vài loại thức ăn vẫn có nguy cơ gây nghẹn do kích thước lớn, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ.

Sau đây là danh sách các loại thực phẩm có thể gây nghẹn:

- Bánh mì xúc xích và các dây xúc xích
- Thịt nguyên miếng, trừ khi thái nhỏ và trộn lại
- Các quả hạch, các loại hạt ngũ cốc và bơ đậu phộng
- Các lát táo và lê sống
- Nho nguyên trái
- Trái cây sấy khô
- Rau sống
- Bắp nguyên hạt
- Bắp rang bơ và khoai tây chiên
- Kẹo nhỏ và kẹo cao su

Để có thêm các thông tin về ăn uống lành mạnh, vui lòng truy cập tại:

www.eatright.org

www.kidseatright.org

Để được giới thiệu đến chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề và để biết thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, quý vị vui lòng truy cập www.eatright.org.

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới bao gồm các chuyên gia về dinh dưỡng và thực phẩm. Hiệp hội cam kết cải thiện sức khỏe và phát triển ngành nghề dinh dưỡng thông qua nghiên cứu, giáo dục và chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi:

Viết bởi các chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.

© Academy of Nutrition and Dietetics. Có thể in lại tờ hướng dẫn này cho các mục đích giáo dục. Không được phép in lại cho mục đích thương mại.