

Giảm ăn vặt và chọn các món ăn lành mạnh hơn

Quý vị có biết?

- ★ Khoảng 1 trong 5 người trẻ ở NSW cho biết là họ ăn khoai tây chiên/sấy hoặc các thức ăn vặt mặn khác ít nhất là 4 lần mỗi tuần.
- ★ Hơn một phần tư giới trẻ tại NSW ăn bánh kẹo ít nhất 4 lần mỗi tuần.
- ★ Hầu hết trẻ em ăn đầy đủ trái cây mỗi ngày, nhưng chỉ khoảng một nửa số trẻ em 9-15 tuổi ăn đủ lượng trái cây hàng ngày theo như đã khuyến nghị.

Thức ăn vặt lành mạnh giúp bồi bổ năng lượng cho trẻ em và thiếu niên

Các bữa ăn vặt ngoài các bữa ăn chính sẽ giúp trẻ em và thiếu niên đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của các em.

Trẻ em có dạ dày nhỏ hơn của người lớn, do đó các em cần ăn sau mỗi vài giờ để duy trì mức năng lượng và có đủ số lượng các chất bổ dưỡng. Các thiếu niên thường cảm thấy đói trong thời kỳ tăng trưởng nhanh, và bữa ăn vặt khá quan trọng cho các em.

Thức ăn vặt dựa vào trái cây và rau quả, các sản phẩm sữa ít béo và các loại nguyên hạt (whole grains) là các lựa chọn lành mạnh nhất.

Điều quan trọng là nên giới hạn các bữa ăn vặt mà có nhiều đường, muối hoặc chất béo bão hòa – như khoai chiên/sấy, bánh ngọt và sô cô la – có thể làm cho trẻ em bị dư cân. Các ‘thức ăn phụ trội’ này chỉ nên cho các em ăn thỉnh thoảng.

“Dự trữ thức ăn vặt lành mạnh trong các tủ thức ăn, tủ trái cây và tủ lạnh”



Gợi ý để giúp trẻ em và thiếu niên ăn vặt một cách khôn ngoan

Các đơn giản nhất để giới hạn các thức ăn vặt không lành mạnh là đừng mua các thứ này. Thay vào đó, hãy mua thức ăn vặt lành mạnh để sẵn trong tủ thức ăn, tủ trái cây và tủ lạnh, và kèm các món này vào hộp ăn trưa của các em.

Các thức ăn vặt bán ở siêu thị có các giá trị dinh dưỡng khác nhau. Khi chọn các thức ăn vặt gồm hạt ngũ cốc, hãy lựa thứ lành mạnh hơn mà có nhiều chất xơ và nguyên hạt (whole grain) – và tìm các sản phẩm nào có dấu hiệu chuẩn nhận (✓) của Tổ chức Tim (Heart Foundation).

Đặt ra giới hạn rõ ràng về các thức ăn kém lành mạnh được ăn mỗi tuần, chẳng hạn như kẹo; sô cô la; bánh rán donut; một số thanh trái cây, ngũ cốc và muesli; bắp sấy và khoai tây sấy; khoai tây chiên; và bánh quy ngọt và mặn.

tiếp qua trang sau ▶

Những gì tạo nên bữa ăn vặt lành mạnh?

Sau đây là vài gợi ý đơn giản về bữa ăn vặt lành mạnh mà quý vị có thể làm tại nhà hoặc thêm vào hộp ăn trưa của các em:

- Bánh bông lan (muffin) hoặc lát bánh có trái cây, được nướng dùng dầu đơn hợp bất bão hòa hoặc đa hợp bất bão hòa (monounsaturated/ polyunsaturated oils) và margarine thay vì dùng bơ
- Trái cây tươi, đông lạnh, đóng hộp (trong nước trái cây thiên nhiên hoặc không có đường) hoặc trái cây khô
- Bánh mì nướng loại có nho hoặc trái cây*
- Bánh mì tròn dẹp (english muffin), tốt nhất là loại có nguyên hạt hoặc nguyên cám (wholemeal/ wholegrain)*
- Kem sữa trứng (custard) loại ít béo, ăn với trái cây
- Bánh quy tròn bằng gạo hoặc bánh bắp
- Bắp rang trộn (không bơ và không rắc đường hoặc muối)
- Các thanh trái cây ép và muesli – chọn các thứ lành mạnh hoặc các thứ có dấu chuẩn nhận (✓) của Tổ chức Tim
- Bánh bột mì nướng (scones) hoặc bánh xốp (pikelets) (trơn, có trái cây hoặc mận)*

- Ngũ cốc (cereals) trộn ăn sáng, chẳng hạn như bánh quy (bằng bột mì) trộn với sữa ít béo, thêm chuối cắt lát và thêm chút mật ong
- Hũ nhỏ sữa chua (yoghurt) ít béo (có mùi vị trái cây hoặc không mùi vị)
- Phô mát ít béo dạng cục nhỏ, lát, miếng xéo hoặc có hình dáng; ăn với bánh quy hoặc bánh mì tròn loại nguyên hạt (wholegrain crackers/crispbread)
- Khoai tây, để phô mát ít béo lên miếng khoai và nướng trong lò vi ba hoặc lò nướng
- Bắp trái*
- Một quả trứng luộc.

** Không phết hoặc chỉ dùng lượng nhỏ, tốt nhất là loại đơn hợp bất bão hòa hoặc đa hợp bất bão hòa.*

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