

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD
ĂN UỐNG LÀNH MẠNH VÀ VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT CHO TUỔI ẤU THƠ

SÁCH CHO GIÁM ĐỐC/ĐIỀU HÀNH VIÊN



DIRECTOR/COORDINATOR BOOK
Việt ngữ (Vietnamese)



Australian Government
Department of Health and Ageing

Lời mở đầu của Tổng trưởng

Tôi rất hân hạnh được giới thiệu *Các Hướng dẫn về Ăn uống Lành mạnh và Vận động Thể chất cho các Nhà trẻ*, một khởi xướng được xem là yếu tố quan trọng của *Kế hoạch cho tuổi Ấu thơ* và *Kế hoạch Đối phó nạn Béo phì* của Chính phủ Úc.

Những năm đầu đời của con em chúng ta được xem là những năm quan trọng nhất của các em, và việc tạo dựng các hành vi lành mạnh từ khi các em mới chào đời sẽ tạo nền tảng cho sức khỏe và sự an vui suốt đời. Các thức ăn bổ dưỡng và việc vận động thể chất đều đặn sẽ hỗ trợ sự phát triển và tăng trưởng bình thường của trẻ em và làm giảm nguy cơ sau này bị các chứng bệnh mãn tính liên quan đến lối sống.

Do càng ngày càng có nhiều trẻ em được gửi ở các nơi chăm sóc, các nhà trẻ có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ các lựa chọn lành mạnh đối với việc dinh dưỡng và vận động thể chất. Tài liệu này cung ứng sự hướng dẫn và thông tin thực tiễn để trợ giúp những người hành nghề, người chăm sóc và gia đình trong vai trò này.

Các hướng dẫn đã được soạn thảo ngõ hầu có thể được áp dụng trong nhiều loại nhà trẻ khác nhau, kể cả trung tâm giữ trẻ, cơ sở giữ trẻ tại gia (family day care) và vườn trẻ (preschools). Các hướng dẫn này đã dựa trên các chứng cứ và phù hợp với tư tưởng hiện thời về sự phát triển của trẻ thơ.

Các hướng dẫn này cũng sẽ bổ túc cho nhiều loại chương trình khác, chẳng hạn như chương trình Kiểm tra Trẻ em Lành mạnh (Healthy Kids Check) dành cho tất cả các trẻ bốn-tuổi trước khi các em bắt đầu đi học, và các tài liệu như *Sẵn Sàng Vào Đời – Hướng dẫn về các thói quen cho trẻ em lành mạnh* (Get Set 4 Life – habits for healthy kids Guide).

Các khởi xướng này sẽ giúp đảm bảo rằng tất cả trẻ em tại Úc có được sự khởi đầu tốt nhất khả hữu trong cuộc sống và mọi cơ hội trong tương lai.



Ngài Nicola Roxon
Tổng trưởng Y tế và Cao niên



Sách cho Giám đốc/Điều hợp viên



Mục lục

Lời Mở đầu của Tổng trưởng	i
Tóm tắt các hướng dẫn và khuyến nghị	2
Giới thiệu	4
PHẦN 1: ĂN UỐNG LÀNH MẠNH	
Cho bú sữa mẹ (Hướng dẫn 1)	7
Sữa bột cho ấu nhi (Hướng dẫn 2)	15
Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc (Hướng dẫn 3)	18
Thức ăn gia đình (Các Hướng dẫn 4–9)	24
An toàn thực phẩm (Hướng dẫn 10)	45
PHẦN 2: VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT	
Vận động thể chất	55
Hành vi tĩnh-tại và thời gian xem màn hình	71
PHẦN 3: CHÍNH SÁCH	
Chính sách	77
PHẦN 4: ĐỌC THÊM	
Muốn biết thêm thông tin	83
Đặt nhận các tài liệu Get Up & Grow	86
Danh sách từ ngữ	87
Lời cảm tạ	89

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood cung ứng thông tin tổng quát, dựa trên chứng cứ đã có, và không có tính cách thương mại, cho các cơ sở chăm sóc và giáo dục trẻ thơ, nhằm trợ giúp việc phát triển các thói quen lành mạnh cho trẻ em từ mới sinh đến năm tuổi. Đối với trẻ em có tình trạng sức khoẻ hoặc dinh dưỡng cá biệt, có thể cần đến cố vấn y tế chuyên môn.

Các độc giả nên lưu ý các tài liệu này có thể có hình ảnh của một số Thổ dân và dân Đảo Torres Strait đã qua đời.

Tài liệu này đã được cập nhật để thể hiện nội dung trong cuốn *Infant Feeding Guidelines* (2012) và *Australian Dietary Guidelines* (2013).



Tóm tắt các hướng dẫn và khuyến nghị

CÁC HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Hướng dẫn ăn uống lành mạnh 1: Việc chỉ cho bú toàn sữa mẹ được khuyến nghị, với hỗ trợ tích cực, cho các em bé tới khi khoảng sáu tháng tuổi. Việc tiếp tục cho bú sữa mẹ được khuyến nghị cho đến khi bé ít nhất là 12 tháng tuổi – và lâu hơn nếu người mẹ và em bé muốn.

Hướng dẫn ăn uống lành mạnh 2: Nếu em bé không được cho bú sữa mẹ, hoặc chỉ bú sữa mẹ một ít, hoặc việc cho bú sữa mẹ đã ngưng hẳn, hãy sử dụng sữa bột cho ấu nhi (infant formula) cho đến khi bé được 12 tháng tuổi.

Hướng dẫn ăn uống lành mạnh 3: Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc khi bé khoảng sáu tháng tuổi.

Hướng dẫn ăn uống lành mạnh 4: Nhớ đảm bảo thức ăn cung ứng cho trẻ em phải thích hợp với tuổi và sự phát triển của các em, và bao gồm nhiều loại thức ăn bổ dưỡng khác nhau phù hợp với các Nguyên Tắc Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống của Úc (Australian Dietary Guidelines) (xem trang 4).

Hướng dẫn ăn uống lành mạnh 5: Cung ứng nước uống, ngoài các thứ sữa uống thích hợp với lứa tuổi. Các ấu nhi dưới sáu tháng tuổi mà không chỉ bú toàn sữa mẹ thì ngoài việc dùng sữa bột cho ấu nhi (infant formula), các em có thể được cho uống thêm nước đun sôi để nguội.

Hướng dẫn ăn uống lành mạnh 6: Tạo cho bữa ăn được tích cực, thoải mái và thân thiện.

Hướng dẫn ăn uống lành mạnh 7: Khuyến khích trẻ em thử các loại thức ăn khác nhau và có kết cấu khác nhau, trong một môi trường ăn uống vui tươi.

Hướng dẫn ăn uống lành mạnh 8: Đưa ra một lượng thức ăn thích hợp, nhưng cho phép trẻ em tự quyết định sẽ thực sự ăn bao nhiêu.

Hướng dẫn ăn uống lành mạnh 9: Dọn ra các bữa ăn chính và ăn vặt vào các giờ giấc đều đặn và đoán trước được.

Hướng dẫn ăn uống lành mạnh 10: Đảm bảo rằng thức ăn được chuẩn bị một cách an toàn cho trẻ em ăn – từ các giai đoạn chuẩn bị đến lúc tiêu thụ.

CÁC KHUYẾN NGHỊ VỀ VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT

Khuyến nghị: Nhằm giúp cho sự phát triển lành mạnh ở ấu nhi (mới sinh cho đến 1 tuổi), vận động thể chất – nhất là việc chơi đùa trên sàn nhà và được giám sát trong các môi trường an toàn – nên được khuyến khích từ khi mới sinh.

Khuyến nghị: Các trẻ mới biết đi (1 tuổi đến 3 tuổi) và các trẻ ở tuổi đi vườn trẻ (3 tuổi tới 5 tuổi) cần được vận động thể chất ít nhất ba giờ mỗi ngày, trải đều trong ngày.

Khuyến nghị: Các trẻ nhỏ dưới hai tuổi tuyệt đối không nên xem truyền hình hoặc dùng các phương tiện điện tử khác (DVDs, trò chơi trên vi tính và các trò chơi điện tử khác).

Khuyến nghị: Đối với trẻ em từ hai đến năm tuổi, việc ngồi và xem truyền hình và dùng các phương tiện điện tử (DVD, trò chơi qua máy tính và các trò chơi điện tử khác) phải được giới hạn là dưới một giờ mỗi ngày.

Khuyến nghị: Các ấu nhi, trẻ mới biết đi và trẻ ở tuổi đi vườn trẻ (pre-school) không nên bị gò bó, không-vận-động hoặc tĩnh-tại (ngồi yên một chỗ) quá hơn một giờ mỗi lần – trừ lúc ngủ.



Tóm tắt các hướng dẫn và khuyến nghị



Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống của Úc

Hướng dẫn 1	Để đạt được và duy trì một trạng thái cân nặng khỏe mạnh, cần tích cực hoạt động thể chất và lựa chọn lượng thực phẩm và đồ uống dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu năng lượng của bạn. • Trẻ em và thanh thiếu niên nên ăn đủ thực phẩm dinh dưỡng để tăng trưởng và phát triển bình thường. Các em nên hoạt động thể chất hàng ngày và nên thường xuyên kiểm tra tình trạng phát triển. • Người lớn nên ăn các loại thực phẩm dinh dưỡng và luôn vận động thể chất để duy trì sức mạnh cơ bắp và một trạng thái cân nặng lành mạnh.
Hướng dẫn 2	Sử dụng nhiều thực phẩm dinh dưỡng đa dạng hàng ngày từ năm nhóm thực phẩm này: • 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 xer 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, phô 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). Và uống nhiều nước.



Hướng dẫn 3	Hạn chế sử dụng những loại thực phẩm có chất béo bão hòa, có bổ sung muối, đường và đồ uống có cồn. a. Hạn chế sử dụng những loại thực phẩm có hàm lượng chất béo bão hòa cao như bánh bích quy, bánh ngọt, bánh nướng có nhân (pastries), bánh pa-tê (pies), thịt đã qua chế biến, bánh kẹp burger thương mại, pizza, thực phẩm sấy khô, khoai tây chiên/sấy và các loại đồ ăn vặt mặn. • Thay thế những loại thực phẩm có hàm lượng chất béo cao chủ yếu chứa chất béo đã bão hòa như bơ, kem, bơ thực vật để nấu, dầu dừa và dầu cọ bằng những loại thực phẩm chủ yếu chứa chất béo đa hợp bất bão hòa và đơn hợp bất bão hòa như dầu, bơ phết (spreads), bơ đậu phộng và trái bơ (avocado). • Chế độ ăn ít chất béo không phù hợp với trẻ dưới hai tuổi. b. Hạn chế sử dụng thực phẩm và đồ uống có bổ sung muối. • Đọc nhãn sản phẩm để chọn loại có lượng natri thấp hơn những loại thực phẩm tương tự. • Không thêm muối vào thực phẩm khi nấu hoặc khi ăn. c. Hạn chế sử dụng thực phẩm và đồ uống có bổ sung đường như bánh kẹo, nước ngọt và nước ép trái cây có đường, nước trái cây, nước vitamin, nước uống thể thao và nước uống tăng lực. d. Nếu bạn chọn loại đồ uống có cồn, hãy hạn chế liều lượng uống. Đối với phụ nữ đang mang thai, dự định mang thai hoặc đang cho con bú, lựa chọn an toàn nhất là không uống đồ uống có cồn.
Hướng dẫn 4	Khuyến khích, hỗ trợ và tăng cường cho con bú sữa mẹ.
Hướng dẫn 5	Chú trọng tới chất lượng thực phẩm của bạn; chuẩn bị và bảo quản thực phẩm một cách an toàn.

© Liên bang Úc, 2013.

Giới thiệu

Các hướng dẫn *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* và các tài liệu kèm theo đã được các chuyên gia về lứa tuổi ấu thơ và y tế nhi đồng soạn thảo, trong sự hợp tác với Bộ Y tế và Cao niên của Chính phủ Úc. Các chính phủ tiểu bang và lãnh thổ cũng được hội ý trong việc soạn thảo các tài liệu này.

Các tài liệu *Get Up & Grow* được soạn thảo để sử dụng trong nhiều loại nhà trẻ và



dành cho các gia đình, nhân viên và người chăm sóc, và để hỗ trợ một đường hướng toàn quốc và thống nhất về việc vận động thể chất và dinh dưỡng ở lứa tuổi ấu thơ. Khi áp dụng các hướng dẫn và khuyến nghị nêu ra trong các tài liệu này, các nhà trẻ cũng sẽ cần đáp ứng các yêu cầu nào khác đã được nêu ra trong luật lệ tiểu bang, lãnh thổ hoặc liên bang.

Các tài liệu về ăn uống lành mạnh và vận động thể chất này dựa trên ba tài liệu y tế toàn quốc chủ yếu mà chú trọng vào trẻ em, đó là:

- Quyển *Australian Dietary Guidelines* (2013) và *Infant Feeding Guidelines* (2012), tạo thành cơ sở cho chính sách dinh dưỡng tại Úc (có trong Phần 4: Đọc Thêm).
- Tài liệu *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, được soạn ra để hướng dẫn chính sách và lễ lối thực hành đối với việc vận động thể chất ở trẻ nhỏ (có tóm tắt ở đoạn cuối của Phần 2: Vận động Thể chất).



Bộ tài liệu này cũng được soạn thảo trong việc công nhận sự đa dạng về tôn giáo và văn hóa phong phú tại Úc. Nhằm đảm bảo nhiều loại nhu cầu được xét đến trong việc soạn tài liệu, các nhân viên và người chăm sóc ở nhà trẻ, các chuyên gia liên hệ, và các bậc cha mẹ khắp nước Úc đã được hội ý qua các cuộc thăm dò ý kiến và nhóm tiêu điểm. Cuộc hội ý này bao gồm một thành phần dân chúng đa dạng: một số từ thành phố, các vùng quê và những nơi hẻo lánh, một số có nguồn gốc đa dạng về mặt ngôn ngữ và văn hóa, một số có nguồn gốc Thổ dân và dân Đảo Torres Strait, và một số là những người chăm sóc cho trẻ em bị khuyết tật.

Tại Úc, hiện nay chúng ta gặp phải một vấn đề ngày càng gia tăng về trẻ em dư cân và béo phì. Chủ đích của các tài liệu này không phải nhằm riêng đến việc dư cân và béo phì, nhưng để lập ra các thói quen lối sống lành mạnh ở trẻ em, nhất là các thói quen lành mạnh về ăn uống và vận động thể chất. Từ đó, các thói quen này sẽ góp phần vào việc ngăn ngừa các vấn đề về thể trọng nơi trẻ em, đồng thời thúc đẩy sự tăng trưởng tối ưu, xử trí các vấn đề sức khỏe khác như sức khỏe răng miệng, và giúp trẻ em lớn mạnh qua việc phát triển về mặt thể chất, xã hội và trí tuệ.



Mục đích của các hướng dẫn ăn uống lành mạnh là quảng bá việc đưa các lựa chọn thực phẩm lành mạnh cho trẻ em (dù thức ăn do nhà trẻ cung cấp hoặc đem tới từ nhà), và cùng lúc cũng khuyến khích các em ăn uống tùy theo sự ngon miệng của các em, phát triển các thái độ tích cực đối với việc lựa chọn thức ăn, và ưa thích ăn uống. Mục đích của các khuyến nghị về vận động thể chất là giúp làm cho việc chơi đùa trở thành một ưu tiên, và khuyến khích các nhân viên nhà trẻ, người chăm sóc và gia đình cung ứng các cơ hội chơi đùa thường xuyên trong một môi trường tích cực.

Bốn quyển sách đã được soạn thảo nhằm hỗ trợ những người làm việc trong các nhà trẻ, và các gia đình sử dụng các dịch vụ này:

- *Sách cho Giám đốc/Điều hợp viên*
- *Sách cho Nhân viên và người Chăm sóc*
- *Nấu ăn cho Trẻ em*
- *Sách cho Gia đình*

Các giám đốc và điều hợp viên là những người đảm trách việc thiết kế và trang bị của nhà trẻ, xét duyệt hoặc soạn ra các chính sách ăn uống lành mạnh và vận động thể chất, và hỗ trợ nhân viên.

Sách này sẽ trợ giúp trong việc:

- hiểu các cơ sở hợp lý phía sau các hướng dẫn được nêu
- soạn ra các chính sách ăn uống lành mạnh và vận động thể chất cho nhà trẻ
- hiểu được vai trò của các nhân viên, kể cả những người chăm sóc và nấu ăn, và cách thức để họ có thể hỗ trợ các thói quen lành mạnh cho trẻ em và gia đình của các em.



Sách cho Giám đốc/Điều hợp viên có chứa các bản sao của mỗi tài liệu. Ngoài ra còn có các tài liệu bổ sung như các tờ hướng dẫn cho các bậc cha mẹ, các bích chương và nhãn dính có hình (stickers) cho nhà trẻ và 11 bản dính kèm vào bản tin về việc ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất. Các bản dính kèm này có thể được dễ dàng kèm vào bản tin của nhà trẻ.

Các giám đốc và điều hợp viên giữ vai trò chính yếu trong việc phát triển của trẻ em tại nhà trẻ. Thông tin trong sách này có tính cách chỉ dẫn nhằm khuyến khích các gia đình và trẻ em để vận động và giúp các em lớn mạnh!

Những tài liệu này cũng đã được công nhận thông qua Tiêu Chuẩn Chất Lượng Quốc Gia cho Chăm Sóc và Giáo Dục Trẻ Thơ (National Quality Standard for Early Childhood Education and Care) bắt đầu thực hiện vào ngày 1 Tháng Giêng năm 2012. Lĩnh Vực Chất Lượng 2 (Quality Area 2) trong Tiêu Chuẩn Chất Lượng Quốc Gia yêu cầu các dịch vụ phải cung cấp chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất trong khuôn khổ chương trình chăm sóc trẻ em của họ và những tài liệu này có vai trò hướng dẫn và hỗ trợ ngành dịch vụ đáp ứng yêu cầu này.

Những tài liệu này cũng có một phiên bản được điều chỉnh dành riêng cho các cộng đồng Thổ Dân và đã được dịch sang chín thứ tiếng khác nhau về mặt ngôn ngữ và văn hóa.

