

# Tạo điều kiện để trẻ em được khỏe mạnh...



Thật khó mà nghĩ được thêm điều gì khác hơn nữa ngoài cuộc sống bận rộn và thời biểu học hành của con em cũng như phải kể là chẳng dễ dàng gì khi phải làm ngơ trước những đòi hỏi được ăn những bữa ăn phụ và thức ăn liền (take-away) không lành mạnh hoặc thích xem TV hay chơi máy vi tính thay vì hoạt động ngoài trời của con cái.

Những lựa chọn này của các em kể thì cũng có vẻ an toàn và thuận tiện thế nhưng nếu để buông thả, chúng có thể có hại cho sức khỏe của con em quý vị – ngay lúc này và cả về lâu dài. Dù con em quý vị hiện chưa bị nặng cân, tuy nhiên ‘sự mất quân bình về năng lượng’ do ăn nhiều thức ăn giàu chất béo, muối hoặc đường nhưng lại ít vận động có thể dẫn tới tình trạng dư cân và mập phì.

## Tôi có thể làm gì?

Phụ huynh, các trường học, các câu lạc bộ thể thao, hội đồng thành phố địa phương, các tổ chức cộng đồng và giới truyền thông, tất cả đều có thể góp phần khuyến khích trẻ em có lối sống lành mạnh và năng động.

Là phụ huynh, quý vị chính là người có thể chọn lựa và thực hiện các thay đổi để thói quen ăn uống lành mạnh và năng động của con em có thể bắt đầu ngay từ trong gia đình. Điều này có nghĩa là thay đổi cách suy nghĩ về đồ ăn và thức uống quý vị mua từ các cửa tiệm, những bữa ăn phụ quý vị cho các em ăn như thế nào và quý vị có thể làm gì để giúp con em năng vận động hơn.

Ngoài ra, việc gợi ý cho trẻ em tự có lựa chọn lành mạnh về thức ăn và hoạt động cũng có thể là cách hữu hiệu để tập cho các em có thói quen tốt hơn. Những gợi ý có thể bằng lời hoặc việc gì đó để các em dễ trở nên năng động hoặc có lựa chọn lành mạnh hơn về thức ăn, ví dụ như mua trái banh hoặc dây để nhảy dây làm quà tặng hoặc chỉ để sẵn những thức ăn bữa phụ lành mạnh cho các em chọn chẳng hạn.

Xin nhớ có những lựa chọn lành mạnh hơn không có nghĩa là quý vị không thể thưởng hoặc chịu chuộng con em mình được. Trái lại, chúng tạo cơ hội để quý vị thảo luận với các em và nghĩ ra một số các hình thức thưởng vui nhộn, năng động và không liên quan đến thức ăn, chẳng hạn như cưỡi xe đạp với mẹ hoặc cha, đi ra công viên gần nhà chơi hoặc đi bơi hay đi sở thú hoặc thăm Hồ Thủy Cung nuôi cá.

## Trong gia đình

Quý vị có thể nêu gương tốt về nếp sinh hoạt lành mạnh cho con em, chẳng hạn như đơn giản chỉ cần cố gắng để gia đình ăn cơm chung với nhau càng thường xuyên càng tốt, để con em tham gia việc mua và chế biến thức ăn lành mạnh và sử dụng một phần thời gian quý vị dùng để xem TV hiện nay để cả gia đình cùng nhau hoạt động.

tiếp theo ở mặt kia...

