

Tại Sao Nên Ăn Bữa Nhẹ?

Đa số trẻ em đều thích các món ăn nhẹ. Cũng hay! Hãy coi các bữa ăn nhẹ như các bữa ăn nhỏ giúp cung cấp chất dinh dưỡng và năng lượng thực phẩm cho con quý vị khôn lớn, vui chơi và học tập.

Hãy giúp con quý vị chọn các loại đồ ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe.

Con quý vị chưa ăn được nhiều. Vì vậy có lẽ em ăn ít hơn quý vị vào các bữa chính. Các bữa nhẹ khoa học có thể giúp con quý vị ăn uống đầy đủ trong ngày. Trên thực tế, đa số trẻ đạt kết quả tốt nhất trong mọi hoạt động nếu các em ăn từ bốn tới sáu lần một ngày.

Để các loại thực phẩm làm đồ ăn nhẹ ở nơi dễ lấy:

ví dụ, rau sống, trái cây, nước trái cây, sữa, phô mát, sữa chua, bánh mì, bơ đậu phộng và trứng luộc.

Dùng bữa nhẹ để ăn bù. Nếu con quý vị không uống nước trái cây trong bữa sáng, hãy cho em ăn trái cây vào bữa nhẹ.

Thận trọng khi sắp xếp thời gian cho bữa nhẹ – hai tới ba giờ trước bữa chính. Như vậy con quý vị sẽ đói bụng khi tới bữa trưa hoặc bữa tối.

Cho ăn đồ ăn nhẹ để đỡ đói. Tránh đưa cho trẻ em đồ ăn nhẹ để nín khóc, để dỗ trẻ hoặc thưởng trẻ khi em ngoan. Việc này có thể dẫn tới cảm giác đã ăn quá nhiều sau đó.

Chỉ cho ăn ít vào bữa nhẹ. Nếu con quý vị vẫn đói, em có thể xin thêm. Hãy để em quyết định thế nào là đủ.

Khuyến khích đánh răng sau khi ăn nhẹ – đặc biệt là sau khi ăn bánh mì, bánh qui lát và các loại đồ ngọt.

Bản thân quý vị cũng nên có các quyết định ăn nhẹ một cách khoa học! Quý vị có ăn nhẹ khi cảm thấy căng thẳng hoặc chán nản không – hay chỉ khi quý vị đói? Quý vị ăn nhẹ với các món nào? Xin nhớ rằng con quý vị học các thói quen ăn nhẹ bằng cách quan sát quý vị. Vì vậy, hãy nêu gương tốt!



Ăn ít các loại đồ ăn nhẹ có thêm đường.

Dùng sữa, nước trái cây, hoặc nước làm đồ uống nhẹ.

Đồ uống giải khát có trái cây có thể khiến con quý vị không muốn ăn các thực phẩm cần thiết cho em lớn và khỏe mạnh.

Make food group foods the usual snacks.

Thỉnh thoảng cho em ăn kẹo cũng được.

Mách nước cho phụ huynh

Nhiều khi trẻ em kêu đói khi muốn có sự chú ý. Hãy dành ít thời gian để nói chuyện và làm gì đó vui cho con. Con sẽ cho quý vị biết em có đói thật hay không.

Trích từ

NIBBLES FOR HEALTH

Bản Tin về Dinh Dưỡng dành cho Cha Mẹ Có Con Nhỏ, USDA, Ban Dịch Vụ Dinh Dưỡng và Thực Phẩm

Tại Sao Nên Ăn Bữa Nhẹ?

Ăn bữa nhẹ một cách thông minh sẽ có lợi cho cả gia đình quý vị!

Vui Vẻ cho Các Trẻ Em!

Các đồ nhẹ ăn nhanh:

- Trái cây cả quả, hoặc xắt nhỏ
- Các loại berries
- Rau sống, xắt nhỏ
- Bánh quy Graham
- Phó mát dạng thanh
- Phó mát và bánh quy
- Bánh bagel và bơ đậu phộng
- Sữa chua đông lạnh



Các đồ nhẹ dễ làm:

- **Milk shake-ups:** Đổ sữa, nước trái cây, và đá lạnh vào trong cốc có nắp. Lắc lên
- **Nước trái cây pops:** Nước trái cây đông lạnh trong chén nhỏ hoặc trong khay làm đá lạnh
- **Chuối giòn:** Bóc chuối, rồi lăn qua bơ đậu phộng hoặc sữa chua và cốm khô, sau đó đem đông lạnh!
- **Bơ đậu phộng logs:** Đổ cốm khô vào bơ đậu phộng
- **Bánh mì quế nướng:** Nướng bánh mì loại bằng lúa mì nguyên hạt. Quét một ít bơ thực vật lên trên rồi rắc đường quế.

Các nhóm thực phẩm con quý vị thích cho đồ ăn nhẹ:

Cho con uống sữa hoặc nước trái cây với các đồ ăn nhẹ



Sở Y Tế và Dịch Vụ Trợ Giúp Người Cao Niên
Ban Dịch Vụ Dinh Dưỡng và WIC
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS là hãng sở không phân biệt đối xử/cung cấp cơ hội công bằng. Các dịch vụ được cung cấp dựa trên căn bản không phân biệt đối xử. Có thể lấy ấn phẩm này dưới các dạng khác cho người khuyết tật bằng cách liên lạc với Sở Y Tế và Dịch Vụ Người Cao Niên Tiểu Bang Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) tại số 573-751-6204. Số điện thoại cho người khiếm thính và khiếm thanh là 1-800-735-2966. Tiếng nói: 1-800-735-2466.

Vietnamese #997 (10-07)