Cho bú sữa mẹ



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH 1

Việc chỉ cho bú toàn sữa mẹ được khuyến nghị, với hỗ trợ tích cực, cho các em bé lên tới khoảng sáu tháng tuổi. Việc tiếp tục cho bú sữa mẹ được khuyến nghị cho đến khi bé ít nhất là 12 tháng tuổi – và lâu hơn nếu người mẹ và em bé muốn.

Sữa mẹ là thực phẩm đầu tiên cho hầu hết các em bé. Ấu nhi được khuyến chỉ nên cho bú toàn sữa mẹ cho tới khi được khoảng sáu tháng tuổi rồi mới bắt đầu cho ăn thức ăn đặc và tiếp tục cho bú sữa mẹ cho tới 12 tháng tuổi và sau đó, chừng nào người mẹ và em bé còn có nhu cầu.

Hướng dẫn thứ tư trong Australian Dietary Guidelines là “Khuyến khích, hỗ trợ và tăng cường cho bú sữa mẹ”. Tỷ lệ cho bú sữa mẹ của Úc trong năm 2010 ở mức cao là 96%, tuy nhiên chỉ có 15% ấu nhi bú toàn sữa mẹ cho tới khoảng sáu tháng tuổi.

Các lợi ích của sữa mẹ

Việc cho bú sữa mẹ là khởi đầu khỏe mạnh nhất cho ấu nhi. Vì lý do này, điều khuyến nghị là các bà mẹ nên cho bé toàn bú sữa mẹ cho tới khi bé được khoảng sáu tháng tuổi, sau đó tiếp tục cho bú miễn là việc đó thực hiện được và thiết thực. Hầu hết các khó khăn trong việc bú sữa mẹ có thể vượt qua nhờ sự hỗ trợ và động viên từ các chuyên gia y tế, gia đình và các tổ chức cộng đồng.

Việc cho bú sữa mẹ đem lại lợi ích cho các em bé từ khi mới sinh, và các lợi ích này tiếp tục trong khi các em lớn mạnh. Việc cho bú sữa mẹ cũng có lợi ích cho các bà mẹ.



Lợi ích cho các em bé

Các lợi ích của việc bú sữa mẹ đối với em bé:

- Sữa mẹ có các thành phần bổ dưỡng thích đáng cho các em bé trong mỗi giai đoạn phát triển của em.
- Sữa mẹ giúp bảo vệ các em bé khỏi bị các chứng bệnh – nhất là chứng bệnh về dạ dày-ruột, chứng bệnh về hô hấp và các nhiễm trùng tai giữa.
- Việc mút khi bú sữa mẹ sẽ giúp tạo hình dáng cũng như chuẩn bị hàm cho việc mọc răng và tập nói.



Khi em bé lớn mạnh...

Có nhiều nghiên cứu về các lợi ích sức khỏe của sữa mẹ. Hầu hết các nghiên cứu và các kết quả là về việc cho bú toàn sữa mẹ – khi mà sữa mẹ là thức ăn duy nhất cho các em bé trong những tháng đầu đời. Có các kết quả vững chắc cho thấy rằng việc cho bú sữa mẹ bảo vệ các em bé chống lại việc nhiễm trùng dạ dày-ruột, nhiễm trùng hô hấp và nhiễm trùng tai giữa, và giúp giảm huyết áp cao cũng như giảm nguy cơ bị mập phì trong những năm thơ ấu. Nghiên cứu khác cho rằng việc cho bú sữa mẹ cũng làm giảm nhẹ các ảnh hưởng của bệnh suyễn, ho gà và bệnh chàm (eczema), và cải tiến sự phát triển trí tuệ và vận động. Cũng có một số nghiên cứu cho rằng việc cho bú sữa mẹ có thể giảm nguy cơ của bệnh Crohn, các dị ứng, tiểu đường loại 1 và bệnh bạch cầu (leukemia). Các hiệu quả lâu dài của việc cho bú sữa mẹ gồm có việc giảm nguy cơ bị tiểu đường loại 2 và các vấn đề về thể trọng (dư cân và béo phì) ở tuổi thanh thiếu niên và tuổi trưởng thành.

Lợi ích cho các người mẹ

Việc cho bú sữa mẹ cũng có các lợi ích bảo vệ cho các người mẹ, vì:

- giúp tử cung co rút tới kích cỡ trước khi có thai
- giảm nguy cơ bị ung thư buồng trứng và ung thư vú trước khi mãn kinh.
- bảo vệ tránh chứng viêm khớp dạng phong thấp (rheumatoid arthritis)
- giúp trở lại thể trọng lúc trước-khi có thai (nếu việc cho bú kéo dài)
- giảm nguy cơ bị tiểu đường loại 2 (nếu việc cho bú kéo dài).



Thảo luận việc cho bú sữa mẹ với những người mới có con

Nhiều cha mẹ ghi tên cho con mình vào nhà trẻ sớm sau khi sinh, hoặc ngay cả trước khi em bé chào đời. Đây là cơ hội tốt để nói cho những người mẹ biết việc cho bú sữa mẹ là điều ích lợi, ngay cả nếu chỉ cho bú một thời gian ngắn, và việc vừa cho bú sữa mẹ vừa đi làm vẫn có thể thực hiện được.

Sau đây là một số mẹo vặt để khuyến khích các người mẹ cho con bú sữa mẹ:

- Cho họ biết nhà trẻ có thể cung ứng những gì để hỗ trợ họ.
- Cho họ biết về những nơi nào mà họ có thể nhận được sự giúp đỡ thực tiễn nếu cần.
- Cung ứng thông tin thực tiễn và xác thực về cách làm sao để tiếp tục cho con bú sữa mẹ sau khi trở lại làm việc.

Các gương mẫu về việc cho bú sữa mẹ

Nhìn thấy một người mẹ khác thành công trong việc cho bú sữa mẹ sẽ giúp khuyến khích những người mới làm mẹ. Đối với nhân viên và người chăm sóc nào trở lại làm việc tại nhà trẻ sau khi có con, nên khuyến khích họ tiếp tục cho con bú sữa mẹ. Nếu nhân viên đó đồng ý, hãy để mọi người ở nhà trẻ biết là cô ấy đang cho con bú sữa mẹ và khuyến khích cô ấy nói chuyện một cách lạc quan về điều đó. Đối với các câu hỏi cụ thể về việc cho bú sữa mẹ, nên giới thiệu đến các chuyên gia.

Cho bú sữa mẹ và đi làm

Những người mẹ có thể trở lại làm việc và vẫn tiếp tục cho con bú sữa mẹ. Hầu hết những người mẹ sẽ cần vắt sữa mẹ để em bé uống trong lúc họ không ở cạnh bé. Những người mẹ nào làm việc bán-thời hoặc sở làm rất gần nhà trẻ thì có thể tiếp tục cho bé bú vú vào tất cả các giờ bú.

Cho bú sữa mẹ và sữa vắt

Vắt sữa mẹ giúp người mẹ và em bé tiếp tục một cách vui vẻ việc cho bú sữa mẹ, qua việc người mẹ vắt sữa vào bình cho bé dùng những lúc họ không ở cạnh bé. Việc vắt sữa mẹ đều đặn thường dễ dàng hơn một khi việc cho bú sữa mẹ đã thuận thực. Đây thường là khi bé được khoảng hai hoặc ba tháng tuổi; tuy nhiên những người mẹ cũng có thể vắt sữa thành công trước thời gian này.

Cho bé bú sữa mẹ qua việc kết hợp vừa bú bình vừa bú vú thì thường có nghĩa là cho bé bú vú ít nhất là hai lần mỗi ngày – một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi tối, hoặc lúc đi ngủ. Ngoài những lúc cho bú vú, người mẹ có thể vắt sữa và để dành một cách an toàn để bé dùng lần sau.

Những người mẹ sẽ cần vắt sữa vào những giờ giấc mà họ đáng lẽ vẫn thường cho bé bú. Có thể vắt sữa bằng tay, bơm tay hoặc bơm điện, và những người mẹ nên tập làm việc này trước khi họ đi làm trở lại.

Cho bú sữa mẹ và sữa bột cho ấu nhi

Một số người mẹ thấy dễ dàng trong việc phát triển và duy trì một thông lệ về việc cho bé bú sữa mẹ. Có những người mẹ có thể thấy khó khăn để duy trì việc cấp sữa mẹ, hoặc chỉ vì họ không thể thu xếp được hoặc không có thì giờ.

Nếu bé đã lớn tháng tuổi, ví dụ như khoảng sáu tháng, nhiều người mẹ có thể tiếp tục cung cấp đủ sữa cho những lần bú thừa thớt vào lúc này. Ngoài ra, nhiều bé lớn tháng tuổi có thể vui thích với việc uống sữa bột vào ban ngày để bổ sung cho sữa mẹ. Sữa mẹ vắt ra hoặc sữa bột có thể được cho bú bằng bình, hoặc dùng tách (cup) nếu bé đã bảy hoặc tám tháng tuổi trở lên.

Một số người mẹ có thể thấy rằng khó duy trì đủ sữa cho số lần bú ít ỏi này. Nếu người mẹ thấy họ không có đủ sữa, thì họ có thể cần vắt sữa thường xuyên hơn trong một thời gian để thử làm tăng lượng sữa trở lại. Mặt khác, họ có thể chấp nhận rằng không thể nào cho em bé bú sữa mẹ được nữa.

Nơi cho con bú

Người mẹ có thể cho con bú tại nhà trẻ vào lúc đưa con đến hoặc đón con về. Nếu sở làm gần nhà trẻ, một số người mẹ có thể trở lại nhà trẻ và cho con bú trong ngày. Đôi khi, người mẹ có thể cần vắt sữa tại nhà trẻ cho bé uống trong ngày đó. Sữa mẹ được vắt ra và cất giữ tại nhà trẻ phải được dán nhãn và cất giữ đúng cách.

Nhiều người mẹ vui lòng cho con bú ở nơi công cộng, và mọi người nên chấp nhận điều này. Tuy nhiên, một số phụ nữ muốn có một chỗ riêng tư, yên tĩnh để cho con bú, nhất là khi vắt sữa mẹ. Ngoài ra, nếu trẻ dễ bị xao lãng, thì tốt hơn là nên được cho bú ở nơi yên tĩnh. Do đó, điều quan trọng là phải có sẵn một chỗ yên tĩnh và riêng tư dành cho các người mẹ cho con bú, và các người mẹ và nhân viên hoặc người chăm sóc đều được biết về chỗ này. Chỗ dành cho các người mẹ cho con bú phải có một cái ghế thoải mái và có ổ cắm điện, cho người mẹ nào dùng bơm điện để vắt sữa.



Chúc mừng về việc cho bú sữa mẹ!

Bất kể người mẹ đã cho con bú sữa mẹ được bao lâu, họ phải được công nhận và khâm phục vì nỗ lực của họ. Nếu một người mẹ chuyển qua cách cho con dùng sữa bột, nhớ giúp họ có thông tin về cách thức đem sữa bột đến nhà trẻ.

‘Việc giữ gìn an toàn là điều đặc biệt quan trọng cho sữa mẹ vì nó là một chất lỏng từ cơ thể.’

Giữ gìn sữa mẹ một cách an toàn

Cũng như với tất cả thức ăn và thức uống, điều quan trọng là nhân viên và người chăm sóc cần thực hành việc cầm nắm và giữ gìn sữa mẹ một cách an toàn. Giữ gìn an toàn là điều đặc biệt quan trọng cho sữa mẹ vì nó là một chất lỏng từ cơ thể. Cần thận trọng nhằm đảm bảo rằng sữa mẹ không nhiễm hoặc đổ tràn vào thức ăn khác, và sữa của một người mẹ là chỉ để dùng riêng cho con của chính bà ấy mà thôi.

Dán nhãn và cất chứa

- Tại nhà, sữa mẹ phải được chứa trong các bình đã khử trùng và để ở nơi lạnh nhất của tủ lạnh (từ 5°C trở xuống) và có thể giữ được trong ba ngày (72 giờ).
- Sữa có thể để đông lạnh trong ngăn đông của tủ lạnh tới hai tuần ở nhiệt độ -15°C; ba tháng ở nhiệt độ -18°C (ví dụ như trong một tủ đông riêng biệt), và từ sáu tới 12 tháng ở nhiệt độ -20°C (ví dụ như trong một tủ đông lạnh sâu).
- Sữa đem tới nhà trẻ phải được cho vào các bình **đã khử trùng** (xem khung chữ ở trang 12) và đựng trong **hộp đựng cách nhiệt**, có để một khối băng (ice brick) hoặc chai nước đông lạnh. Mỗi bình sữa có **đề nhãn** rõ các chi tiết sau:
 - tên họ đầy đủ của em bé
 - ngày sử dụng sữa.



Làm sạch các bình sữa

Các bình cần được khử trùng, làm sạch và tẩy trùng nhằm đảm bảo chúng không mang chất nào gây nhiễm trùng. Việc này có thể làm với vài phương pháp khác nhau, kể cả đun sôi, với một dụng cụ khử trùng bằng điện, qua cách khử trùng bằng hóa chất hoặc dùng dụng cụ khử trùng bằng vi ba. Với bất kỳ phương pháp nào đã chọn, nhớ luôn làm theo chỉ dẫn một cách cẩn thận.

Các qui cách cho bú sữa mẹ

Điều rất quan trọng là phải đưa đúng sữa mẹ cho đúng em bé. Việc đưa cho em bé sữa của người mẹ khác là một sự cố trầm trọng.

Nhân viên phải làm theo các thủ tục sau:

- Nếu có hơn một em bé dùng sữa mẹ tại nhà trẻ, **hai** nhân viên nhà trẻ cần kiểm tra xem tên trên bình có đúng là tên của em bé sắp được cho dùng sữa hay không. Việc này cũng phải được ghi vào hồ sơ của em bé.
- Nếu em bé bị cho bú nhầm sữa của một người mẹ khác, cần phải làm theo các thủ tục thông thường của nhà trẻ đối với các sự cố. Điều này có thể bao gồm việc báo cáo sự cố này tới một cơ quan thẩm quyền ở địa phương. Nhân viên và người chăm sóc cũng nên yêu cầu mẹ của em bé liên lạc bác sĩ toàn khoa hoặc y tá sức khỏe trẻ em để được cố vấn.

‘Cần khuyến khích và hỗ trợ các người mẹ để cho con bú sữa mẹ, và đoan chắc với họ rằng việc cho bú sữa mẹ – dù trong thời gian ngắn – có các lợi ích.’





Làm thế nào để tạo thuận lợi cho việc bú sữa mẹ

Hầu hết các người mẹ đều biết rằng việc cho bú sữa mẹ là chọn lựa lý tưởng cho em bé của mình. Tuy nhiên, việc quyết định để cho bú sữa mẹ cũng bị ảnh hưởng bởi nhu cầu của toàn gia đình của người mẹ đó, và các quan tâm khác trong cuộc sống của bà ấy. Một số người mẹ có thể quyết định không cho con bú sữa mẹ. Nhiều người mẹ lo rằng khi họ đi làm trở lại thì sẽ không thể nào cho con bú sữa mẹ. Nhiều người mẹ có thể còn quyết định không cho bú sữa mẹ ngay từ đầu vì họ nghĩ rằng họ sẽ phải chấm dứt việc này một khi trở lại làm việc.

Cần khuyến khích và hỗ trợ các người mẹ để cho con bú sữa mẹ, và đoàn chắc với họ rằng việc cho bú sữa mẹ – dù trong thời gian ngắn – có các lợi ích. Nên cung cấp các thông tin xác thực cũng như hướng dẫn thiết thực về việc cho bú sữa mẹ, và hỗ trợ các người mẹ nào cần thêm thông tin hoặc sự giúp đỡ.

Muốn biết thêm chi tiết về việc cho bú sữa mẹ, hãy liên lạc Hiệp hội hỗ trợ việc Cho bú Sữa mẹ của Úc (Australian Breastfeeding Association), qua mạng trực tuyến tại www.breastfeeding.asn.au hoặc đường dây giúp đỡ việc cho bú sữa mẹ, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).



Danh sách kiểm tra

- ☐ Các bà mẹ mới gửi em bé ở nhà trẻ, hoặc mới ghi tên, được nhà trẻ cấp thông tin về việc cho bú sữa mẹ.
- ☐ Các nhân viên và người chăm sóc nào mà chính họ cũng đang cho con bú sữa mẹ đều được hỗ trợ và khuyến khích trong việc này.
- ☐ Các người mẹ được nhắc nhở rằng việc cho bú sữa mẹ trong thời gian bao lâu cũng đều tốt đẹp, và họ được hỗ trợ trong quyết định của họ.
- ☐ Cho các bà mẹ biết rằng họ được hỗ trợ trong việc cho con bú tới năm thứ nhì và lâu hơn nữa, nếu đó là điều họ muốn.
- ☐ Các người mẹ hiểu rằng họ cần vắt sữa thường xuyên như lúc họ cho bé bú.
- ☐ Cung ứng một nơi thoải mái và riêng tư để các người mẹ ngồi vắt sữa hoặc cho con bú, và có ổ cắm điện cho bơm điện.
- ☐ Tất cả nhân viên, người chăm sóc và các bậc cha mẹ đều duy trì các cung cách cầm nắm và giữ gìn sữa an toàn.
- ☐ Nên khuyến khích các bà mẹ không dùng đồ uống có cồn trong thời gian cho con bú và tránh không để em bé tiếp xúc với khói thuốc lá



Sữa bột cho ấu nhi



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH 2

Nếu em bé không được cho bú sữa mẹ, hoặc chỉ bú sữa mẹ một ít, hoặc việc cho bú sữa mẹ đã ngưng hẳn, hãy sử dụng sữa bột cho ấu nhi (infant formula) cho đến khi bé được 12 tháng tuổi.

Sữa bột cho ấu nhi là loại sữa thay thế an toàn duy nhất cho sữa mẹ trong 12 tháng đầu. Sữa mẹ là lựa chọn tốt nhất cho trẻ nhỏ, do đó điều quan trọng là các bà mẹ cần biết các lợi ích của việc cho bú sữa mẹ trước khi họ quyết định việc cho bú vừa sữa bột vừa sữa mẹ hoặc chỉ cho bú sữa bột mà thôi.

Nếu không cho em bé bú sữa mẹ, hoặc chỉ cho bú sữa mẹ một ít, thì sữa bột cho ấu nhi phải là thực phẩm duy nhất khác mà bé dùng cho đến khi tập ăn thức ăn đặc. Sữa mẹ hoặc sữa bột cho ấu nhi có thể tiếp tục sử dụng trong thời gian cho ăn thức ăn đặc và không dùng những thức uống khác cho tới khi ấu nhi được 12 tháng tuổi.