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)

## Thảo luận với con em và đặt ra một số các qui định căn bản để:

### Giới hạn thời gian xem TV hoặc chơi máy vi tính của con em không quá hai tiếng một ngày. Ví dụ như:

- Nếu con em quý vị muốn xem một chương trình TV nào đó, quý vị nên để cho các em xem nhưng tắt TV ngay khi hết chương trình.
- Ngoài việc làm bài tập ở nhà bằng máy vi tính, quý vị có thể ấn định thời hạn đối với việc truy cập mạng internet và trò chơi (game) trên máy vi tính và sắp xếp cho các em làm những việc này vào buổi tối khi các em không thể hoạt động ngoài trời.
- Đừng để cho con em có TV hoặc máy vi tính trong phòng ngủ. Thay vào đó, quý vị hãy đặt những thứ này ở nơi sử dụng chung của gia đình để quý vị dễ giám sát các em hơn.

### Khuyến khích con em hoạt động từ sáu mươi phút trở lên mỗi ngày. Ví dụ như:

- Tạo cơ hội để con em hoạt động sau giờ học qua các hoạt động chơi đùa hoặc chơi một môn thể thao có giám sát. Thảo luận với con em về những gì các em thích làm.
- Dành thời giờ để cả gia đình cùng nhau hoạt động – đi bộ với con em ra công viên gần nhà, cùng các em cưỡi xe đạp hoặc dẫn chó đi bộ.

### Khuyến khích chế độ ăn uống quân bình bao gồm trái cây và rau quả, các bữa ăn chính và phụ lành mạnh và uống thật nhiều nước thay vì nước ngọt, nước trái cây hoặc nước xirô pha.

- Đặt ra những giới hạn về thức ăn bữa phụ nhiều chất béo, đặc biệt là loại chất béo bão hòa, muối hoặc đường và chỉ cho các em thỉnh thoảng được ăn những thứ này, thay vì hằng ngày.
- Ở nhà lúc nào cũng có sẵn nước uống thay vì nước ngọt.
- Bàn luận với con cái và đặt ra những giới hạn về số lần và loại thức ăn mua ở tiệm (take-away) mà quý vị sẽ cho phép các em ăn trong một thời gian nhất định.



## Cùng con em mua thực phẩm

Trẻ em mới năm tuổi có thể hưởng ứng các quảng cáo thức ăn và thức uống trên TV và có thể 'nần nỉ' để quý vị mua những sản phẩm này tại cửa hàng. Khi lớn dần, trẻ em có thể bị áp lực của các bạn cùng trang lứa để phải có những loại thức ăn bữa phụ nhất định trong hộp đồ ăn trưa của mình và ở nhà – mà thông thường là những lựa chọn kém lành mạnh.

### Để làm cho việc mua thực phẩm là chuyện thích thú hơn, quý vị có thể thử:

- Lập danh sách mua sắm và đặt ra những giới hạn về số lượng thực phẩm nhiều chất béo, muối hoặc đường, kể cả những thức ăn bữa phụ chẳng hạn như kẹo, thanh sôcôla, donut (bánh rán), một số các thanh trái cây, ngũ cốc và 'muesli', chips khoai tây/bắp, chips chiên nóng và nhiều loại bánh bích-qui mặn và ngọt. Hãy đoan chắc con em biết những giới hạn này.
- Dành thêm tiền chi tiêu để mua những thực phẩm chính chứa nhiều chất dinh dưỡng nhất chẳng hạn như trái cây, rau quả, thịt nạc, bánh mì và ngũ cốc (loại thô thì tốt hơn), gạo và 'pasta'.
- Chọn trái cây và rau quả đang mùa, vì giá rẻ hơn và phẩm chất tốt hơn.
- Nên dành một ít tiền chi tiêu để mua những thứ rau đậu như đậu hà lan khô (t.d. đậu tẻ), đậu khô (t.d. đậu tây, đậu lúa), đậu hộp (t.d. đậu hãm đóng hộp, hỗn hợp ba loại đậu) và đậu lăng, cho ít nhất hai bữa ăn một tuần.
- Nếu dự tính sẽ thưởng cho con em, gợi ý để em có lựa chọn lành mạnh hơn, nghĩa là chọn những thứ ít béo, đường hoặc muối hoặc chọn thứ gì khác hơn thức ăn.

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)