

Thức uống

Thức uống tốt nhất cho con quý vị là nước. Hãy kèm một chai nước trong hộp ăn trưa của con quý vị mỗi ngày.

Những gì không nên cho vào

Các thức uống ngọt chẳng hạn như nước ngọt, nước khoáng có pha mùi vị, sữa có mùi vị, nước trái cây và nước em trái cây là “thức uống tùy thích”. Các thứ này không cung cấp nhiều chất dinh dưỡng và có thể làm cho trẻ em bị no, dẫn đến việc kém thèm ăn các thức ăn lành mạnh hơn. Các thức uống ngọt cũng có thể làm tăng cân và hư răng, và không nằm trong thành phần của một hộp thức ăn trưa lành mạnh.

Nhớ bỏ trong hộp ăn trưa của con mình các loại thức ăn khác nhau mỗi ngày. Nhớ kiểm tra thức ăn được bỏ trong hộp ăn trưa là từ các nhóm thực phẩm căn bản.

- nhiều loại rau quả đa dạng gồm nhiều chủng loại và màu sắc và các loại đậu
- trái cây
- thực phẩm làm từ ngũ cốc, chủ yếu dạng nguyên hạt và/hoặc các loại thực phẩm xơ giàu ngũ cốc như bánh mì, ngũ cốc, gạo, mì Ý (pasta), mì sợi, bột bắp (polenta), hạt kê (couscous), yến mạch (oats), hạt quinoa và đại mạch
- thịt nạc và thịt gia cầm, cá, trứng, đậu phụ (tàu hũ), các loại hạt quả hạch (nuts) và hạt quả nhỏ (seeds) và đậu
- sữa, sữa chua, nên pho mát và/hoặc các dạng thay thế khác, phần lớn nên loại ít béo (sữa ít béo không phù hợp với trẻ em dưới hai tuổi).

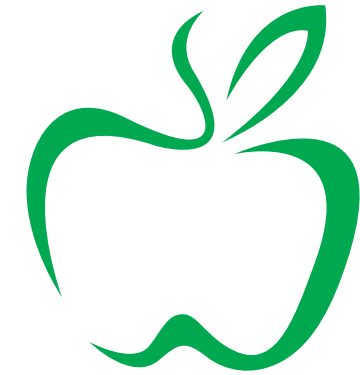
Nếu quý vị mang đến các thức ăn nào cần để lạnh (chẳng hạn như pho mát, sữa chua, sữa, hoặc thịt hay trứng đã nấu), nên dùng một túi cách nhiệt để đựng thức ăn với một bình nước đông lạnh bên trong. Làm thế sẽ giữ thức ăn được mát và khỏi bị hư.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Các gợi ý về hộp ăn trưa:

Các bữa ăn đem tới nhà trẻ

Lunchbox ideas:

Meals for early childhood setting

Muốn biết thêm các gợi ý về bữa ăn và ăn vặt

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au

www.health.gov.au

Tất cả thông tin trong ấn bản này đều chính xác vào tháng Tư 2013.

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



Quý vị sẽ cần cung cấp bữa trưa và các bữa ăn vặt cho con của quý vị trong lúc các em ở nơi giữ trẻ tại gia, trung tâm giữ trẻ hoặc vườn trẻ, nếu các cơ sở này không cung cấp bữa ăn. Trẻ em có bao tử nhỏ, do đó các yêu cầu về dinh dưỡng và năng lượng của các em được đáp ứng tốt nhất với các bữa ăn nhỏ và bữa ăn vặt được trải đều trong ngày.

Nên nhớ rằng các em bé dưới chín tháng không được dùng các sản phẩm sữa bò nào cả, và em bé dưới 12 tháng không được uống sữa bò. Sữa nguyên kem và không pha các chất khác thì được khuyến dùng cho trẻ em từ một đến hai tuổi, và sữa giảm chất béo và không pha các chất khác thì phù hợp cho trẻ em trên hai tuổi.

Tùy theo con của quý vị ở nơi nhà trẻ trong bao lâu, quý vị có thể cần cung cấp chỉ một bữa ăn vặt, hoặc bữa ăn trưa và một hoặc hai bữa ăn vặt. Các bữa ăn chính và ăn vặt đều đặn sẽ giúp con quý vị trong việc tập trung chú ý, chơi đùa và vui thích trong ngày.

Các gợi ý về bữa ăn trưa

- Bánh mì kẹp, hoặc miếng bánh mì dẹp nhỏ hoặc một ổ bánh mì nhỏ, kẹp với các món như:
 - trứng nghiền với xà lách
 - gà xé nhỏ với phó mát và xà lách
 - cá ngừ (tuna), bắp hạt và xà lách
 - thịt ức gà tây với dưa leo và xà lách
 - gà, nước sốt (chutney) và giá linh lăng (alfalfa sprouts)
 - thịt quay nguội, nước tương, xà lách và cà chua
 - vegemite và phó mát
 - phó mát kem (cream cheese) và cà rốt bào
 - trái bơ, cà chua và xà lách
 - chuối nghiền
- Vài cái bánh quy giòn hoặc bánh cốm gạo với phó mát
- một lát nhỏ trứng tráng để nguội
- một cái bánh bông lan mặn loại nhỏ làm tại nhà – có bí xanh nhỏ (zucchini) hoặc bắp hạt và phó mát
- một hoặc hai lát pizza làm tại nhà và dùng bánh mì dẹp

Những gì không nên cho vào

Đừng kẹp những món ngọt vào bánh mì, chẳng hạn: mứt, mật ong, các món rắc lên hoặc sô cô la quét.

Giữ cho thức ăn trưa được mát bằng cách đem trong một hộp cách nhiệt, với một chai nước đông lạnh hoặc thời băng (ice brick) bên trong.

Các gợi ý về thức ăn vặt

- Các miếng trái cây tươi, nhỏ: một trái quýt, chuối, trái mơ, lê, mận hoặc một chùm nho
- Trái cây xắt miếng: táo, cam, dưa hoặc thơm
- Hai hoặc ba cái bánh quy giòn với phó mát hoặc vegemite
- Hai hoặc ba cái bánh nướng (picklets) nhỏ – thêm trái cây hoặc rau quả bào nhỏ vào bột bánh
- Bánh nướng (scone) thơm ngon – bí ngô hoặc phó mát
- Vài thanh hoặc lát rau quả để ăn với sốt chấm (đối với các loại rau quả cứng hoặc có xơ, nhớ trung nước sôi cho đến khi mềm)
- Một hộp nhỏ sữa chua (yoghurt)
- Một thanh phó mát

Những gì không nên cho vào

Các thức ăn vặt đóng gói sẵn như thanh ngũ cốc (muesli bars), thanh trái cây khô (fruit straps), thanh sô cô la, kẹo, bánh donuts và khoai tây sấy. Đây là những “thức ăn tùy thích”, loại thức ăn có hàm lượng calo cao, có bổ sung đường, muối và/hoặc chất béo bão hòa là loại có rất ít giá trị dinh dưỡng.

Nếu quý vị muốn để một món ‘thết đãi’ trong hộp ăn trưa của con quý vị, hãy chọn thứ nào khác hơn là thức ăn. Một miếng hình dán (sticker) tươi mẫu hoặc mẫu giấy với vài dòng chữ hoặc hình vẽ của quý vị đôi khi có thể là sự ngạc nhiên đáng yêu. Không cần phải bỏ các loại “thức ăn tùy thích” vào hộp ăn trưa.