Sữa bột cho ấu nhi

Có sẵn nhiều loại sữa bột cho ấu nhi. Phải dùng sữa bột thích hợp với tuổi của em bé và pha sữa một cách an toàn ở một môi trường sạch sẽ, làm theo các hướng dẫn của nhà sản xuất và dùng muỗng cấp sẵn trong hộp sữa để đong sữa bột. Sữa bột không pha đúng cách có thể làm cho em bé bị thiếu nước, táo bón hoặc ngay cả thiếu dinh dưỡng. Điều quan trọng là không thêm thứ gì khác vào sữa bột cho ấu nhi. Việc thêm ngũ cốc cho ấu nhi (infant cereal) hoặc thức ăn nào khác vào sữa bột có thể làm xáo trộn việc ăn uống của bé.

‘Các em bé vẫn phải được dùng sữa mẹ hoặc sữa bột khi bắt đầu ăn thức ăn đặc, thường là khi bé khoảng sáu tháng tuổi...’

Đối với các em bé do nhà trẻ chăm sóc, cha mẹ của bé cần đem tới nhà trẻ các bình sữa và núm vú cao su đã được khử trùng, cũng như sữa bột đã được đông sẵn, mỗi ngày. Các thứ này phải được dán nhãn rõ ràng và để ngày tháng, tên họ của bé và lượng nước cần để pha sữa bột. Nước pha sữa bột phải được chuẩn bị bằng cách đun ấm nước hoặc bình nước mới lấy cho đến khi sôi và để sôi như vậy trong 30 giây (hoặc, nếu dùng ấm điện tự động, thì đun cho đến khi ấm tự động tắt). Sau đó nước phải được để nguội trước khi sử dụng. Phải luôn luôn pha sữa bột cho ấu nhi (infant formula) càng gần trước lúc cho bé bú thì càng tốt. An toàn nhất là nên chuẩn bị sữa cho từng bé, chứ đừng làm một loạt.

Nhà trẻ có thể muốn cha mẹ của trẻ đem đến các bình đã có chứa đúng lượng nước đun sôi để nguội, để nhân viên và người chăm sóc khỏi phải đun nước và để nguội trước khi cho bé bú sữa. Các máy đun nước không thích hợp để sử dụng khi pha sữa bột cho các em bé. Một khi đã pha, nên cất sữa bột trong tủ lạnh cho đến khi dùng, và đổ bỏ sau 24 giờ.

Cha mẹ không nên đem sữa pha sẵn cho bé tới nhà trẻ vì không an toàn. Đó là vì có một nguy cơ nhỏ là các vi khuẩn nào không bị diệt trừ trong tiến trình pha sữa sẽ sinh sôi trong bình sau khi sữa được pha.

Để đảm bảo sữa được làm nóng đều và giảm thiểu nguy cơ bé bị phỏng, nên làm ấm bình sữa trong một thau nước trong khoảng thời gian không quá 10 phút, và đừng hâm sữa trong lò vi ba.

Điều thiết yếu là phải giám sát em bé trong lúc cho bú sữa – đừng bao giờ để em bé một mình với bình sữa, hoặc kê chống cái bình sữa. Việc kê chống bình sữa là điều nguy hiểm, vì bé có nguy cơ bị mắc nghẹn hoặc bị nhiễm trùng tai. Ngoài việc được giám sát, các em bé cũng được lợi ích từ việc tương giao thân cận với cha mẹ hoặc người chăm sóc trong lúc cho bú.

Nên để em bé quyết định lượng sữa mà em muốn uống, và đừng bao giờ thúc ép bé uống cho hết bình. Sữa bột chưa uống hết phải đổ bỏ và không được cất giữ để dùng lại, dù là cất trong tủ lạnh.

Sau khi sử dụng, phải tráng tất cả bình sữa và các núm vú cao su bằng nước lạnh rồi trả về nhà để rửa và khử trùng.





Sữa bò

Không được dùng sữa bò để làm thức uống chính yếu cho các em bé, cho tới khi các em được 12 tháng tuổi. Có thể sử dụng một lượng nhỏ sữa bò thêm vào trong thức ăn hỗn hợp được chuẩn bị cho ấu nhi. Sữa ít béo và sữa kém chất béo không được khuyến dùng cho trẻ dưới hai tuổi.

Danh sách kiểm tra

- ☐ Việc cho các em bé uống sữa bột cho ấu nhi (infant formula) được khuyến nghị trong những trường hợp khi việc cho bú sữa mẹ đã ngưng hẳn trong vòng 12 tháng đầu.
- ☐ Sữa bột cho ấu nhi được pha theo chỉ dẫn của nhà sản xuất và được cho bú bằng bình sạch và đã khử trùng.
- ☐ Sữa bột cho ấu nhi nên được pha càng gần sát trước lúc cho bé bú càng tốt.
- ☐ Thực hiện các thủ tục đúng cách đối với việc chuẩn bị và cầm nắm đối với sữa bột cho ấu nhi.





Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH 3

Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc khi em bé được khoảng sáu tháng tuổi.

Sữa mẹ hoặc sữa bột cung ứng tất cả các chất bổ dưỡng cần thiết cho các em bé từ mới sinh cho đến sáu tháng tuổi. Từ khoảng sáu tháng tuổi, em bé cần đến các thức ăn đặc để bổ túc cho sữa bột hoặc sữa mẹ nhằm có được năng lượng và các chất bổ dưỡng đầy đủ.

Việc chuyển từ sữa mẹ hoặc sữa bột đến việc ăn nhiều loại thức ăn khác nhau nên là một trải nghiệm tích cực. Các trải nghiệm về ăn uống lúc đầu đời có thể ảnh hưởng các thái độ và thói quen về sau này, cũng như có ảnh hưởng đến sức khỏe. Các kỹ năng mà em bé học được khi bắt đầu ăn thức ăn đặc, và các trải nghiệm của bé với các mùi vị và kết cấu mới của thức ăn, sẽ là nền tảng cho các sở thích và cung cách ăn uống trong tương lai.

Khi nào thì bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

Việc tỏ ra ưa thích thức ăn và gia tăng sự thèm ăn, là các dấu hiệu cho thấy bé sẵn sàng để ăn thức ăn đặc. Điều cũng quan trọng là em bé có thể ngồi thẳng với rất ít giúp đỡ, và em có thể kiểm soát các cử động của đầu và cổ. Vào khoảng sáu tháng tuổi, hầu hết các em bé tỏ ra các dấu hiệu cho biết rằng em đã sẵn sàng để thử thức ăn mới.

Không nên cho ăn thức ăn đặc cho tới khi em bé được khoảng sáu tháng tuổi.

Khi bắt đầu ăn thức ăn đặc, thường thì bé sẽ giảm việc bú sữa mẹ. Việc bé bắt đầu ăn thức ăn đặc sớm sẽ làm tăng khả năng là người mẹ sẽ không thể duy trì việc tiết sữa, và do đó sẽ không thể tiếp tục cho con bú sữa mẹ được nữa.

‘Không nên cho ăn thức ăn đặc cho tới khi em bé được khoảng sáu tháng tuổi.’



Vẫn phải cho bé tiếp tục bú sữa mẹ hoặc bú bình trong lúc bắt đầu ăn thức ăn đặc. Sữa mẹ (và/hoặc một loại sữa bột cho ấu nhi thích hợp với tuổi của bé nếu không có sữa mẹ) phải được tiếp tục là thức uống chính yếu cho bé, cho tới khi bé được khoảng 12 tháng tuổi.

Chậm trễ trong việc bắt đầu cho ăn thức ăn đặc sau sáu tháng tuổi có thể dẫn tới việc bé không có đủ chất bổ dưỡng và có thể tăng khả năng bị dị ứng. Các bé thường sẵn sàng thử các loại thức ăn mới khi được khoảng bảy tới tám tháng tuổi, do đó đây là thời gian thích hợp để cho bé ăn nhiều loại thực ăn khác nhau.

Cách thức bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

Việc bắt đầu cho ăn thức ăn đặc nhằm để:

- dùng các khả năng có sẵn của em bé để giúp em học hỏi các kỹ năng mới cần đến để ăn uống
- làm tăng tối đa sự sẵn sàng của bé trong việc chấp nhận các mùi vị mới.

Miễn là trong những loại thức ăn đầu tiên có chứa thực phẩm giàu chất sắt thì có thể bắt đầu cho trẻ ăn theo bất cứ thứ tự nào và theo mức độ phù hợp với thể trạng ấu nhi. Thứ tự và số lượng các loại thức ăn được cho ăn không quan trọng. Chậm bắt đầu cho ăn thức ăn đặc cũng không cần thiết.

Thức ăn đặc đầu tiên được đưa cho các em bé thường là ngũ cốc cho ấu nhi loại có thêm chất sắt (iron-fortified infant cereal), vì loại này mịn, dễ pha từng lượng nhỏ và có chất sắt phụ trội, là chất bổ dưỡng thêm mà các em bé cần đến nhất. Nước đun sôi để nguội hoặc sữa bò có thể được trộn vào ngũ cốc. Thức ăn có thể được cho ăn theo bất cứ thứ tự nào miễn là độ đặc mịn của thức ăn phù hợp với giai đoạn phát triển của ấu nhi. Lúc đầu nên cho bé ăn thức ăn mềm mịn. Có thể dần dần tập cho bé ăn các thức ăn với nhiều kết cấu và độ đậm đặc khác nhau, sau khi bé đã ăn giỏi rồi. Nếu nhà trẻ cung ứng thức ăn, nên đảm bảo có sẵn các thức ăn thích hợp về mặt văn hóa và tôn giáo.

Không cần thêm muối, đường hoặc các hương vị khác vào thức ăn của ấu nhi. Nếu cần thêm chất lỏng vào thức ăn đã nấu chín rồi rây mịn, thì có thể thêm nước. Khi thức ăn được chuẩn bị riêng cho từng bé, tại nhà hoặc tại nhà trẻ, có thể thêm nước sôi để nguội hoặc sữa bò vào thức ăn của bé.

Một số gia đình có thể chọn cách mua thức ăn làm sẵn dành cho em bé, từ hộp hoặc hũ, hoặc thức ăn đông lạnh loại dành cho ấu nhi. Các thứ này có thể hữu ích để thỉnh thoảng tiện dùng. Nhằm đảm bảo trẻ em ăn nhiều loại thức ăn khác nhau và trải nghiệm nhiều loại kết cấu thức ăn; có thể bắt đầu cho bé ăn các thức ăn nghiền, xay và xé nhỏ cũng như các thức ăn cầm tay, trong khi các kỹ năng ăn của bé được phát triển.

Hợp tác với cha mẹ để bắt đầu cho bé ăn thức ăn đặc

Hợp tác với các cha mẹ về việc bắt đầu cho ăn thức ăn đặc. Thức ăn đặc đầu tiên của em bé là dấu mốc quan trọng cho cha mẹ cũng như cho các em bé. Hãy thảo luận về các quan điểm của gia đình và đưa ra các thông tin hiện hành về việc bắt đầu cho ăn thức ăn đặc. Một số cha mẹ có thể háng hái muốn bắt đầu thật sớm việc cho bé ăn thức ăn đặc, và có những người khác có thể cần cố vấn thêm về việc khi nào thì bắt đầu cho ăn thức ăn đặc. Một số cha mẹ sẽ có quan điểm mạnh mẽ từ nguồn gốc văn hóa hoặc tôn giáo của họ. Luôn luôn cho các bậc cha mẹ biết về việc họ có thể lấy thêm thông tin ở đâu.





Giai đoạn	Ví dụ về những loại thức ăn có thể sử dụng
Những thức ăn đầu tiên (từ khoảng sáu tháng tuổi)	Những thức ăn giàu chất sắt, gồm ngũ cốc bổ sung (ví dụ như gạo), rau quả (ví dụ như đậu, đậu tương, đậu lăng), cá, gan, thịt và thịt gia cầm, đậu phụ (tàu hũ) nấu chín thông thường
Những loại thức ăn dinh dưỡng khác có thể bắt đầu cho ăn trước 12 tháng tuổi	Rau quả nấu chín hoặc tươi sống (ví dụ như cà rốt, khoai tây, cà chua), trái cây (ví dụ như táo, chuối, dưa), trứng nguyên quả, ngũ cốc (ví dụ như lúa mì, yến mạch), bánh mì, mì Ý (pasta), bơ đậu phộng (nut paste), bánh nướng cầm tay (toast fingers) và bánh sấy khô (rusks), những sản phẩm từ sữa như phô mát nguyên béo, bánh kem làm bằng sữa trứng (custards) và sữa chua (yoghurt)
Từ 12 tới 24 tháng tuổi	Thức ăn gia đình Sữa khử trùng nguyên kem

Lưu ý 1: Những thực phẩm đặc dính dẻo dạng rắn, nhỏ, dạng tròn không được đề nghị vì chúng có thể gây mắc nghẹn.

Lưu ý 2: Để tránh không bị ngộ độc, không cho ấu nhi dưới 12 tháng tuổi ăn mật ong.

Hạt quả hạch và các loại thức ăn cứng khác

Thực phẩm có nguy cơ gây mắc nghẹn cao như hạt quả hạch nguyên hạt (nuts), hạt quả nhỏ (seeds), cà rốt chưa nấu, thanh cần tây và các miếng táo nên tránh cho ăn trong ba năm đầu tiên do kích cỡ và/hoặc độ cứng của chúng làm tăng nguy cơ hít vào và gây mắc nghẹn. Tuy nhiên, ấu nhi từ khoảng sáu tháng tuổi trở lên có thể ăn bơ đậu phộng (nut pastes) và kem phết đậu phộng (nut spreads).

Tiến tới việc cho uống từ một cái tách

Các em bé có thể tập cách dùng tách (cup) ở tuổi rất nhỏ, và thường sẵn sàng thử việc này từ khoảng bảy tháng tuổi. Đối với một số em bé, đây có thể là tiến triển từ bú bình đến uống bằng tách, trong khi các trẻ em đang bú vú mẹ có thể hoàn toàn bỏ qua việc bú bình mà chuyển thẳng đến việc uống bằng tách, thường trong lúc vẫn tiếp tục bú vú mẹ.

Có thể cho bé uống sữa mẹ bằng tách, nếu người mẹ đã vắt sữa mẹ và không muốn cho bé bú sữa mẹ bằng bình. Sau khi trẻ được sáu tháng tuổi, nước sôi đun sẵn để nguội có thể được cho bé bú/uống từ bình hoặc tách như là một thức uống thêm cho bé.

Dù em bé trên sáu tháng tuổi đôi khi được cho uống nước từ bình, nhưng tốt nhất là nên dùng tách (cup). Khoảng từ 12 đến 15 tháng tuổi hầu hết các em bé đều có thể dùng tách thành thạo đủ để uống nước khi khát, và việc bú bình có thể chấm dứt. Các em bé nào qua năm thứ hai đã lâu mà vẫn tiếp tục dùng bình thì các em có thể sẽ uống nhiều sữa và giảm sự thèm ăn các món ăn khác – việc này làm tăng nguy cơ là em bé trở nên thiếu chất sắt. Các cha mẹ thường gặp khó khăn trong việc tập cho em bé ngưng dùng bình, vậy quý vị hãy thảo luận với họ và đưa ra các đề nghị để họ tìm cố vấn thêm.

Các em bé không cần các thức uống ngọt, chẳng hạn như nước xi-rô, nước ngọt và nước trái cây, hoặc các thức uống khác như cà phê hoặc trà. Không cần thiết hoặc không được khuyến cho ăn đối với ấu nhi dưới 12 tháng tuổi. Thức uống ngọt có thể làm em bé giảm sự thèm ăn các thức ăn bổ dưỡng, và gia tăng nguy cơ bị hư răng. Sữa mẹ và sữa bột cho ấu nhi là các thức uống thích hợp cho em bé.

Các nguy cơ bị mắc nghẹn ở em bé

Điều quan trọng cho nhân viên và người chăm sóc là nên cảnh giác đối với nguy cơ em bé bị mắc nghẹn. Các em bé vẫn đang tập các kỹ năng ăn uống, và không có răng hoặc chỉ có vài cái răng, không có răng hàm (răng bên trong) để nhai các thức ăn cứng, và các em có khí quản nhỏ, mà có thể dễ bị nghẹn ở tuổi này. Điều quan trọng là các em bé phải ngồi xuống khi ăn và có người giám sát các em trong lúc ăn.

Điều thông thường là trẻ nhỏ có thể bị 'oẹ', với ho hoặc thổi phì phì, trong lúc em tập ăn. Việc này khác với mắc nghẹn và không phải là việc đáng lo. Tuy nhiên, việc bị mắc nghẹn làm cho khó thở là một tình huống cần cấp cứu về mặt y tế.

Để giảm nguy cơ bị mắc nghẹn:

- Giám sát các em bé những khi các em ăn.
- Đừng để các em bé vào nôi hoặc giường với một cái bình.
- Đừng kê chống cái bình cho em bé.
- Trước khi khởi sự cho các em bé ăn thức ăn đặc, đảm bảo bé đã phát triển và sẵn sàng để ăn.
- Chỉ cho bé ăn khi em đã thức giấc và tỉnh táo.
- Đừng bao giờ ép buộc bé phải ăn.
- Cho thức ăn có kết cấu phù hợp, khởi sự bằng thức ăn mềm và mịn màng và sau đó tiến tới nhiều loại thức ăn có mùi vị và kết cấu khác nhau.
- Bào, nấu hoặc nghiền rau quả và trái cây cứng, như táo hoặc cà rốt.
- Không bao giờ đưa cho em bé những miếng trái cây và rau quả cứng, chưa nấu, hạt quả hạch (nuts), bắp rang hay những loại thức ăn đặc dính dẻo dạng rắn, nhỏ, dạng tròn.



Các nhu cầu ăn uống đặc biệt

Các khuyết tật, bệnh tật ở ấu nhi hoặc các tiến trình chữa trị nặng nề mà có thể ảnh hưởng đến việc ăn uống sẽ tác động đến mức tuổi mà trẻ nên bắt đầu ăn thức ăn đặc. Thêm vào đó, bé có thể chậm chạp hơn trong việc chấp nhận thức ăn đặc cũng như tiến triển đối với việc ăn thử nhiều loại thức ăn khác nhau.

