

Trẻ em & trái cây & rau quả

Quý vị có biết?

Trên 87% trẻ em trong độ tuổi tiểu học ở tiểu bang NSW không ăn đủ lượng rau quả được đề nghị.

Kết quả nghiên cứu cho thấy trẻ em nào xem TV nhiều rất thường hay ăn vặt bằng những thức ăn có nhiều chất béo, muối và đường như các quảng cáo trên TV và có xu hướng ăn ít trái cây và rau quả.



Trái cây và rau quả là nguồn cung cấp dồi dào vitamin, chất khoáng và chất xơ từ thực phẩm. Tăng cường chế độ ăn uống quân bình của con em bằng trái cây và rau quả sẽ giúp con em quý vị tăng trưởng và phát triển, tăng sinh lực và giúp ngăn ngừa nhiều loại bệnh tật mạn tính như bệnh tiểu đường loại II, bệnh tim, huyết áp cao và một số các bệnh ung thư.

Mỗi ngày, trẻ em nên ăn hai suất trái cây và năm suất rau quả. Tùy độ tuổi, trẻ nhỏ tuổi hơn ăn ít hơn.

Tôi khuyến khích con em ăn trái cây và rau quả bằng cách nào?

Khuyến khích trẻ em ăn trái cây và rau quả đôi khi có thể là chuyện đánh vật. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu cho thấy nếu càng có nhiều trái cây và rau quả thuận tiện cho trẻ em, nghĩa là được cắt ra và sẵn sàng để ăn, càng có hy vọng là các em sẽ ăn chúng.

Đưa cho các em các loại trái cây và rau quả khác nhau là một cách để khuyến khích con em quý vị tập thói quen ăn uống lành mạnh, tuy nhiên quý vị cần phải kiên trì. Có một số bằng chứng cho thấy trẻ em cần phải ăn thử trái cây và rau quả mới đến tám, chín lần khi ấy các em mới thích hoặc chịu ăn.

Là phụ huynh, quý vị có thể hỗ trợ tiến trình này bằng cách có óc sáng tạo khi chuẩn bị trái cây và rau quả cho con em ăn. Thí dụ như nấu nướng rau quả theo những cách khác nhau để làm thay đổi kết cấu chẳng hạn như ăn sống, bỏ vào lò vi ba, nghiền nhuyễn, nướng, bào nhuyễn cho vào 'casserole' hoặc 'frittata', trộn lẫn với sốt 'pasta' hoặc làm súp.

Không nên cho rằng nước trái cây có thể thay thế hoàn toàn trái cây tươi. Thông thường, nước trái cây được xem là lựa chọn lành mạnh vì 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 đến cho cơ thể nhiều đường và kilôjun hơn mức cần thiết và có thể dẫn tới tình trạng dư cân. Ăn trái cây tốt hơn là uống nước trái cây.

Ý kiến đơn giản về trái cây và rau quả

Tìm cách để cho mỗi bữa ăn chính hoặc bữa ăn phụ đều có trái cây và rau quả, thí dụ như:

- bỏ thêm trái cây vào ngũ cốc ăn sáng
- bỏ thêm trái cây cắt nhỏ hoặc nghiền nhuyễn vào ya-ua để làm bữa ăn phụ
- làm nước sinh tố bằng trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp
- bỏ lên bánh mì nướng những thứ như chuối, nấm, cà chua
- bỏ trái cây cắt nhỏ hoặc các cọng rau quả vào hộp đồ ăn trưa của con em
- vào mùa Hè, xiên trái cây để đông lạnh làm bữa ăn phụ
- bỏ thêm rau quả vào các món xào, cắt nhỏ cho vào bánh mì thịt hoặc 'casserole' hoặc 'pizza' nhà làm.

Chọn trái cây và rau quả đang mùa – mùa vị ngon hơn và thường là rẻ hơn những thức trái mùa.

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