

Chọn đúng thức ăn bữa phụ cho con em



Trẻ em cần thức ăn bữa phụ giữa các bữa chính vì bụng các em nhỏ và cần một lượng thức ăn ít nhưng thường xuyên hơn người lớn.

Chọn thức ăn bữa phụ lành mạnh cho con em là điều quan trọng. Thức ăn bữa phụ chủ yếu gồm trái cây và rau quả, sản phẩm từ sữa giảm béo và các thực phẩm còn nguyên hạt (whole grains) sẽ đáp ứng nhu cầu về dinh dưỡng của con em quý vị và nâng cao chất lượng chung của chế độ ăn uống của các em. Thức ăn bữa phụ được cho thêm nhiều đường, chất béo bão hòa hoặc muối, nói chung, ít bổ dưỡng và thường mang đến cho cơ thể những kilôjun không cần thiết, có thể khiến cho con em quý vị bị dư cân hoặc mập phì.

Chọn thức ăn bữa phụ lành mạnh hơn

Cách dễ nhất để hạn chế thức ăn bữa phụ không lành mạnh là chỉ cần không mua những thứ này thường xuyên. Trẻ em có xu hướng ăn vặt những thứ có sẵn, vì vậy quý vị hãy chất đầy thức ăn cho bữa phụ lành mạnh trong tủ lạnh, vỏ trái cây và tủ lạnh và bỏ chúng vào hộp đồ ăn trưa của các em.

Các siêu thị có bán nhiều loại thức ăn cho bữa phụ với các giá trị dinh dưỡng khác nhau. Khi chọn những thức ăn làm bằng hạt, quý vị hãy chọn loại có nhiều chất xơ và tốt hơn là loại nguyên hạt.

Những điều nên làm khác là:

- Thảo luận với con em và đặt ra những giới hạn về số lượng thức ăn bữa phụ không lành mạnh mà quý vị cho phép các em ăn mỗi tuần, chẳng hạn như kẹo, thanh sôcôla, donut (bánh rán), một số các thanh trái cây, thanh ngũ cốc và thanh 'muesli', chip khoai tây/bắp, chip chiên nóng và nhiều loại bánh bích-qui mặn và ngọt.
- Gợi ý để cho em có những lựa chọn lành mạnh về thức ăn bữa phụ.

Các ý kiến về thức ăn bữa phụ lành mạnh!

Một số ý kiến về thức ăn bữa phụ lành mạnh để thử là:

- trái cây tươi, đông lạnh hoặc khô
- ya-ua trái cây giảm béo
- phomat miếng giảm béo ăn với bánh tây lát có nguyên hạt ngũ cốc hoặc bánh tây giòn 'crispbread'
- món sữa trứng (custard) với trái cây
- khoai tây đặt phomat giảm béo lên trên và nướng bằng lò vi ba hoặc lò nướng
- bánh mì xăng-uých nướng kẹp đậu hũ
- bánh lát làm bằng gạo hoặc bánh làm bằng bắp
- bánh qui nhỏ (scones) hoặc bánh pơ-ti-panh (pikelet) (loại tròn, có trái cây hoặc mận)
- bắp rang (không bơ và không tráng đường)
- bánh nướng xốp (muffin) kiểu Anh, tốt hơn là loại nguyên hạt (wholemeal)
- bánh xốp (muffin) trái cây (suất nhỏ).

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