Việc hợp tác chặt chẽ với cha mẹ các em trong các tình huống này là điều quan trọng. Điều thiết yếu là hỏi xem họ đã soạn ra kế hoạch cụ thể nào với các chuyên gia hoặc các chuyên viên y tế nào hay không. Việc lấy thêm các thông tin và hướng dẫn từ một bác sĩ gia đình hoặc Chuyên viên Chế độ Dinh dưỡng được Chuẩn nhận Hành nghề (Accredited Practising Dietitian) có thể hữu ích.



Danh sách kiểm tra

- ☐ Việc bắt đầu cho ăn thức ăn đặc được thảo luận và quyết định với sự cộng tác từ các bậc cha mẹ, có lưu ý đến các dấu hiệu sẵn sàng của bé và bất cứ nhu cầu đặc biệt nào mà em bé có.
- ☐ Thức ăn đặc thích hợp được bắt đầu cho ăn lúc bé được khoảng sáu tháng tuổi, nếu thích đáng.
- ☐ Nguy cơ mắc nghẹn đối với em bé được giảm thiểu qua việc giám sát – không bao giờ để em bé với cái bình mà không có người trông nom, và luôn cho bé các thức ăn có kết cấu thích hợp.
- ☐ Nhân viên hoặc người chăm sóc và các bậc cha mẹ được nhắc nhở rằng tiến triển từ bú sữa mẹ hoặc sữa bột sang việc ăn nhiều loại thức ăn khác nhau là một trải nghiệm tích cực cho các trẻ em, và có khả năng ảnh hưởng các lề lối ăn uống về lâu về dài.

Thức ăn gia đình

Dinh dưỡng đầy đủ là điều thiết yếu cho sự lớn mạnh và phát triển tích cực ở tuổi ấu thơ. Các thói quen ăn uống lành mạnh và chế độ ăn uống thật cân bằng sẽ hỗ trợ sức khỏe và sự an vui của trẻ em, và giảm nguy cơ bị đau yếu. Các thói quen ăn uống được phát triển ở thuở nhỏ thường có ảnh hưởng suốt đời.

Việc ăn uống lành mạnh ở tuổi ấu thơ giảm được các nguy cơ sức khỏe và giúp cải thiện sức khỏe trong suốt cuộc đời. Nhiều chứng bệnh liên quan đến lối sống như: béo phì, ung thư, bệnh tim và tiểu đường có thể bắt nguồn từ thói quen dinh dưỡng kém lành mạnh ở tuổi ấu thơ.

Cuộc Thăm dò về Dinh dưỡng và Vận động Thể chất của Trẻ em trên Toàn nước Úc năm 2007 (2007 Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey) nhận định rằng chưa tới 25 phần trăm các trẻ nhỏ ăn thường xuyên số khẩu phần rau quả được khuyến nghị. Có nhiều điều có thể cần cải thiện trong việc dinh dưỡng của trẻ nhỏ.

Các trải nghiệm ở nhà trẻ có thể ảnh hưởng đến hành vi ăn uống của trẻ em và lượng dinh dưỡng mà các em nhận vào. Nên làm việc với các cha mẹ và gia đình để hỗ trợ và khuyến khích việc ăn uống lành mạnh ở trẻ em. Dù cho nhà trẻ có cung ứng bữa ăn và bữa ăn vặt cho trẻ em hoặc các em tự đem thức ăn từ nhà, có nhiều cơ hội để khuyến khích các thói quen ăn uống lành mạnh.



‘Việc ăn uống lành mạnh ở tuổi ấu thơ giảm được các nguy cơ sức khỏe và giúp cải thiện sức khỏe trong suốt cuộc đời.’



Các thành phần chính yếu của chế độ ăn uống lành mạnh cho trẻ em từ một tuổi đến năm tuổi

HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH 4

Nhớ đảm bảo chắc chắn rằng thức ăn cung ứng cho trẻ em phải thích hợp với tuổi và sự phát triển của các em, và bao gồm nhiều loại thức ăn bổ dưỡng khác nhau và phù hợp với Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống của Úc (*Australian Dietary Guidelines*) (xem trang 4).

Thức ăn từ các nhóm thức ăn căn bản cung ứng các chất bổ dưỡng thiết yếu cho đời sống và sự lớn mạnh. Các thức ăn này còn được gọi là 'thức ăn hàng ngày'. Mỗi nhóm thức ăn này cung ứng nhiều chất bổ dưỡng khác nhau, và giữ các vai trò khác nhau trong việc giúp cho cơ thể hoạt động. Nói riêng thì rau quả, đậu và trái cây giúp chống bệnh tật và là thức ăn thiết yếu trong chế độ ăn uống lành mạnh.

Dù cho nhà trẻ cung ứng bữa ăn chính và ăn vặt hoặc trẻ em đem thức ăn từ nhà, nên đảm bảo rằng tất cả trẻ em ăn nhiều loại thức ăn khác nhau từ các nhóm thực phẩm căn bản mỗi ngày.

Mặt khác, "thức ăn tùy thích" (xem trang 32) có rất ít giá trị dinh dưỡng và không thiết yếu trong việc giúp cho sức khỏe tốt. Việc ăn nhiều thức ăn tùy thích sẽ dẫn đến với việc kém sức khỏe, béo phì và dư cân. Nghiên cứu cho thấy rằng các trẻ em béo phì hoặc dư cân sẽ có khả năng cũng bị béo phì hoặc dư cân khi ở tuổi trưởng thành, dẫn đến tăng nguy cơ bị các bệnh mãn tính. Một thể trọng lành mạnh ở tuổi ấu thơ sẽ giảm các nguy cơ này trong đời sống về sau.

Nước là thứ thiết yếu cho cuộc sống và phải là thức uống chính mỗi ngày. Nhất là các trẻ nhỏ có nguy cơ khát nước và mất nước, và cần có sẵn nước uống vào mọi lúc.



Các nhóm thức ăn cần bản

Một chế độ ăn uống cân bằng cung ứng tất cả các chất bổ dưỡng thiết yếu cho sự lớn mạnh, phát triển và sức khỏe tổng quát của trẻ. Một chế độ ăn uống cân bằng là chế độ bao gồm nhiều loại thức ăn khác nhau từ mỗi nhóm trong các nhóm thức ăn, và cho nhiều mùi vị và kết cấu khác nhau.

Các nhóm thức ăn là:

- Rau quả và các loại đậu
- Trái cây
- Thực phẩm làm từ ngũ cốc, chủ yếu dạng nguyên hạt và/hoặc các loại thực phẩm xer 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, phô 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).

Bánh mì, ngũ cốc (cereals), cơm, mì Ý (pasta), mì sợi và các loại hạt khác

Thành phần chính: Carbohydrates

Carbohydrates là nguồn tốt để cung cấp năng lượng và có vai trò đáng kể trong một chế độ ăn uống cân bằng. Các thực phẩm carbohydrates gồm có bánh mì, cơm, mì Ý, mì sợi và các thức ăn làm từ hạt (grain) khác.

Các lựa chọn tốt nhất từ nhóm này là ngũ cốc ăn sáng, yến mạch và bánh

quy khô nhát và bánh mì làm từ bột xay nguyên hạt (wholemeal) và bột có thêm hạt (wholegrain) – là các sản phẩm ít được chế biến. Các thứ khác cũng tốt cho sức khỏe là: gạo lức (brown rice), hạt couscous (một loại kê), bột ngô (polenta) và mì Ý làm từ bột xay nguyên hạt (wholegrain pasta).

Rau quả và đậu

Các thành phần chính: Sinh tố và chất khoáng

Rau quả, kể cả các loại đậu (legumes), cung ứng các sinh tố, chất khoáng và chất xơ cho thức ăn hàng ngày. Việc ăn uống đầy đủ rau quả và đậu có liên kết với việc duy trì một thể trọng lành mạnh, và giảm nguy cơ bị các chứng bệnh tim, tiểu đường và một vài loại ung thư.

Cần cung ứng các loại rau quả khác nhau vào bữa ăn chính và bữa ăn vặt của trẻ em mỗi ngày.





Trái cây

Các thành phần chính: Sinh tố và chất khoáng

Trái cây là một nguồn tốt để cung cấp các sinh tố, chất khoáng và chất xơ. Việc ăn trái cây còn liên kết với việc duy trì một thể trọng lành mạnh, và giảm nguy cơ bị bệnh tim, tiểu đường và vài loại ung thư. Nên bao gồm trái cây vào bữa ăn chính và bữa ăn vặt của trẻ em mỗi ngày.

Sữa, sữa chua, phô mát và/hoặc các thứ thay thế khác

Các thành phần chính: Calcium và protein

Calcium là một chất khoáng thiết yếu cho việc phát triển xương ở trẻ em. Cần có một lượng calcium đầy đủ nhằm giữ cho xương và răng lành mạnh. Sữa thường (không hương vị) và các sản phẩm từ sữa như phô mát và sữa chua (yoghurt) là các nguồn chính cung cấp calcium. Các thực phẩm này cũng cung cấp một phần protein, là chất quan trọng cho sự lớn mạnh ở trẻ em.

Không nên dùng sữa bò để làm thức uống chính yếu cho các em bé dưới 12 tháng tuổi. Tuy nhiên, có thể sử dụng một lượng nhỏ sữa bò trong các thức ăn khác từ sau khoảng sáu tháng tuổi như ngũ cốc bữa sáng và các sản phẩm từ sữa khác như sữa chua (yoghurts), bánh kem làm bằng sữa trứng (custards) và phô mát. Sữa bò nguyên kem (full-cream) được khuyến dùng cho trẻ em từ một đến hai tuổi, và sữa ít béo và không hương vị (reduced-fat plain milk) thì thích hợp cho trẻ em trên hai tuổi. Nếu trẻ không dùng sữa bò hoặc các sản phẩm làm từ sữa bò, thì có thể dùng sữa đậu nành loại giàu calcium để thay cho sữa bò. Sữa gạo và sữa yến mạch có thể sử dụng sau 12 tháng tuổi nếu có nhiều chất calcium và nguyên kem. Nên có sự giám sát của chuyên gia về sức khỏe.



‘Một chế độ ăn uống cân bằng cung ứng tất cả các chất bổ dưỡng thiết yếu cho sự lớn mạnh, phát triển và sức khỏe tổng quát của trẻ.’

Thịt nạc, cá, gà vịt, trứng, các loại hạt quả hạch (nuts) và đậu

Các thành phần chính: Protein, kẽm và chất sắt

Protein quan trọng cho cấu trúc và chức năng của cơ bắp và các mô tế bào khác, và đặc biệt quan trọng cho sự lớn mạnh ở trẻ nhỏ. Protein có thể tìm thấy ở các sản phẩm động vật như thịt, cá và gà vịt, và cũng có trong các sản phẩm thực vật như ngũ cốc và đậu.

Chất sắt, thiết yếu cho sự lớn mạnh và giúp luân chuyển dưỡng khí (oxygen) khắp cơ thể, được chủ yếu tìm thấy ở thịt, cá và gà. Thịt đỏ, cá và gà cung ứng chất sắt thuộc về huyết (haem iron), mà sẵn sàng được cơ thể hấp thụ.

Trứng, các thức ăn từ thực vật (kể cả đậu), rau cải lá xanh và một số ngũ cốc ăn sáng cũng cung cấp một số chất sắt. Dạng chất sắt này gọi là sắt không thuộc huyết (non-haem iron), không được hấp thụ dễ dàng vào cơ thể. Sinh tố C có thể giúp cơ thể hấp thụ chất sắt không thuộc huyết, vậy điều quan trọng là cho trẻ em có một thức ăn dồi dào chất sinh tố C với bữa ăn chính hoặc ăn vặt có chứa dạng chất sắt này. Thức ăn có giàu sinh tố C gồm các rau cải lá xanh, cà chua và trái cây loại cam chanh.



‘Protein quan trọng cho cấu trúc và chức năng của cơ bắp và các mô tế bào khác...’



Lễ lối ăn chay và ăn chay trường

Các gia đình ăn chay thường tránh ăn các sản phẩm từ động vật như thịt, gà vịt và cá. Họ có thể vẫn ăn một số sản phẩm liên quan đến động vật như trứng, sữa, phó mát và sữa chua (yoghurt).

Những người ăn chay cần ăn nhiều thứ khác nhau thuộc các loại đậu (legumes), hạt đậu hạch (nuts), hạt nhỏ (seeds) và các thức ăn từ hạt, là những thứ cung ứng các chất bổ dưỡng mà thịt, gà vịt và cá lẽ ra sẽ đem lại. Nên nhớ rằng các hạt quả hạch (nuts) và các hạt nhỏ (seeds) là nguy cơ có thể gây mắc nghẹn ở trẻ nhỏ và nên cẩn thận khi cho ăn các thứ này.

Những người ăn chay trường không ăn bất cứ thức ăn nào có gốc từ động vật. Rất khó đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em với lối ăn chay trường, một phần bởi vì lượng thức ăn cần đến để cung ứng đủ chất bổ dưỡng có thể quá lớn để trẻ em có thể tiêu thụ nổi. Các gia đình phải hoạch định cẩn thận nếu cho con theo một chế độ ăn chay trường. Nhà trẻ có thể khó cung ứng các bữa ăn chính và bữa ăn vặt cho những em theo lối ăn chay trường. Các gia đình có thể cần được giới thiệu đến Chuyên gia về Chế độ Dinh dưỡng và có Chuẩn nhận Hành nghề (Accredited Practising Dietitian) để biết thêm chi tiết.

Lưu ý về chất béo

Các chất béo cũng giữ một vai trò trong chế độ ăn uống cân bằng, vì chúng cung ứng năng lượng và các acid béo cần thiết cho sự lớn mạnh và phát triển. Một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm các thức ăn từ tất cả các nhóm thực phẩm căn bản sẽ bao gồm một lượng chất béo đầy đủ, kể cả các acid béo thiết yếu đến từ các thức ăn căn bản như thịt nạc, cá, ngũ cốc loại nguyên hạt (wholegrain cereals) và rau quả.

Trẻ dưới hai tuổi không nên uống sữa kém chất béo. Đối với trẻ em trên hai tuổi, sữa kém chất béo là thức uống thích hợp. Không nên cung cấp những loại sản phẩm ít chất béo đặc biệt cho trẻ nhỏ.

Ăn thịt nạc và gà bỏ da, tránh ăn các món chiên xào và chỉ dùng chút đỉnh các chất béo phụ thêm (như margarine, kem [cream]) là những cách tốt để đảm bảo thức ăn hàng ngày của trẻ em không có quá nhiều chất béo.

Vị thế của ‘thức ăn tùy thích’

“Thức ăn tùy thích” là những loại thức ăn không có trong các nhóm thực phẩm cơ bản. Thức ăn tùy thích là những loại thực phẩm có lượng calo cao, có hàm lượng chất béo bão hòa, có bổ sung đường và/hoặc muối. Thức ăn ‘thỉnh thoảng’ thường có rất ít giá trị dinh dưỡng và thường đã được chế biến và đóng gói. Nếu ăn “thức ăn tùy thích” thường xuyên quá thì có thể dẫn đến có quá nhiều chất béo, đường hoặc muối trong chế độ ăn uống và có thể dẫn đến sức khỏe yếu kém và các thói quen ăn uống kém lành mạnh.

Ví dụ về các “thức ăn tùy thích” gồm có:

- sô-cô-la và bánh kẹo
- bánh bích quy ngọt, khoai tây sấy/chiên (chips) và bánh bích quy mặn nhiều chất béo
- các thức ăn chiên xào
- các thức ăn có vỏ bột như bánh pa-tê (pies), cuốn nhân thịt (sausage rolls) hoặc bánh nướng có nhân
- thức ăn nhanh và thức ăn làm sẵn mua về nhà
- bánh ngọt và kem lạnh
- nước ngọt, nước trái cây, nước ép trái cây, nước uống thể thao, nước uống tăng lực, sữa có hương vị và nước khoáng có hương vị.

Hãy hạn chế lượng “thức ăn tùy thích” mà trẻ em ăn, và tránh dùng những loại thức ăn này làm phần thưởng hay giải thưởng hoặc để làm chúng thoải mái. Nếu cha mẹ, nhân viên và người chăm sóc cùng cộng tác làm việc thì dễ thành công hơn trong việc khuyến khích các thói quen ăn uống lành mạnh ở trẻ em. Nhân viên và người chăm sóc có thể tạo ra các cơ hội để dạy cho trẻ em biết sự khác biệt giữa thức ăn hàng ngày và “thức ăn tùy thích”.



Thức ăn do nhà trẻ cung ứng

Nhiều nhà trẻ cung ứng một phần đáng kể các thức ăn dinh dưỡng hàng ngày của trẻ em, qua các bữa ăn và ăn vặt mà họ cung ứng cho trẻ em.

Việc hoạch định thực đơn lành mạnh gồm có các thức ăn từ các nhóm thức ăn căn bản vào mỗi bữa ăn chính và bữa ăn vặt, và không bao gồm các “thức ăn tùy thích”.

Việc kết hợp nhiều loại thức ăn từ các nền văn hóa khác nhau sẽ giúp làm dồi dào sự trải nghiệm của mọi người. Các gia đình có thể tham gia trong việc tạo ra các cơ hội cho trẻ em, nhân viên và người chăm sóc để cùng học hỏi và hiểu rõ được giá trị của nhiều loại thức ăn và tục lệ khác nhau.

Thức ăn đem từ nhà

Hỗ trợ cha mẹ của trẻ để họ cung ứng các thức ăn khác nhau, từ các nhóm thức ăn căn bản, vào hộp ăn trưa và ăn vặt của con họ mỗi ngày. Nhà trẻ phải có các chính sách về việc ăn uống lành mạnh. Các chính sách này có thể khuyến khích các bậc cha mẹ đưa cho con mình trái cây, rau quả và các thức ăn bổ dưỡng khác, cũng như đưa các bình trong suốt đựng nước có nhãn đề tên của trẻ. Các gia đình và nhân viên hoặc người chăm sóc có thể trao đổi các ý tưởng và công thức nấu ăn lành mạnh.

Lễ lối văn hóa và tôn giáo

Mọi người làm việc với trẻ em và các gia đình cần phải tôn trọng và lưu ý đến các giá trị và lối sống của các gia đình. Phải tôn trọng các niềm tin văn hóa và tôn giáo khi hoạch định, chuẩn bị và thảo luận về thức ăn và các bữa ăn.

