

# Chọn thức uống là nước

## Quý vị có biết?

- ★ Trẻ em và thiếu niên nào mà thường xuyên uống nước ngọt và các thức uống có đường thì có nhiều nguy cơ dư cân.
- ★ Tại NSW, 55% các em trai và gần như 40% các em gái ở Lớp 6 uống nhiều hơn một tách nước ngọt mỗi ngày. Ở Lớp 8, con số này tăng lên gần như 60% số em trai và hơn 40% số em gái.

## Nước

Uống nước là cách tốt nhất để làm dịu cơn khát. Tốt hơn nữa, nước là không có tất cả đường và năng lượng (kilojoules) có trong nước trái cây, nước ngọt, nước uống thể thao và nước khoáng có mùi vị.

Uống nước thay vì các thức uống ngọt cũng có thể ngừa được các vấn đề về răng, khi chất fluoride có trong nước máy có thể giúp cho xương và răng vững mạnh.

## Sữa

Sữa là thức uống bổ dưỡng cho trẻ em và thiếu niên và là nguồn tốt cung ứng calcium, là chất quan trọng giúp cho xương và răng tăng trưởng vững mạnh.

Kể từ 2 tuổi, trẻ em nên uống sữa ít béo (reduced fat). Sữa này có cùng các chất dinh dưỡng như sữa nguyên kem nhưng có mức thấp hơn về chất béo bão hòa kém lành mạnh, và thấp hơn về năng lượng (kilojoules).

Trẻ em dưới 2 tuổi không nên uống sữa ít béo vì các em cần thêm năng lượng (kilojoules) để lớn mạnh và phát triển.



## Nước trái cây

Cho trẻ em và thiếu niên trái cây nguyên trái để ăn thì tốt hơn là cho các em uống nước trái cây.

Trong khi trái cây nguyên trái có chứa một số đường thiên nhiên làm cho chúng có vị ngọt, chúng cũng có nhiều vitamin, chất khoáng và chất xơ, làm cho no và bổ dưỡng hơn là một ly nước trái cây.

Một ly nhỏ nước trái cây cung ứng cho trẻ em lượng vitamin C hàng ngày mà các chuyên gia sức khỏe khuyến nghị. Rủi thay, nhiều trẻ em thường xuyên uống nhiều nước trái cây và điều này có thể góp phần làm cho các em dư cân.

**“Uống nước là cách tốt nhất để làm dịu cơn khát”**

tiếp qua trang sau ►

## Thức uống ngọt: nước ngọt, xi rô, thức uống thể thao và thức uống tăng lực

Nước ngọt, xi rô (cordials), thức uống thể thao và tăng lực, và nước khoáng có mùi vị thường có nhiều đường và kilojoules. Thật ra, một lon nước ngọt chứa khoảng 10 muỗng nhỏ đường.

Uống quá nhiều thức uống ngọt có thể gây ra nhiều vấn đề kể cả hư răng, ăn mất ngon, kén ăn, thay đổi thói quen về ruột và bị dư cân. Các thức uống này chỉ nên uống thỉnh thoảng – đừng uống mỗi ngày.

## Các thức uống ngọt có chứa caffeine

Caffeine là chất kích thích nhẹ và gây nghiện. Các nước ngọt loại Cola và các thức uống tăng lực có caffeine cũng như có nhiều đường. Các thức uống tăng lực có lượng caffeine khá cao. Có nhiều tác dụng phụ của việc tiêu thụ caffeine, nhất là ở trẻ em và thiếu niên. Các tác dụng phụ này gồm có: giấc ngủ bị xáo trộn, đau đầu, lo lắng và nhức đầu – dù cho chỉ uống một lượng khá nhỏ. Cũng có liên kết giữa caffeine trong nước ngọt và việc gãy xương. Tốt nhất là trẻ em và thiếu niên nên tránh thức uống cola, nhất là các thức uống tăng lực.

## Các gợi ý để giúp trẻ nhỏ và thiếu niên uống nước nhiều hơn

- Đem theo một chai nước mỗi khi ra ngoài.
- Vào mùa hè, bỏ một chai nước đông lạnh vào hộp ăn trưa của con quý vị.
- Đừng giữ thức uống ngọt tại nhà; thay vào đó, hãy để sẵn nước lạnh.

- Pha nước vào các thức uống có đường – như nước xi rô hoặc nước trái cây – trong một thời gian ngắn rồi bắt đầu thay thế chúng bằng nước lã.
- Khi chơi thể thao, khuyến khích trẻ em uống nước thay vì thức uống thể thao hoặc thức uống tăng lực.
- Bày dọn nước lã trong các bình trang nhã. Thêm vào các lát chanh, cam hoặc rau thơm để có mùi vị và, vào mùa hè, thêm vào đá lạnh để giữ lạnh.
- Bày dọn thức uống ngọt trong các ly nhỏ hơn và chỉ uống thỉnh thoảng – không uống mỗi ngày.

## Nên nhớ

- Chọn thức uống là nước.
- Các thức uống ngọt như nước ngọt, nước trái cây, nước xi rô, thức uống thể thao và tăng lực không phải là phần cần thiết của chế độ ăn uống lành mạnh.
- Thường xuyên đưa thức uống ngọt sẽ làm cho các em khó uống nước.
- Nếu có thức uống ngọt trong thực đơn, tránh đừng đưa thức uống ngọt mỗi ngày và chọn các thức uống lành mạnh hơn, chẳng hạn như pha thêm nước vào các thức uống ưa thích. Các thức uống này vẫn giúp dịu cơn khát, mà không có quá nhiều đường và kilojoules. Việc này cũng giúp giảm bớt việc ưa thích các thức uống ngọt đậm.

Muốn biết thêm chi tiết và gợi ý về việc ăn uống lành mạnh và vận động thể lực, xem [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)