

# Chọn thức uống cho con em...



## Quý vị có biết?

- Trẻ em thường xuyên uống nước ngọt và các loại thức uống ngọt khác dễ bị nặng cân hơn.
- Ở tiểu bang NSW, 55% nam sinh Lớp 6 và xấp xỉ 40% nữ sinh Lớp 6 uống hơn một ly nước ngọt mỗi ngày. Đến lớp 8, những con số này tăng thành gần 60% đối với nam sinh và trên 40% đối với nữ sinh.

## Nước

Uống nước là cách giải khát tốt nhất mà không bị hấp thu thêm đường và kilôjun có trong nước trái cây, nước ngọt, nước giải khát thể thao và nước khoáng pha hương vị. Uống nước thay vì các thức uống ngọt giúp ngăn ngừa hư răng và chất ly tử fluoride có trong nước máy cũng giúp trẻ em có răng chắc và xương cứng cáp.

## Sữa

Sữa là nguồn canxi dồi dào và giữ vai trò quan trọng để xương và răng tăng trưởng chắc chắn.

- Nên khuyến khích trẻ em trên 2 tuổi uống sữa giảm béo hoặc sữa loại 'lite'. Sữa giảm béo có chứa hầu hết các chất dinh dưỡng giống như sữa béo bình thường nhưng ít chất béo bão hòa, do đó sinh ra ít năng lượng hơn.
- Trẻ em dưới hai tuổi không nên uống sữa giảm béo vì các em cần nhiều năng lượng hơn trẻ em lớn tuổi.

## Nước trái cây

Thông thường nước trái cây được xem là lựa chọn lành mạnh bởi lẽ chúng có chứa Vitamin C. Tuy nhiên, chỉ cần một ly nước trái cây nhỏ (125 ml) của hầu hết các loại nước trái cây là đủ cung cấp nhu cầu Vitamin C hàng ngày của trẻ em. Uống nhiều hơn lượng này sẽ mang lại nhiều đường và kilôjun hơn mức cần thiết và có thể dẫn tới tình trạng dư cân. Ăn một trái cây tốt hơn là uống nước trái cây vì trái cây có chất xơ.

## Nước ngọt, xirô pha và thức uống thể thao

Loại nước ngọt bình thường, xirô pha, thức uống thể thao và nước khoáng pha hương vị có thể có nhiều đường và kilôjun. Những thức uống này không phải là thứ cần thiết của chế độ ăn uống lành mạnh và chỉ nên thỉnh thoảng mới uống mà thôi – không nên uống mỗi ngày.

(phỏng theo Q4 Live Outside the Box 2005 Tài liệu Tham khảo của Giáo viên)

## Ý kiến để khuyến khích con em quý vị uống nhiều nước hơn

- Hễ đi ra ngoài là đem theo chai nước.
- Vào mùa Hè, bỏ một chai nước đông đá vào hộp đồ ăn trưa của con em.
- Ở nhà luôn luôn có sẵn nước lạnh thay vì nước ngọt.
- Khi các em chơi thể thao, khuyến khích con em uống nước thay vì thức uống thể thao/tăng năng lượng.
- Dẫn dần pha thêm nước lạnh vào nước trái cây, thức uống thể thao/tăng năng lượng và xirô pha cho đến khi con em quý vị vui vẻ uống nước là thay thế những thức uống này.
- Dùng ly nhỏ hơn khi rót thức uống có đường cho con em và giới hạn số lần và lượng thức uống có đường của các em.

## Xin nhớ

- Nếu quý vị luôn luôn cho con em uống thức uống ngọt, các em sẽ rất ít khi chọn nước lã.
- Nếu thỉnh thoảng, quý vị cho con em uống thức uống ngọt, tốt hơn hết là pha những thức uống này với nước để chỉ hơi ngọt một chút mà thôi. Các em có thể uống nhiều những thức uống này (đến 500 ml) cho đã khát mà không phải hấp thu đường thặng dư hoặc các em khỏi thèm thức uống ngọt hơn.

Muốn biết thêm thông tin và ý kiến về việc ăn uống lành mạnh và các hoạt động, xin vào

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