Một số gia đình và nhà trẻ sẽ theo các niềm tin văn hóa và tôn giáo có hướng dẫn các lễ lối ăn uống, ví dụ như những người ăn thực phẩm Kosher hoặc Halal. Các hướng dẫn về dinh dưỡng trên đây vẫn thích ứng cho các nhà trẻ nào theo các lễ lối ăn uống dựa trên tôn giáo hoặc văn hóa nào đó. Đối với mỗi gia đình theo triệt để các lễ lối nào đó, nên thảo luận với họ về cách thức tốt nhất để cung ứng thức ăn cho con của họ, nhằm đem lại các kết quả được đôi bên đồng ý. Việc này có thể gồm như gia đình cung ứng thức ăn từ nhà, hoặc thỏa thuận về các thức ăn cá biệt nào có thể được bao gồm hoặc tránh. Nếu gia đình và nhân viên hoặc người chăm sóc không nói cùng ngôn ngữ, việc sử dụng thông dịch viên có thể giúp cho việc liên lạc được tốt đẹp hơn.

HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH 5

Cung ứng nước uống, ngoài các thứ sữa uống thích hợp cho lứa tuổi. Các ấu nhi dưới sáu tháng tuổi mà không chỉ bú toàn sữa mẹ thì ngoài việc dùng sữa bột cho ấu nhi (infant formula) các em có thể được cho uống thêm nước đun sôi để nguội.

Nước là thứ thiết yếu cho nhiều chức năng quan trọng của cơ thể kể cả tiêu hóa, hấp thụ các chất bổ dưỡng và loại bỏ các chất cặn bã. Nước chiếm khoảng 50 đến 80 phần trăm trọng lượng cơ thể con người. Riêng các trẻ nhỏ có nguy cơ dễ bị mất nước.

Để giữ cho có nước trong cơ thể, các trẻ mới biết đi cần uống khoảng 1 lít thức uống mỗi ngày, và trẻ em từ ba đến năm tuổi nên uống khoảng 1,2 lít mỗi ngày.

Các em bé dưới sáu tháng mà không phải là những bé chỉ bú toàn sữa mẹ thì có thể được cho uống nước đã đun sôi để nguội. Kể từ sáu đến 12 tháng, nước đun sôi để nguội có thể dùng để bổ sung cho sữa mẹ hoặc sữa bột. Đối với trẻ từ một tuổi đến năm tuổi, nước và sữa bò phải là thức uống chính cho các em. Nước uống phải có sẵn cho trẻ em vào mọi lúc trong ngày. Nếu có, nên cho các em uống nước sạch và an toàn từ vòi – thường không cần thiết phải mua nước đóng chai. Nước phải có sẵn cho trẻ em vào mọi lúc, và nên cho các em uống thêm sữa thường (không hương vị) vào những bữa ăn chính hoặc ăn vặt. Điều quan trọng là đừng cho các em uống quá nhiều sữa thường, nhất là ngay trước giờ ăn, vì trẻ em có thể dễ bị no sữa và không muốn ăn. Từ khoảng một tuổi, mỗi trẻ em cần khoảng 500ml sữa mỗi ngày. Lượng này bao gồm lượng sữa mà em uống ở nhà và tại nhà trẻ.

Các thức uống ngọt không nằm trong một chế độ ăn uống lành mạnh, vì chúng không đem lại dinh dưỡng gì nhiều và có thể làm trẻ em bị no, dẫn đến việc kém thêm ăn các thức ăn khác. Trẻ nhỏ dễ đòi thức uống ngọt nếu đã quen thấy lúc nhỏ. Thức uống ngọt cũng có thể góp phần làm cho hư răng, và là một trong các thức uống có dính líu nhiều nhất đến việc tăng cân quá mức ở trẻ em. Các thức uống ngọt gồm có nước ngọt (kể cả những thứ được làm cho ngọt một cách nhân tạo), nước khoáng có hương vị, thức uống thể thao, sữa có hương vị, nước xi rô, nước trái cây và nước ép trái cây. Không nên đưa các thức uống này cho trẻ em tại nhà trẻ.

Nên cho nước uống với mỗi bữa ăn chính và ăn vặt, và để sẵn cho trẻ em uống bất kỳ lúc nào trong ngày. Các trẻ lớn tuổi có thể tự rót uống từ bình nước hoặc bình sữa thường (không hương vị) để trên bàn vào bữa ăn chính và ăn vặt. Vào những lúc khác, mỗi trẻ em phải luôn có sẵn riêng một bình trong suốt đựng nước và có dán nhãn để tên của em. Bình trong suốt giúp nhân viên và người chăm sóc dễ biết rằng bình chứa nước hoặc nước ngọt.

Điều quan trọng là tất cả nhân viên và người chăm sóc cũng dùng các bình nước và cũng ăn các thức ăn bổ dưỡng nhằm làm gương cho trẻ em về việc ăn uống lành mạnh.



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH 6

Tạo cho bữa ăn được tích cực, thoải mái và thân thiện.

Nhà trẻ giữ vai trò chính yếu trong việc quảng bá các thói quen ăn uống lành mạnh nơi trẻ nhỏ. Trẻ em khá nhạy cảm đối với các thông điệp từ những người lớn thân cận với các em; và tất cả các lễ lối như: dùng thức ăn để thưởng hoặc hăm dọa, can thiệp để định ra lượng thức ăn mà trẻ ăn hoặc đưa ra các phê bình chỉ trích về việc ăn uống, hình dáng hoặc kích cỡ cơ thể, tất cả đều có thể gây tác động tiêu cực lâu dài đến lễ lối ăn uống.

Môi trường cho việc ăn uống

Giờ ăn chính và ăn vặt cung ứng cơ hội để trẻ em phát triển các hành vi tốt đẹp trong việc ăn uống, thưởng thức việc ăn uống cũng như học hỏi về dinh dưỡng và các loại thức ăn khác nhau. Bữa ăn cũng là thời gian tốt để giao tiếp. Nhân viên và người chăm sóc nên dùng thời gian này để trò chuyện với trẻ em, khuyến khích các em trò chuyện với nhau, và chia sẻ thông tin về dinh dưỡng và ăn uống lành mạnh. Trẻ em cũng có thể phát triển các kỹ năng ngôn ngữ và liên lạc qua việc nói chuyện với người lớn và bạn bè.

Tạo khung cảnh để giờ ăn được vui tươi. Trẻ em nên luôn luôn ngồi xuống trong lúc ăn các bữa ăn chính và ăn vặt. Khuyến khích các em giúp dọn dẹp các vật liệu chơi đùa và giúp bày bàn ăn. Có thể dùng khăn bàn hoặc các miếng lót đĩa để tạo cho bữa ăn có thêm vẻ đặc biệt.

Trẻ em có thể sẽ bừa bãi chút đỉnh vào bữa ăn chính và bữa ăn vặt, trẻ càng nhỏ thì càng bừa bãi. Nhân viên và người chăm sóc không nên phản ứng tiêu cực đối với việc bừa bãi không tránh được trong lúc trẻ em khám phá thức ăn. Tuy nhiên, không nên cho phép việc chơi đùa với thức ăn, ví dụ như quăng hoặc nhổ thức ăn. Nên cho phép trẻ nhỏ bốc ăn, nhất là khi các em vẫn đang tập cách dùng muỗng nĩa.

Một số trẻ em từ chối thức ăn nào đó, hoặc đôi khi từ chối nhiều loại thức ăn. Không nên vì việc này mà căng thẳng hoặc lo lắng vào giờ ăn. Có thể khuyến khích một cách lạc quan để các em thử các thức ăn, nhưng đừng bao giờ bắt buộc hoặc nài ép các em phải ăn. Các trẻ nhỏ hơn có thể cần được giúp đỡ cho ăn, nhưng chỉ khi các em thực sự vẫn còn đói.

Việc sử dụng thức ăn một cách thích đáng

Nhân viên hoặc người chăm sóc đừng bao giờ dùng thức ăn để thưởng trẻ em, và cũng đừng trừng phạt hành vi các em bằng cách không cho ăn. Những lời khen ngợi và khuyến khích là tất cả những gì trẻ em cần đến nơi người lớn. Cũng đừng dùng thức ăn để an ủi trẻ em, vì việc này có thể dẫn đến thói quen ăn uống không lành mạnh và việc dựa vào thức ăn làm niềm an ủi.

Trẻ em và ấn tượng về cơ thể

Trẻ em cần học cách nhận thức rằng thức ăn là thứ quan trọng cho một cơ thể lành mạnh và cho sự tăng trưởng, và đừng chú trọng quá nhiều đến thể trọng hoặc hình dáng cơ thể. Nhân viên và người chăm sóc có thể đảm bảo rằng các cuộc thảo luận về thức ăn đều lạc quan và tập trung vào các ích lợi sức khỏe của các thức ăn bổ dưỡng cũng như mùi vị, hình dáng, màu sắc và sự khác nhau của thức ăn. Điều quan trọng là đừng gán cho một số thức ăn nào đó là 'thức ăn xấu' hoặc 'thức ăn tốt'.

Việc nói chuyện về các chế độ ăn uống, việc ăn kiêng và hạn chế thức ăn là điều không hữu ích. Việc trẻ em ăn kiêng hoặc bị hạn chế thức ăn là điều không thích đáng, trừ khi cha mẹ của trẻ cho biết là việc này được chuyên gia y tế theo dõi.

Nhân viên và người chăm sóc tại nhà trẻ có thể giúp cho trẻ em có ấn tượng tích cực về cơ thể, bằng cách khuyến khích và khen ngợi các em về những gì các em có thể làm, gắng đừng đưa ra các phê bình về thể trọng của trẻ em và không liên kết thể trọng đối với giá trị của trẻ em. Điều này cũng áp dụng cho những người chăm sóc, họ phải gắng đừng nói về ngoại hình hoặc thể trọng của chính họ một cách tiêu cực.

HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH 7

Khuyến khích trẻ em thử các loại thức ăn khác nhau và có kết cấu khác nhau, trong một môi trường ăn uống vui tươi.

Những năm ấu thơ là những năm thiết yếu cho việc thử các thức ăn khác nhau và phát triển các hành vi ăn uống và sở thích về thức ăn. Ở tuổi ấu thơ nếu em càng được thử nhiều loại thức ăn khác nhau thì khi lớn lên các em càng dễ ăn nhiều loại thức ăn khác nhau. Những người lớn mà ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong chế độ ăn uống hàng ngày thì dễ khỏe mạnh hơn, và gia tăng mức đề kháng đối với các bệnh liên quan đến lối sống như bệnh tim và tiểu đường.



Các thức ăn khác nhau

Các bữa ăn cần cung ứng môi trường an toàn để trẻ em thử nhiều loại thức ăn mới khác nhau. Các bữa ăn hấp dẫn với nhiều mùi vị và kết cấu khác nhau sẽ giúp cho trẻ em ăn thử và trở nên quen thuộc với nhiều thức ăn khác nhau. Việc thường xuyên đưa ra thức ăn mới, với đủ loại kết cấu, hương vị và màu sắc, cùng với các thức ăn quen thuộc, sẽ khuyến khích trẻ em trong việc ăn uống. Có thể các em không nếm thử các món ăn mới trong vài lần đầu, nhưng quý vị có thể tiếp tục đưa ra các thức ăn này. Các tình huống trong nhóm bạn cũng có thể khích lệ trẻ em thử món ăn mới, vì khi em thấy bạn bè thưởng thức món đó thì em cũng có thể muốn thử. Nên khen ngợi trẻ em khi các em thử các thức ăn mới, ngay cả khi em chỉ ăn chút đỉnh thức ăn đó.

Tại các nhà trẻ nào không cung ứng thức ăn, mà các em tự đem thức ăn đến từ nhà, có thể khuyến khích cha mẹ trẻ em cung ứng nhiều loại thức ăn khác nhau cho con họ. Môi trường bữa ăn vẫn có thể hỗ trợ cho trẻ em trong việc ăn các thức ăn khác nhau. Mặc dù việc chia sẻ thức ăn không được khuyến khích, điều có thể hữu ích là thảo luận với trẻ em về các thức ăn khác nhau đem trong các hộp thức ăn, mà không nhắm riêng các trẻ em nào đó. Các nhà trẻ có thể sử dụng các chính sách về thức ăn và dinh dưỡng để nêu ra cách thức họ sẽ hỗ trợ các bậc cha mẹ trong việc cung ứng nhiều loại thức ăn bổ dưỡng khác nhau cho con họ mỗi ngày.



Vai trò của người lớn

Người lớn là những mẫu mực - trẻ em học hỏi rất nhiều bằng cách quan sát và lắng nghe những gì xảy ra quanh các em. Bằng cách ngồi với trẻ em vào bữa ăn và khuyến khích các hành vi lành mạnh, nhân viên và người chăm sóc có thể hỗ trợ các thói quen ăn uống lành mạnh của trẻ em.

Một số điều mà người lớn nên lưu ý gồm có:

- ngồi với trẻ em trong những giờ ăn chính và ăn vặt
- nếu bữa ăn được cung ứng, hãy ăn cùng thức ăn như các em
- không thảo luận về những gì mình thích hoặc không thích
- khuyến khích trẻ em nếm thử tất cả các thức ăn đưa ra
- để cho trẻ em tự chọn việc ăn những gì và ăn bao nhiêu từ các món có sẵn
- để cho trẻ em tự lấy phần ăn của các em
- đừng bao giờ thưởng phạt các em bằng cách cho thức ăn hoặc không cho ăn
- giữ cho khung cảnh họp mặt được êm đềm và vui tươi

Nhân viên và người chăm sóc có thể làm việc trong sự hợp tác với cha mẹ của trẻ để khuyến khích các hành vi ăn uống lành mạnh nơi trẻ em. Thảo luận việc ăn uống của trẻ có thể cung ứng các cơ hội quý báu cho cha mẹ của trẻ, nhân viên và người chăm sóc để học hỏi về việc trẻ khám phá các thức ăn mới cũng như các kỹ năng liên quan đến việc ăn uống.

‘Trẻ em tự biết khi nào các em đói hoặc no, và nên được phép ngưng ăn một khi các em đã no.’



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH 8

Đưa ra một lượng thức ăn thích hợp, nhưng cho phép trẻ em tự quyết định sẽ thực sự ăn bao nhiêu.



Việc ăn uống lành mạnh ở tuổi ấu thơ đến từ việc phân chia trách nhiệm giữa người lớn và trẻ em. Cha mẹ và nhân viên hoặc người chăm sóc có trách nhiệm đưa ra các thức ăn an toàn và bổ dưỡng với các lượng thích hợp. Sau đó trẻ em có thể quyết định em muốn ăn gì và sẽ ăn bao nhiêu, từ những thức ăn được đưa ra. Trẻ em tự biết khi nào các em đói hoặc no, và nên được phép ngưng ăn một khi các em đã no. Không nên khuyến khích các em ăn cho hết bữa ăn, hoặc khen ngợi vì đã ăn hết các món trong đĩa. Việc này cho phép trẻ em ăn tùy theo khẩu vị của các em, và tập được cách đáp ứng các tín hiệu về no và đói của cơ thể.

Người lớn cung ứng, trẻ em quyết định

Nếu được, bữa ăn nên thường được dọn nơi bàn ăn theo cách thức nhằm cho phép trẻ tự lấy ăn cũng như quyết định em sẽ ăn bao nhiêu. Các đĩa thức ăn, tô và muỗng nĩa nên được để sẵn và dễ lấy, nhằm khuyến khích trẻ em tự lấy thức ăn. Việc này giúp trẻ em có cơ hội phát triển các kỹ năng phối hợp, cũng như các kỹ năng khác như rót chế, lấy thức ăn và chuyển qua.

Nếu bữa ăn chính có hai món, cả hai món cần được bổ dưỡng và gồm các thức ăn từ các nhóm thức ăn căn bản. Nên cho phép trẻ em ăn món thứ nhì bất kể em đã ăn xong món thứ nhất hay chưa. Nếu trẻ không chịu ăn, đừng ép trẻ phải ăn.

Khi trẻ em tự đem bữa ăn chính hoặc bữa ăn vặt từ nhà, vẫn để trẻ em quyết định em sẽ ăn bao nhiêu. Gửi trả về nhà các thức ăn còn lại trong hộp ăn trưa.

Xử trí đối với trẻ kén ăn

Các trẻ ở tuổi mới biết đi thì lớn ở mức độ chậm hơn các em bé, và có khẩu vị thất thường. Do đó các em có thể rất cầu kỳ về sở thích thức ăn. Một số trẻ lớn hơn, ở tuổi đi vườn trẻ (pre-school) cũng có thể là những em kén ăn. Như đã nêu ở trên, trách nhiệm của cha mẹ, nhân viên và người chăm sóc là đưa ra các món ăn lành mạnh để trẻ em chọn và khuyến khích các em nếm thử mỗi thức ăn khác nhau. Để tùy trẻ em quyết định sẽ ăn bao nhiêu. Điều quan trọng là người lớn cũng không nên cầu kỳ về việc ăn uống, vì việc này sẽ tạo ra sự chú trọng thêm vào thức ăn và có thể làm tình huống trở nên tệ hơn. Nên trấn an cha mẹ các em rằng việc kén ăn là hành vi bình thường của trẻ ở tuổi biết đi. Đối với hầu hết các trẻ em khỏe mạnh, vận động và mau lớn, thì không cần phải lo lắng. Tuy nhiên, nếu một trẻ loại trừ nguyên cả một nhóm thức ăn hoặc chỉ ăn rất hạn chế vài loại thức ăn nào đó trong một thời gian lâu dài, thì việc giới thiệu đến Chuyên viên về Chế độ Dinh dưỡng và được Chuẩn nhận Hành nghề (Accredited Practising Dietitian) có thể giúp ích.

Để xử trí đối với trẻ kén ăn:

- Hãy chắc chắn là trẻ em không uống nhiều thức uống hoặc ăn nhiều thức ăn “tùy thích” trước bữa ăn chính hoặc ăn vặt.
- Duy trì một thông lệ đều đặn về giờ giấc bữa ăn chính và ăn vặt.
- Làm cho bữa ăn được vui thích và không căng thẳng.
- Đừng hối lộ hoặc trừng phạt nếu trẻ không chịu ăn.
- Đảm bảo rằng các người lớn làm gương bằng các cung cách ăn uống lành mạnh.
- Tiếp tục đưa ra các món ăn mà trẻ đã từ chối trước đó. Đôi khi trẻ em cần thấy một món mới vài lần trước khi món đó trở nên quen thuộc.
- Đặt ra giới hạn thời gian là 20 đến 30 phút cho một bữa ăn. Sau đó, dọn đi tất cả các thức chưa ăn xong và để trẻ rời bàn ăn. Đừng đưa thức ăn hoặc thức uống nào khác, cho đến khi tới bữa ăn vặt hoặc bữa ăn chính kế tiếp như đã định.





HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH 9

Dọn ra các bữa ăn chính và ăn vặt vào các giờ giấc đều đặn và đoán trước được.

Lập ra các thông lệ tốt về giờ giấc bữa ăn trong thời thơ ấu sẽ dễ giúp cho việc thực hiện một khuôn mẫu bữa ăn đều đặn suốt thời thanh thiếu niên và lúc trưởng thành. Một khuôn mẫu bữa ăn đều đặn góp phần vào việc có được một chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh.

Trẻ em có dạ dày nhỏ, và các đòi hỏi về năng lượng và dinh dưỡng của em được đáp ứng tốt nhất qua các bữa ăn chính và ăn vặt bổ dưỡng được cho thường xuyên với lượng nhỏ.

Cung ứng bữa ăn vào các giờ giấc đều đặn và đoán trước được

Việc đem lại các cơ hội thường xuyên để ăn là phù hợp với khái niệm về việc phân chia trách nhiệm trong việc ăn uống, nhằm khuyến khích trẻ em học cách tự điều chỉnh khẩu vị của mình. Trẻ em có thể tự tin về việc ăn uống hoặc từ chối không ăn nếu em biết sẽ được cho ăn nữa vào một thời điểm đoán trước được. Các bữa ăn vặt và ăn chính có định sẵn là điều hữu ích trong việc phát triển các thói quen ăn uống lành mạnh, vì nếu trẻ em có phải chờ một chút mới đến bữa ăn chính hoặc ăn vặt kế tiếp như đã định thì cũng chẳng sao, ngay cả nếu như các em đang đói. Nói chung, nếu trẻ em đã không ăn nhiều vào một bữa ăn chính hoặc ăn vặt đã định thì người lớn không nên vì vậy mà cho các em ăn các thức ăn thay thế khác hoặc uống thêm sữa hoặc cho bữa ăn vặt sớm hơn.

Việc có giờ giấc linh động về bữa ăn vặt nhằm đợi trẻ em kết thúc sinh hoạt của các em, hoặc là các món ăn vặt có thể được để sẵn đó trong một khoảng thời gian ngắn nếu việc này thuận tiện đối với kế hoạch hàng ngày của nhà trẻ. Nếu để trẻ em bị đói quá thì thường các em sẽ trở nên cáu kỉnh. Mặt khác, việc cho ăn liên tục hoặc không giờ giấc sẽ cản trở việc các em tập nhận ra cái đói và ăn để đáp ứng cái đói.

Các bữa ăn vặt và ăn chính đều quan trọng như nhau đối với sự dinh dưỡng của trẻ em. Các trẻ nhỏ chỉ có thể ăn có chừng mực tại các bữa ăn, và các em cần các cơ hội thường xuyên để ăn, nhằm để duy trì mức năng lượng và tiêu thụ đủ chất bổ dưỡng để có sức khỏe. Ba bữa ăn chính và hai bữa ăn vặt mỗi ngày là điều lý tưởng cho các trẻ nhỏ, tuy vậy em nào mà ăn tối thật trẻ có thể cần có một bữa ăn vặt nhỏ vào bữa xế chiều. Vào những lúc như vậy, bữa tối em có thể ăn một lượng ít hơn.

Các món ăn vặt phải cung ứng chất bổ dưỡng tương xứng với giá trị năng lượng của chúng. Các món ăn vặt nào cung ứng năng lượng (kilojoules) mà không đóng góp các chất bổ dưỡng tương xứng thì không nên được đưa cho trẻ em thường xuyên. Các thứ này là “thức ăn tùy thích”.

Hầu hết các món ăn được dùng trong các bữa ăn chính cũng có thể được đưa ra như là món ăn vặt. Một số các món ăn vặt thích hợp và thông thường nhất bao gồm trái cây, rau quả, bánh mì hoặc ngũ cốc, và các thức uống mà thành phần chính là sữa. Các bữa ăn vặt không cần phải nhiều – một hoặc hai cái bánh quy với pho mát, một miếng trái cây nhỏ, các thanh nhỏ rau quả hấp ăn với sốt chấm, hoặc một ly nhỏ nước trái cây xay, đưa cho các em với nước uống là những món ăn vặt lý tưởng.

Bữa ăn sáng

Bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng vì nhiều lý do:

- Nếu không có sự đóng góp bổ dưỡng của bữa ăn sáng, rất khó có các chất bổ dưỡng đầy đủ trong ngày.
- Việc không ăn sáng làm cho đói bụng sau đó, và thường dẫn đến việc ăn các món ăn vặt kém bổ dưỡng nhưng lại có sẵn vào lúc đó.
- Lập ra một thông lệ cho trẻ nhỏ mà có bao gồm việc ăn sáng lành mạnh sẽ giúp đặt ra nền tảng cho một khuôn mẫu trong cuộc sống sau này.
- Các trẻ nhỏ không ăn bữa sáng thì dễ bị tăng cân hoặc béo phì.

Nếu nhà trẻ không cung cấp ăn sáng, thì cũng nên có sẵn một số thức ăn lành mạnh để đưa cho các trẻ em nào đến nhà trẻ mà chưa ăn sáng.





Trẻ em sẽ thấy khó kiểm chế hành vi của mình và khó vui thích trong ngày hơn nếu mới đầu ngày mà để bụng đói.

Vì nhiều lý do khác nhau, thỉnh thoảng có trường hợp trẻ em đến nhà trẻ mà chưa ăn sáng. Nếu trẻ em thường chưa ăn sáng khi đến nhà trẻ, điều quan trọng là nên bàn thảo điều này với cha mẹ của trẻ. Thường những bậc cha mẹ mà chính họ cũng không ăn sáng có thể không thấy rằng việc cho con ăn sáng là điều quan trọng. Nên thảo luận với cha mẹ các em về ích lợi của việc ăn sáng và sự đóng góp của bữa ăn sáng vào sự an vui của trẻ em. Nếu thường xuyên có một số trẻ em đến nhà trẻ mà không ăn sáng, và nếu dường như vấn đề là do sự cung cấp thức ăn tại nhà, hãy xét đến việc cho ăn sáng thường lệ tại nhà trẻ.

Bữa sáng không cần phải tốn kém hoặc tốn thì giờ; thật ra nó có thể đơn giản, bổ dưỡng và dễ dàng. Nó có thể đơn giản chẳng hạn như ngũ cốc loại nguyên hạt (wholegrain cereal) với sữa và trái cây – một bữa ăn hoàn hảo trong tô, mà các vật liệu lại dễ dự trữ. Bữa ăn này cung ứng protein, calcium, chất sắt và sinh tố (vitamins).

‘Thường những bậc cha mẹ mà chính họ cũng không ăn sáng có thể không thấy rằng việc cho con ăn sáng là điều quan trọng.’

Khi nhà trẻ cho bữa ăn sáng hàng ngày, việc thỉnh thoảng thay đổi thực đơn sẽ giúp tăng thêm sự vui thích. Ngoài ngũ cốc, còn có các món lành mạnh và dễ làm như:

- cháo với trái cây hộp hoặc trái cây tươi và một ly sữa
- sữa chua (yoghurt) và trái cây hoặc một ly trái cây xay
- bánh mì nướng hoặc bánh mì xốp (crumpet) với pho mát và các miếng trái cây
- bánh nướng nhỏ (pikelets) với pho mát ricotta hoặc sữa chua và trái cây.

Vào lúc bận rộn này trong ngày, việc cung ứng bữa ăn sáng vẫn có thể đơn giản và dễ dàng.

Thức ăn vào các dịp lễ lạc

Sinh nhật và các dịp đặc biệt khác là những dịp quan trọng cho các trẻ nhỏ và gia đình của các em. Trong nhiều nền văn hóa, các dịp đặc biệt được chào mừng với thức ăn. Nên khuyến khích ăn uống lành mạnh, bằng cách dùng các thức ăn bổ dưỡng được chuẩn bị và trình bày theo những cách đặc biệt, hơn là dựa vào “thức ăn tùy thích”. Nếu có sử dụng thức ăn tùy thích cho các dịp đặc biệt, nên cho các phần ăn nhỏ cho trẻ em. Nên hạn chế số lượng “thức ăn tùy thích” dọn ra vào các dịp lễ lạc, và cùng lúc nên đưa ra các thức ăn nào lành mạnh. Ví dụ như, một miếng bánh nhỏ kèm với một số trái cây. Ở nhà trẻ có trẻ em bị dị ứng thực phẩm, thì các dịp lễ lạc không có thức ăn là điều thích đáng hơn.

Các dịp lễ lạc không cần phải chú trọng vào thức ăn – có các cách khác để chào mừng. Ví dụ, vào ngày sinh nhật, trẻ em có thể đội một cái nón thật đặc biệt hoặc mang phù hiệu sinh nhật hoặc hình dán (sticker). Cả nhóm có thể hát bài ‘Happy Birthday’ và trẻ mừng sinh nhật của chính mình có thể thổi nến. Các dịp khác có thể được chào mừng qua các sinh hoạt mỹ thuật hoặc thủ công do trẻ em vẽ, sơn màu hoặc làm thứ gì đó, hoặc diện đẹp hoặc trang hoàng theo một lối đặc biệt.

Sử dụng chính sách về dinh dưỡng và thực phẩm để giải thích quan điểm của nhà trẻ về thức ăn cho dịp lễ lạc. Chính sách thực phẩm và dinh dưỡng nên được soạn thảo với sự cộng tác của cha mẹ trẻ em và có phản ánh các quan điểm đã được thỏa thuận.





Danh sách kiểm tra

Cung ứng nhiều thức ăn bổ dưỡng khác nhau

- ☐ Thức ăn cung ứng bởi nhà trẻ mỗi ngày là thức ăn bổ dưỡng và có gồm nhiều loại thức ăn khác nhau từ mỗi nhóm trong các nhóm thức ăn căn bản.
- ☐ Các cha mẹ của trẻ em được khuyến khích gửi đến các thức ăn bổ dưỡng, và gồm các loại thức ăn khác nhau từ mỗi nhóm của các nhóm thức ăn căn bản, nếu trẻ em đem thức ăn từ nhà.
- ☐ Các gia đình được cung cấp thông tin và các gợi ý về cách làm sao cung ứng thức ăn bổ dưỡng cho con của họ.
- ☐ Nước được cung ứng như là thức uống chính và có sẵn vào mọi lúc.
- ☐ Các “thức ăn tùy thích” không được bao gồm trong thực đơn định sẵn và các bậc cha mẹ được khuyến khích đừng để các thứ này vào hộp thức ăn trưa của các em.
- ☐ Có cung ứng các bữa ăn và thức ăn hấp dẫn với nhiều mùi vị, màu sắc và kết cấu khác nhau. Thức ăn được đưa cho trẻ em qua các cách thức nhằm khuyến khích trẻ em thử các thức ăn mới và thưởng thức việc ăn uống.
- ☐ Khi cung ứng bữa ăn, tìm kiếm sự đa dạng qua việc đưa ra nhiều loại thức ăn khác nhau.
- ☐ Gia đình, nhân viên và người chăm sóc có thể lấy được các thông tin về sự quan trọng của việc dinh dưỡng tốt và ăn uống lành mạnh đối với trẻ em.

Các bữa ăn và hành vi

- ☐ Không bao giờ dùng thức ăn để thưởng trẻ em, hoặc trừng phạt bằng cách không cho ăn, hoặc dùng để an ủi trẻ em.
- ☐ Các bữa ăn được vui tươi, thoải mái và thân thiện.
- ☐ Nhân viên và người chăm sóc làm gương mẫu về các hành vi ăn uống lành mạnh, bằng cách ngồi với trẻ em vào những bữa ăn và giao tiếp với các em.
- ☐ Nếu thức ăn được nhà trẻ cung ứng, nhân viên và người chăm sóc làm gương mẫu về việc ăn uống lành mạnh, bằng cách ăn cùng các thức ăn như của trẻ em.
- ☐ Các bữa ăn chính và ăn vặt được đưa ra vào các thời khoảng đều đặn và đoán trước được.
- ☐ Các phần ăn được đưa ra với lượng thích hợp, để trẻ em chủ động trong việc tự lựa chọn ăn gì và ăn bao nhiêu.
- ☐ Có sẵn thức ăn thêm nếu trẻ em vẫn còn đói vào cuối bữa ăn chính hoặc ăn vặt.
- ☐ Thức ăn được xem là quan trọng cho một cơ thể lành mạnh, và không liên quan đến thể trọng hoặc hình dáng cơ thể.
- ☐ Đối với trẻ kén ăn, xử trí một cách nhẹ nhàng nhằm khuyến khích trẻ thử các thức ăn mới, nhưng không dùng đến việc khen ngợi hoặc thưởng để trẻ ăn.
- ☐ Các dịp lễ lạc được xem xét và đón mừng với việc sử dụng hạn chế các “thức ăn tùy thích”.
- ☐ Các niềm tin về văn hóa và tôn giáo được tôn trọng khi hoạch định, chuẩn bị và dọn thức ăn tại nhà trẻ.

An toàn thực phẩm



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH 10

Đảm bảo rằng thức ăn được chuẩn bị một cách an toàn cho trẻ em ăn – từ các giai đoạn chuẩn bị đến lúc tiêu thụ.

An toàn thực phẩm là điều rất đổi quan trọng được xét đến tại các nhà trẻ. An toàn thực phẩm bao gồm việc khống chế nguy cơ trẻ em có thể bị mắc nghẹn thức ăn, tránh các dị ứng hoặc việc cơ thể không chịu được một món ăn nào đó, hoặc các phản ứng nhạy cảm đối với thức ăn, và đảm bảo rằng thức ăn không bị nhiễm bẩn. Mỗi tiểu bang và lãnh thổ có các yêu cầu cụ thể về an toàn thực phẩm và các dị ứng. Nhớ kiểm tra các yêu cầu đối với khu vực địa phương.

Dị ứng và việc không chịu được thức ăn

Có một số tình huống khác biệt, khi trẻ em có thể có phản ứng ngược đối với một thức ăn nào đó bởi vì có dị ứng, nhạy cảm hoặc cơ thể không chịu được thức ăn đó. Nhiều người trong cộng đồng cho rằng việc không chịu được thức ăn là chứng dị ứng. Điều này có thể gây ra nhầm lẫn vì việc không chịu được thức ăn ít trầm trọng hơn nhiều so với chứng dị ứng. Cách quản lý mỗi hiện tượng cho từng nhà trẻ cụ thể sẽ khác nhau. Điều quan trọng là nhân viên của nhà trẻ phải hiểu rõ sự khác nhau giữa chứng dị ứng thực phẩm và việc không chịu được thức ăn.

Các dị ứng thực phẩm

Các dị ứng thực phẩm gây ra do phản ứng của hệ thống miễn nhiễm đối với chất đạm (protein) trong một thức ăn. Nguồn thông thường nhất gây ra dị ứng thực phẩm ở các trẻ em dưới năm tuổi là: sữa bò, đậu nành, trứng, đậu phộng, các hạt lấy từ cây (tree nuts), lúa mì, mè, cá và hải sản có vỏ chẳng hạn như tôm cua sò ốc. Ngay cả một lượng rất nhỏ thức ăn cũng có thể gây ra phản ứng dị ứng. Cứ khoảng 20 trẻ em thì có một em bị dị ứng thực phẩm, và một số các chứng dị ứng này khá trầm trọng. Các triệu chứng của phản ứng dị ứng thường là lập tức và có thể gồm có: nổi mề đay hoặc nổi mẩn trên da; sưng môi, miệng hoặc lưỡi; ói mửa; tiêu chảy; hoặc khó thở. Các trường hợp trầm trọng của việc nổi dị ứng có thể dẫn tới phản ứng quá mẫn, khi việc hô hấp trở nên rất khó khăn. Việc này có thể gây bất tỉnh, thương tích trầm trọng hoặc ngay cả tử vong.

Khi trẻ em bị dị ứng thực phẩm trầm trọng, thường là cha mẹ của trẻ đã có sẵn một kế hoạch kiểm chế dị ứng đã được soạn thảo với bác sĩ. Các kế hoạch kiểm chế dị ứng cho cá nhân phải được các gia đình, cùng với giám đốc hoặc điều hợp viên của nhà trẻ, soạn ra. Muốn biết thêm thông tin về các kế hoạch kiểm chế dị ứng, nên tham khảo trang mạng của Hiệp hội Úc-Tân Tây Lan về Dị ứng và Miễn nhiễm Lâm sàng (Australasian Society for Clinical Immunology and Allergy - ASCIA) tại: www.allergy.org.au

Cách duy nhất để kiểm chế dị ứng thực phẩm là đảm bảo rằng trẻ em không tiếp xúc với thức ăn mà em bị dị ứng với. Việc này có nghĩa là tránh tiếp xúc vào mọi lúc – vào những bữa ăn, trong lúc nấu nướng, và các sinh hoạt thủ công. Mọi người làm việc với trẻ em cần phải am hiểu về các triệu chứng khởi đầu của dị ứng thực phẩm, và phải được huấn luyện về cách kiểm chế các phản ứng dị ứng. Mỗi nhà trẻ đều phải có chính sách riêng của họ về việc kiểm chế dị ứng, thêm vào các kế hoạch kiểm chế dị ứng cá nhân.

Thức ăn do nhà trẻ cung ứng

Điều quan trọng là đảm bảo rằng trẻ em nào có chứng dị ứng sẽ được cung cấp thức ăn an toàn, không có chất gây dị ứng. Trong một số trường hợp, cách dễ nhất để làm điều này có thể là loại trừ khỏi thực đơn các món ăn nào mà trẻ em ở nhà trẻ đã được chẩn đoán là bị dị ứng với. Một cách khác là chuẩn bị bữa ăn chính và bữa ăn vặt riêng cho các trẻ em nào bị dị ứng nào đó, hoặc đôi khi, sau khi thảo luận với gia đình, có thể quyết định rằng cách an toàn nhất là để trẻ đem thức ăn từ nhà. Vào những giờ ăn chính và ăn vặt, cần giám sát chặt chẽ các em có dị ứng thực phẩm.



‘Vào những giờ ăn chính và ăn vặt, cần giám sát chặt chẽ các em có dị ứng thực phẩm.’



Thức ăn mang từ nhà

Hãy ngăn cản trẻ em đổi thức ăn cho nhau hoặc chia sẻ thức ăn. Nếu một trẻ ở nhà trẻ có dị ứng trầm trọng, có thể cần có một chính sách ngăn cấm tất cả trẻ em đem thức ăn chính và ăn vặt có chứa thức ăn đó. Ví dụ, nếu một trẻ có dị ứng đối với đậu phộng, chính sách có thể là không được đem đậu phộng hoặc bơ đậu phộng vào nhà trẻ bất kỳ lúc nào. Các chính sách và việc thi hành sẽ tùy thuộc vào loại thức ăn và bao nhiêu thức ăn cần phải tránh, mức độ trầm trọng của việc dị ứng đối với mỗi trẻ, và ảnh hưởng khả hữu về mặt dinh dưỡng đối với các trẻ em khác nếu loại trừ thức ăn đó. Một lần nữa, điều thiết yếu là việc giám sát chặt chẽ vào những bữa ăn chính và ăn vặt.



Không chịu được thức ăn

Sự nhạy cảm hoặc không chịu được thức ăn (food intolerance) thường dẫn đến các phản ứng kém trầm trọng hơn so với dị ứng thực phẩm. Thường cần đến một lượng thức ăn nhiều hơn thì việc không chịu được thức ăn mới gây ra phản ứng. Các triệu chứng của việc không chịu được thức ăn có thể gồm nhức đầu, nổi mẩn trên da và cảm thấy khó chịu nơi bụng. Điều quan trọng là nên hợp tác với cha mẹ của trẻ để soạn ra một kế hoạch kiểm chế việc không chịu được thức ăn của trẻ, nhằm giảm thiểu việc trẻ tiếp xúc với các thức ăn nào đó.

Nguy cơ mắc nghẹn ở các trẻ nhỏ và trẻ mới biết đi

Trẻ em dễ hít vào hoặc ăn vào thức ăn, và khí quản nhỏ của các em dễ bị nghẹn. Trẻ em phải ngồi xuống trong lúc ăn, và cần được giám sát trong lúc các em ăn uống. Một số món ăn cá biệt có nhiều nguy cơ gây mắc nghẹn ở các trẻ nhỏ, và cần phải cẩn thận hơn nữa với các thức ăn này. Không nên cho trẻ ăn thức ăn đặc dính dẻo dạng rắn, nhỏ, dạng tròn bởi chúng có thể gây bị hút vào và gây mắc nghẹn.

Nên cẩn thận với các thức ăn gồm:

- các thức ăn cứng mà có thể vỡ ra thành các cục hoặc miếng nhỏ hơn
- các miếng táo, các miếng cần tây (celery) và cà rốt chưa nấu; các thứ này cần được bào nhỏ, xắt nhỏ, nấu hoặc nghiền để tránh gây mắc nghẹn
- các hạt quả hạch (nuts), các hạt nhỏ (seeds) và bắp rang
- các miếng thịt dai hoặc cứng
- xúc xích hoặc xúc xích kẹp bánh mì (hot dogs), nên loại bỏ lớp da bên ngoài, rồi cắt thành từng miếng nhỏ để tránh gây mắc nghẹn.

Kẹo cứng và các lát bắp mỏng sấy (corn chips) cũng có nguy cơ gây mắc nghẹn, nhưng các thứ này cũng không nên được cho tại nhà trẻ vì chúng là “thức ăn tùy thích”.





Vệ sinh thực phẩm

Hệ thống miễn nhiễm của trẻ nhỏ chưa được phát triển đầy đủ, và các hướng dẫn an toàn thực phẩm cần được tuân thủ khi chuẩn bị thức ăn cho các em.

Việc nhiễm bẩn ở thức ăn có thể gồm:

- các vật lạ – tóc, các mảnh kim loại hoặc các thứ khác tình cờ bị rơi vào trong lúc chuẩn bị và nấu ăn
- chất hóa học từ tiến trình sản xuất thực phẩm, hoặc các vật liệu tẩy rửa
- chất nhiễm bẩn thiên nhiên, chẳng hạn như các chất độc
- nhiễm bẩn từ sâu bọ súc vật
- vi khuẩn.

Trẻ em dễ có nguy cơ bị đau yếu gây ra bởi các vi sinh có trong thức ăn, vì hệ thống miễn nhiễm của các em chưa được phát triển đầy đủ. Tại các nhà trẻ, số trẻ em được cho ăn càng nhiều bao nhiêu thì nguy cơ càng lớn bấy nhiêu, vì có khó khăn hơn trong việc cầm nắm và giữ gìn một số lượng lớn thức ăn một cách an toàn.



Hầu hết các tiểu bang và lãnh thổ có các yêu cầu pháp lý riêng rẽ, thêm vào các luật lệ khác, mà liên quan cụ thể đến an toàn thực phẩm. Ở một số tiểu bang và lãnh thổ, việc này có thể được đảm trách bởi giới thẩm quyền của chính quyền địa phương, và một số nơi thẩm quyền sẽ yêu cầu nhân viên và người chăm sóc tham dự việc huấn luyện chính thức. Hãy kiểm tra về các yêu cầu nơi khu vực địa phương.

‘Vi khuẩn mầm bệnh có thể phổ biến. Nếu dạng vi khuẩn này hiện diện với số lượng đủ lớn thì có thể gây ra ngộ độc thực phẩm hoặc viêm dạ dày-ruột (gastro-enteritis).’

Vi khuẩn trong thức ăn

Các vi khuẩn hiện diện trong hầu hết các thức ăn. Các thức ăn duy nhất không có vi khuẩn là các thức ăn được sản xuất nhân tạo ở các hãng xường vô trùng, hoặc thức ăn đã được xử lý bằng sức nóng sau khi chuẩn bị. Các ví dụ gồm có thức ăn đóng hộp và sữa bột lỏng cho em bé (liquid baby formula). Tất cả các thức ăn khác đều có chứa một số vi khuẩn. Việc giữ cho thức ăn an toàn cần đến sự khống chế sự sinh sôi của vi khuẩn.

Việc thức ăn bị hư thường là do vi khuẩn gây ra, mà có thể làm cho thức ăn trở thành không ăn được và dở nhưng không nhất thiết có hại. Tuy nhiên có một số vi khuẩn, gọi là *mầm bệnh (pathogens)*, là những vi khuẩn có hại. Vi khuẩn mầm bệnh có thể phổ biến. Nếu dạng vi khuẩn này hiện diện với số lượng đủ lớn thì có thể gây ra ngộ độc thực phẩm hoặc viêm dạ dày-ruột (gastro-enteritis). Các triệu chứng thường gồm có nôn mửa, buồn nôn, tiêu chảy và bị vọp bẻ nơi bụng.

Để vi khuẩn sinh sôi thành số lượng lớn đủ để gây ra đau bệnh, thức ăn cần phải ẩm ướt và có chất bổ dưỡng để vi khuẩn tăng trưởng, và ở nhiệt độ nào đó giúp vi khuẩn sinh sôi nhanh chóng.

Khoảng thời gian từ khi ăn thức ăn có vi khuẩn độc hại cho đến khi biểu hiện triệu chứng đau yếu thì thay đổi tùy trường hợp.

Các vi khuẩn khác nhau gây ra các chứng đau yếu khác nhau. Một số vi khuẩn có thể gây ra đau yếu nhẹ và mau hết, trong khi một số khác có thể dẫn đến đau yếu trầm trọng hơn và mất nước và cần nhập viện. Ngộ độc thực phẩm là điều đặc biệt nghiêm trọng khi xảy ra cho người già và trẻ em vì hệ thống miễn nhiễm của họ yếu ớt hơn và họ bị mất nước dễ dàng hơn.

Nguyên do thông thường nhất của chứng viêm dạ dày-ruột là sự đau yếu do siêu vi truyền qua sự tiếp xúc giữa người với người, hơn là qua thức ăn. Các đau yếu này rất phổ biến, thường rất kịch liệt và trong thời gian ngắn. Việc giữ vệ sinh tốt, nhất là rửa tay, là điều rất quan trọng nhằm hạn chế việc lan truyền chứng viêm dạ dày-ruột do siêu vi.



Các thức ăn có nguy cơ cao

Thức ăn nào ẩm ướt và có nhiều chất bổ dưỡng sẽ tạo điều kiện cho vi khuẩn dễ sinh sôi. Các thức ăn này được gọi là thức ăn 'có nguy cơ cao' và bao gồm thịt, sữa, và cá, và bất cứ món ăn nào chứa các thứ này. Cơm cũng có thể tạo điều kiện cho một số vi khuẩn tăng trưởng. Nếu các thức ăn này không được để trong tủ lạnh, mà được để bên ngoài một thời gian lâu thì sẽ bị hư, nhưng sẽ chỉ gây ra đau yếu nếu có chứa vi khuẩn mầm bệnh độc hại. Việc giữ cho thực phẩm an toàn để ăn dựa vào việc khống chế tất cả các khía cạnh của việc cầm nắm thức ăn và bất cứ các điều kiện nào liên quan đến thức ăn, để đảm bảo rằng vi khuẩn không thể sinh sôi và tăng trưởng thành số lượng lớn.

Các thức ăn có nguy cơ thấp

Thức ăn nào ít có khả năng khuyến khích vi khuẩn tăng trưởng thì gọi là thức ăn 'có nguy cơ thấp', ví dụ như gạo và mì Ý (pasta) chưa nấu, bánh mì và bánh quy, các thức ăn vật đóng gói, kẹo và sô cô la. Các thức ăn này có thể được giữ an toàn trong một thời gian lâu mà không cần bỏ tủ lạnh. Thức ăn đóng hộp cũng an toàn khi hộp vẫn còn hàn kín, nhưng một khi mở ra thì thức ăn đó có thể trở nên có nguy cơ cao. Kẹo, sô cô la và nhiều thức ăn vật đóng gói là những "thức ăn tùy thích" và không thích hợp cho các nhà trẻ. Các thức ăn có nguy cơ thấp là những thứ hữu dụng để cất trong tủ thức ăn ở nhà trẻ, nhưng cần kết hợp với các thức ăn 'nguy cơ cao' trong một khuôn mẫu ăn uống đầy đủ để cung cấp chất bổ dưỡng thích đáng.

Chuẩn bị thức ăn một cách an toàn

Rửa tay

- Luôn luôn rửa tay trước khi cầm nắm thức ăn nào, và trong lúc chuẩn bị thức ăn cũng phải rửa tay lại sau khi sờ tóc, sau khi dùng khăn giấy lau mũi, sau khi hắt hơi hoặc đi vệ sinh, hoặc chạm phải thứ nào có thể chứa vi khuẩn.

Mua thức ăn

- Chỉ mua thức ăn từ các nhà cung cấp đáng tin tưởng. Khi mua thức ăn tươi, chọn những thứ có vẻ tươi mới, và từ những nơi có mức luân chuyển hàng hóa cao.
- Nhớ kiểm tra bao gói không bị bể và sản phẩm vẫn chưa đến ngày hết hạn sử dụng.
- Chuyên chở mau lẹ các thức ăn 'có nguy cơ cao' hoặc đựng trong các hộp đựng được giữ mát.

An toàn nhà bếp

- Giữ tất cả khu vực nhà bếp được sạch sẽ; bảo vệ các thức ăn 'nguy cơ thấp' bằng cách để chúng vào các hộp đựng có đậy kín, một khi đã mở bao gói.



- Sử dụng thớt riêng cho thịt và cá sống, và dùng thớt khác cho các thứ đã nấu, như thịt và rau quả, và trái cây. Dùng các thớt có màu sắc khác nhau sẽ giúp nhớ dùng đúng thớt.
- Rửa dao và xoong chảo sau khi dùng cho thịt cá sống, và trước khi dùng cho bất cứ thứ nào mà ăn liền khỏi nấu.

Nấu ăn, hâm nóng, làm mát và cất giữ

- Các thức ăn 'có nguy cơ cao' nên được giữ trong tủ lạnh trước khi nấu, hoặc giữ cho đến khi sắp ăn. Sau khi nấu các thức ăn 'nguy cơ cao', nên cất lại vào tủ lạnh nếu chưa ăn ngay.
- Đối với thức ăn đã nấu, dùng hâm lại quá hơn một lần. Hãy đổ bỏ thức ăn nào đã dọn ra mà không ăn. Đổ bỏ thức ăn nào chưa dọn ra ăn, nhưng đã lấy ra khỏi tủ lạnh trên hai giờ.
- Với thức ăn lấy ra từ tủ lạnh, hâm cho đến khi nóng bốc khói, để nguội tới nhiệt độ vừa ăn, rồi dọn ra để ăn ngay.
- Kiểm tra hàng ngày để đảm bảo tủ lạnh vẫn chạy, và thức ăn vẫn lạnh.

Rửa dọn

- Rửa chén đĩa sau khi sử dụng, bằng cách dùng nước nóng pha xà phòng, và để cho khô sau khi rửa, thay vì dùng khăn lau. Thường cần đến máy rửa chén để rửa chén đĩa cho trẻ em một cách an toàn.

Cùng với trẻ em chuẩn bị thức ăn

- Đảm bảo trẻ em luôn rửa tay trước khi cầm nắm thức ăn nào.
- Luôn luôn giám sát trẻ em khi có các em trong nhà bếp.
- Cẩn thận đừng để bị thương tích do dao bén và các bề mặt nóng gây ra.



Chia dọn thức ăn một cách an toàn

- Trẻ em và người lớn đều phải rửa tay trước khi ăn.
- Phải dùng các kẹp gấp và muỗng múc để chia dọn thức ăn.
- Sau bữa ăn, phải đổ bỏ tất cả thức ăn nào đã được dọn ra bàn hoặc các đĩa cá nhân, và đừng dọn ăn lại sau này.
- Đối với các thức ăn nào đã chuẩn bị trong bếp nhưng chưa dọn ăn, nên bao phủ và cất tủ lạnh để sau này có thể hâm lại và dọn ra. Thức ăn đã hâm nóng một lần rồi thì không thể hâm lại một lần nữa – ví dụ, một món cà ri nấu tối hôm trước và để tủ lạnh, rồi hôm sau được hâm nóng lại và dọn ra tại nhà trẻ, thì sau đó không thể hâm nóng một lần nữa và dọn ăn lại.
- Đừng cho phép trẻ em dùng chung tô hoặc dao nĩa muỗng, hoặc ăn từ ly tách hoặc đĩa của nhau.
- Không được ăn thức ăn nào đã rơi xuống đất.



Cách giải quyết an toàn những vụ khẩn cấp tại nhà bếp

Ngày nghỉ của đầu bếp

- Nếu nhà trẻ nào đủ lớn để muốn đầu bếp, thì cũng nên có thức ăn phụ trội đủ cho một ngày đã được chuẩn bị và đông lạnh, để dành cho ngày nào mà người đầu bếp không thể đến làm việc. (Trong quyển *Nấu ăn cho Trẻ em* có một số công thức cho các món ăn có thể đông lạnh được, và được đánh dấu ở hàng đầu của công thức). Trừ khi nhà trẻ có tủ đá rất lớn, còn không thì nên chuẩn bị và đông lạnh sốt pasta chẳng hạn, và luộc mì pasta trong ngày, thì có thể dễ hơn. Tất cả các thức ăn đông lạnh phải được dùng trong vòng ba tháng; nếu chưa dùng tới cho trường hợp khẩn cấp, hãy dọn ăn món đó và thay thế nó trong tủ đá bằng một món ăn mới nấu.
- Làm bánh mì kẹp với số lượng lớn thì mất thì giờ để chuẩn bị, và do đó không nên làm nếu thời gian bị hạn chế.
- Đậu hầm ăn với bánh mì hoặc bánh mì nướng là món ăn dễ chuẩn bị khi thời gian bị hạn chế.

Nếu tủ lạnh bị hư thì sao?

- Thực đơn sẽ cần được thay đổi sao cho các thức ăn mắc tiền nhất được sử dụng ngay. Tuy nhiên, nếu cửa tủ lạnh vẫn đóng, nhiệt độ sẽ vẫn được thấp trong một thời gian. Nên mua đá lạnh để giữ lạnh thức ăn và sẽ giúp có đủ thời gian để nấu ăn, thu xếp việc sửa tủ lạnh hoặc cất chứa thức ăn tại nơi khác.
- Thức ăn nào không thể sử dụng ngay có thể được cất trong một tủ lạnh khác – ví dụ như tủ lạnh của cha mẹ các trẻ em.
- Cho đến khi tủ lạnh được sửa xong, nên dọn ăn các thức ăn ‘có nguy cơ thấp’ – ví dụ như: bánh mì kẹp với các thứ bên trong như đậu hũ, cà chua, bơ đậu phộng (nếu món này được phép dùng trong nhà trẻ), trứng hoặc cá ngừ (nấu hoặc chuẩn bị thật sát trước lúc cần đến).
- Các món ăn có các thứ thực phẩm ‘nguy cơ thấp’ có thể được chuẩn bị và dọn ăn. Mì Ý (pasta), cơm, hành, trái cây tươi và trái cây hộp, cá ngừ hộp và cà chua hộp đều là thức ăn có nguy cơ thấp. Sữa bột khô hoặc đặc, đóng hộp, cũng như rau quả đóng hộp hoặc rau quả khô-đông lạnh đều an toàn để dùng. Phải đổ bỏ bất cứ thức ăn nào đã không dùng đến trong bữa ăn.

Danh sách kiểm tra

- ☐ Các kế hoạch quản trị dị ứng cho cá nhân đã được soạn ra cho các trẻ em đã được chẩn đoán là có dị ứng.
- ☐ Nhân viên và người chăm sóc được huấn luyện để ngăn ngừa các phản ứng dị ứng, và biết cách thức lo liệu một khi có trẻ nào biểu hiện triệu chứng của việc nổi dị ứng.
- ☐ Các nguy cơ bị mắc nghẹn được giảm thiểu qua việc giám sát, việc ngồi đúng cách và việc cung ứng các thức ăn thích hợp.
- ☐ Thức ăn được chuẩn bị an toàn để giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm bẩn.
- ☐ Thức ăn được dọn ăn một cách an toàn và có cung cấp các vật dụng thích hợp để chia dọn thức ăn.
- ☐ Tuân theo các lễ lối rửa tay một cách vệ sinh và an toàn vào mọi lúc.
- ☐ Nhân viên và người chăm sóc nào đảm trách việc lo liệu thức ăn đều có tham dự các khóa huấn luyện thích hợp, theo yêu cầu.

Vận động Thể chất



Giới thiệu

Hiện nay, có nhiều khía cạnh trong đời sống hằng ngày ở Úc làm cho người ta dễ trở nên không vận động thể chất. Nhiều gia đình dựa vào xe hơi làm phương tiện di chuyển, dùng những máy móc tiết kiệm sức lao động (thang cuốn, dụng cụ điều khiển từ xa), và việc giải trí qua màn hình là một trong những hình thức tiêu khiển phổ biến nhất. Đây là điều đáng lo ngại, vì có chứng cứ gia tăng cho thấy mối quan hệ giữa sự thiếu hoạt động thể chất và các bệnh liên quan đến lối sống như bệnh tim, tiểu đường, và một số bệnh ung thư.

Việc khuyến khích vận động thể chất trong tuổi ấu thơ là điều quan trọng vì hai lý do. Thứ nhất, các trẻ em dưới năm tuổi mà rất vận động thì thường sẽ vẫn vận động suốt thời thơ ấu, và việc phát triển sớm các thói quen tốt có thể tạo thành một nền tảng cho những năm về sau. Thứ nhì, việc vận động thể chất đều đặn ở tuổi ấu thơ có thể tác động đến các kết quả tức thì và lâu dài về sức khỏe.



Mức gia tăng các vấn đề thể trọng (dư cân và béo phì) ở lứa tuổi ấu thơ phản ánh mức hành vi tĩnh-tại (ngồi lâu một chỗ) và vận động thể chất của toàn thể cộng đồng. Nhà trẻ là nơi lý tưởng để phát triển các thói quen tốt nơi trẻ nhỏ và ảnh hưởng đến hành vi của các gia đình. Cha mẹ, nhân viên và người chăm sóc có thể hợp tác với nhau để chia sẻ trách nhiệm nhằm giúp cho hoạt động thể chất trong nhà cũng như ngoài trời trở thành một ưu tiên hàng đầu.



**‘Nhà trẻ là nơi lý tưởng để
phát triển các thói quen
tốt nơi trẻ nhỏ’**



Đối với trẻ em dưới năm tuổi, chơi đùa vận động là hình thức vận động thể chất tốt nhất. Chơi đùa vận động gồm có chơi đùa 'tự do' không sửa soạn trước, và chơi đùa 'được hoạch định' có sửa soạn trước (cả chơi đùa trong nhà và nhất là ngoài trời), di chuyển vận động (như đi bộ để lui tới một nơi nào đó, thay vì lái xe), và một số công việc hàng ngày nào đó. Các khuôn mẫu vận động của trẻ em có bản chất 'ngưng nghỉ–bắt đầu', do đó việc vận động thể chất tại nhà trẻ phải được trải đều trong ngày. Một chương trình của nhà trẻ cũng phải xem coi trẻ em thường xuyên ngồi lâu một chỗ (tĩnh-tại) hoặc không vận động ra sao, và các thời gian yên tĩnh.

Việc chơi đùa vận động mang lại rất nhiều lợi ích chứ không chỉ về mặt thể chất, và bao gồm việc phát triển các kỹ năng xã hội và ngôn ngữ, cũng như việc phát triển não bộ.



Từ mới sinh đến một tuổi

KHUYẾN NGHỊ

Nhằm giúp cho sự phát triển lành mạnh ở ấu nhi (mới sinh cho đến 1 tuổi), vận động thể chất – nhất là việc chơi đùa trên sàn nhà và được giám sát trong các môi trường an toàn – nên được khuyến khích từ khi mới sinh.

Tầm quan trọng của việc vận động từ lúc mới sinh đến một-tuổi

Từ lúc chào đời, em bé học hỏi bằng sự tương giao qua nhiều cách khác nhau. Một cách cụ thể, việc học hỏi đến từ cách thức em quan hệ với môi trường thể chất, xã hội và văn hóa xung quanh. Cho các em bé nhiều cơ hội hàng ngày để cử động thoải mái sẽ giúp:

- giữ cho cơ thể và trí óc của em hoạt động
- phát triển các giác quan, thường qua sự tò mò tự nhiên của em
- phát triển tư thế tốt đẹp, cùng sức mạnh và sự thăng bằng
- làm em cảm nhận rằng em được yêu thương, hạnh phúc và an toàn
- phát triển kỹ năng ngôn ngữ và liên lạc
- dạy cho em biết về cơ thể của em và thế giới chung quanh
- khuyến khích sự tương giao với người khác.

Đối với những em bé chưa biết đi, vận động thể chất có nghĩa là hằng ngày có những cơ hội để di chuyển loanh quanh bằng bụng hoặc lưng trên nhiều khoảng trống khác nhau, mà không bị gò bó bởi khăn quấn hoặc áo quần khít chặt. Điều này cũng bao gồm việc tập những động tác như vói tới, nắm, kéo, đẩy và chơi đùa với mọi người, đồ vật và đồ chơi.

Các em bé sẽ vui thích và tiến bộ qua việc tương giao với người khác, vậy điều quan trọng là dành ra thì giờ để ở bên bé, kể cả thời giờ chơi đùa với em.

Khuyến khích việc vận động ở các em bé từ mới sinh đến một tuổi

Các em bé cần được cung ứng nhiều môi trường và sinh hoạt chơi đùa khác nhau suốt ngày. Những sinh hoạt chơi đùa kích thích giác quan của các em cũng sẽ giúp ích trong việc phát triển những kỹ năng khác.





Giờ tập bụng

Giờ tập bụng quan trọng trong việc làm mạnh các bắp thịt ở đầu, cổ và thân mình của bé, và khuyến khích những vận động thoải mái của chân tay.

Các đề nghị về dụng cụ:

Những mặt sàn khác nhau chẳng hạn như thảm hoặc nhựa vinyl, mền, vải và các đồ vật để khuyến khích các em vói tới và chụp lấy.

Di chuyển loanh quanh

Các nơi chốn chơi đùa cần khuyến khích em bé tập các động tác mới, và dùng các cơ bắp lớn để đá, bò và cố đứng lên. Để các đồ vật hơi quá tầm tay vói để khuyến khích các em di chuyển về phía đó.

Các đề nghị về dụng cụ:

Các ghế dài vững chãi, bàn, các đường ống, các vòng và trái banh.

(Lưu ý: Không nên dùng xe tập đi, và ghế treo nhúng thể dục cho em bé (baby exercise jumpers), và do có bằng chứng cho thấy chúng có thể hạn chế quá trình phát triển cơ bắp cần thiết để trẻ có thể tự đi.

Âm thanh

Những tiếng động trong lúc chơi đùa giúp phát triển các vùng não có liên quan đến thính giác, và cũng có thể khuyến khích sự vận động.

Các đề nghị về dụng cụ:

Cái lục lạc, âm nhạc, banh có chuông, muống gỗ và xoong, và các hộp đựng đầy gạo.

Xúc giác

Các em bé cần cầm giữ và sờ mó các đồ vật khác nhau, để giúp em phát triển nhận thức về xúc giác.

Đề nghị về dụng cụ:

Banh mềm, khăn quàng, tất dài nhồi giấy vò vụn, bút tất cuộn tròn và các quả cầu len.

Thị giác

Các vật chuyển động mà em bé của bạn có thể 'theo dõi' bằng mắt sẽ giúp phát triển sức mạnh của mắt và khuyến khích sự cử động.

Các đề nghị về dụng cụ:

Các đồ vật lắc lư hoặc nảy bật, bọt bong bóng, sách giấy bìa cứng hoặc bằng vải, các đồ chơi tạo ngạc nhiên (như 'Jack in the Box') và trò chơi như 'Ú ồ'.



Chơi đùa ngoài trời và em bé

Việc chơi đùa ngoài trời có thể giúp em bé học hỏi về những khung cảnh khác nhau và cảm thấy dễ chịu với thế giới quanh em. Những trải nghiệm mà chơi đùa ngoài trời mang lại gồm có *sờ mó* thảm cỏ, *nghe* tiếng xe hơi và chim chóc, và *nhìn* lên bầu trời.

Nên khuyến khích mọi người hãy chỉ cho em thấy, nói chuyện và hát cho em nghe về những gì em thấy, nghe hoặc sờ mó, để giúp em vui thích với việc chơi đùa ngoài trời. Nếu nhà trẻ không có khu vực ngoài trời, điều quan trọng là nên khuyến khích việc đưa em bé đến công viên hoặc các khu vực ngoài trời ở địa phương nếu được.



Trẻ mới biết đi và trẻ ở tuổi đi vườn trẻ: Một tuổi đến năm tuổi

KHUYẾN NGHỊ

Các trẻ mới biết đi (1 tuổi đến 3 tuổi) và các trẻ ở tuổi đi vườn trẻ (3 tuổi tới 5 tuổi) cần được vận động thể chất ít nhất ba giờ mỗi ngày, trải đều trong ngày.

Tầm quan trọng của việc vận động đối với trẻ từ một-tuổi đến năm-tuổi

Công việc của trẻ em là cử động thoải mái và vận động mỗi ngày! Những kỹ năng được phát triển trong khoảng từ một tuổi đến năm tuổi gồm đủ loại, từ việc tập đi cho đến việc chạy và ném một quả bóng. Trẻ em cần thời gian để học hỏi nhiều kỹ năng vận động khác nhau. Sự thật là, không vào thời điểm nào khác trong cuộc đời mà trẻ học được nhiều kỹ năng thể chất như thế.

Các cuộc nghiên cứu về trẻ em dưới năm tuổi đã cho thấy việc chơi đùa vận động giúp trẻ:

- cải thiện sức mạnh của các cơ bắp, xương, và tim
- phát triển trí tưởng tượng và những kỹ năng vận động mới, và học hỏi về cơ thể của em
- tạo dựng lòng tự tin và đối phó với những tình huống căng thẳng
- vui thích vì được vận động
- cải thiện kỹ năng liên lạc kể cả cách giải quyết vấn đề và làm quyết định
- học cách thức giao tiếp, chia sẻ, chờ đến lượt mình và quan tâm đến người khác.

Chơi đùa vận động

Lẽ tự nhiên, các trẻ nhỏ thích tìm kiếm sự mạo hiểm và muốn khám phá. Các cơ hội chơi đùa vận động tốt nhất khuyến khích trẻ em trở nên có tính tưởng tượng và tự phát. Nhịp độ sinh hoạt có thể từ các hoạt động nhẹ nhàng (như xây dựng hoặc chơi trên sàn nhà) cho đến mạnh mẽ (như chạy hoặc nhảy). Các cơ hội hàng ngày để chơi đùa vận động cũng khuyến khích trẻ em sử dụng các nhóm cơ bắp lớn và nhỏ theo các phương cách sáng tạo, và quan trọng nhất là cho phép trẻ em chủ động trò chơi của chính các em.

Khả năng và sự phát triển của trẻ phải dẫn dắt loại sinh hoạt và trò chơi nào phù hợp và vui thích đối với các em. Mọi trẻ em nên được khuyến khích để vận động, bất kể khả năng của các em!

Tất cả các sinh hoạt sau đây cần được bao gồm trong chương trình của nhà trẻ:

- Chơi đùa 'tự do' không sửa soạn trước
- Chơi đùa 'đã hoạch định' có sửa soạn trước
- Di chuyển vận động
- Công việc thể chất hàng ngày

Chơi đùa không sửa soạn trước

Chơi đùa không sửa soạn trước là chơi đùa sáng tạo và tự phát, và cho trẻ em sự tự do vận động ở nhịp độ của riêng mình và quyết định em sẽ chơi đùa như thế nào, sẽ chơi đùa *những gì*, và sẽ chơi đùa ở *đâu*. Việc khuyến khích sinh hoạt chơi đùa không sửa soạn trước sẽ giúp trẻ cảm thấy thoải mái hơn để:

- tập thử, và học hỏi các kỹ năng mới
- vận động trong khuôn mẫu 'ngưng nghỉ-bắt đầu' tự nhiên của các em
- được thử thách, và thích ứng với nhiều môi trường khác nhau
- tự bày tỏ
- đương đầu các nguy cơ thích đáng.

Các ví dụ của chơi đùa không sửa soạn trước bao gồm: chơi đùa tự do trong sân chơi hoặc sân cát, nhảy múa theo âm thanh và âm nhạc, và các trò chơi tưởng tượng khác, chẳng hạn như diện đẹp. Chơi đùa 'mạnh bạo và lẫn lộn' đôi



khi cũng có thể thuộc vào loại chơi đùa không sửa soạn trước, nhất là đối với các cậu bé. Mặc dầu có chứng cứ là bé trai có thể chơi đùa khác với bé gái, nhưng cả bé trai và bé gái đều phải có quyền sử dụng như nhau đối với tất cả nơi chơi đùa và các món chơi đùa.

Chơi đùa có sửa soạn trước

Chơi đùa có sửa soạn trước là chơi đùa đã định sẵn trước và có thể xảy ra ở thời điểm đã định, có một số quy luật nào đó hoặc cần các dụng cụ đặc biệt.

Ví dụ về chơi đùa có sửa soạn trước gồm có:

- các lớp nhảy múa và chuyển động đầy sáng tạo
- các trò chơi và bài hát hành động, như 'Hokey Pokey'
- các buổi chơi đùa khám phá có hướng dẫn – các sinh hoạt mang tính chất giải quyết vấn đề, với người lớn gợi ý trẻ em tìm ra các cách thức tốt nhất để thực hiện những động tác nào đó.

'Chơi đùa không sửa soạn trước là chơi đùa sáng tạo và tự phát, và cho trẻ em sự tự do vận động ở nhịp độ của riêng mình...'



Di chuyển vận động

Di chuyển vận động là sử dụng hoạt động thể chất – ví dụ đi bộ, xe đạp hoặc dùng xe hẩy (scooter) – để di chuyển. Cần khuyến khích các gia đình dùng cách di chuyển vận động thay vì luôn dùng xe hơi, và nên khuyến khích trẻ nhỏ đi bộ thay vì ngồi trong xe đẩy. Các trẻ nhỏ đều có thể đi bộ hoặc đạp xe đạp, ngay cả chỉ trong chốc lát. Khi các em lớn lên và mạnh mẽ hơn, khoảng cách và thời gian mà trẻ đi bộ hoặc đạp xe có thể tăng lên dần. Di chuyển vận động cũng là cơ hội tốt để dạy trẻ em về an toàn cho người đi bộ và an toàn đường lộ. Nhớ giám sát trẻ em khi tham gia vào việc di chuyển vận động.

Vài ví dụ về những cách đơn giản mà trẻ em và người lớn có thể sử dụng việc di chuyển vận động gồm có:

- đạp xe một quãng xa và đi bộ đến nơi muốn tới
- dùng phương tiện di chuyển công cộng nào mà gồm có đi bộ để lui tới các trạm xe
- giảm lượng thời gian mà các em ngồi trong xe đẩy hoặc nôi đẩy, và khuyến khích trẻ em đi bộ.

Các công việc thể chất hàng ngày

Trẻ em thích giúp người lớn trong nhiều công việc thể chất hàng ngày. Các sinh hoạt này không cần phải giới hạn ở các công việc trong nhà, và cũng có thể bao gồm các trò chơi tự phát.

Ví dụ của các công việc thể chất hàng ngày gồm:

- giúp đỡ trong việc làm vườn
- dọn ngăn nắp những nơi chơi đùa trong nhà và bên ngoài
- giúp sắp đặt các sinh hoạt và nơi ăn uống.



Khích lệ việc chơi đùa vận động ở trẻ em từ một-tuổi đến năm-tuổi

Không phải tất cả trẻ em đều vận động hoặc có tính cách sáng tạo một cách tự nhiên, và một số trẻ em sẽ cần đến sự hướng dẫn nhiều hơn các em khác. Các em có thể cần được chỉ cách dùng các dụng cụ khác nhau, cách thử bắt chước các động tác như của người khác hoặc cách sử dụng âm nhạc và âm thanh để làm cho việc chơi đùa thêm vui nhộn. Nên khuyến khích nhân viên đôi khi tham gia vào các chơi đùa vận động của trẻ em.

Các cơ hội chơi đùa vận động nên khuyến khích trẻ em để:

- vận động các cơ bắp lớn
- tập nhiều động tác khác nhau
- dùng trí tưởng tượng của các em
- thử nhiều dụng cụ và chỗ chơi đùa khác nhau
- cảm thấy hài lòng về những gì em có thể làm
- tự nghĩ ra trò chơi và sinh hoạt của các em
- tự sắp đặt chỗ chơi đùa cho các em
- vui chơi!



Tận dụng những gợi ý đơn giản về chơi đùa

Việc thường xuyên ‘gợi ý’ trẻ em vận động theo nhiều cách khác nhau giúp thử thách các em và liên tục cải tiến kỹ năng của các em. Điều này có thể gồm việc gợi nhắc trẻ em thay đổi về:

- Cơ thể vận động như **thế nào**
 - ‘Em có thể...nhanh chừng nào?’
- Cơ thể các em có thể cử động ở **đâu**
 - ‘Em có thể làm vậy theo chiều ngang không?’
- Cơ thể các em có thể **làm gì**
 - ‘Em có thể làm vậy với chân này không, sau đó đến chân kia?’
- Các em có thể vận động **với ai**
 - ‘Hai em có thể cùng làm động tác đó không?’

Việc gợi ý phải khuyến khích nhiều loại hoạt động kể cả các vận động ở thân trên, thân dưới và toàn bộ cơ thể, tại các nơi chơi đùa ngoài trời và trong nhà.

Gợi ý về các dụng cụ nhằm khuyến khích việc chơi đùa vận động cho các trẻ em từ một-tuổi đến năm-tuổi

Các món chơi đùa có thể là đồ chơi hoặc các vật dụng hàng ngày. Các món đó phải luôn thích hợp về mặt phát triển của trẻ – ví dụ, những dải băng giấy đầy màu sắc có thể gây vui thích cho những trẻ từ bốn đến năm tuổi, nhưng có thể không an toàn đối với trẻ dưới hai tuổi nếu em dùng để chơi đùa một mình. Ở những nơi chơi đùa chung cho nhiều trẻ em với các độ tuổi khác nhau, nhớ xét đến sự an toàn của tất cả trẻ em – từ các loại dụng cụ chơi đùa được sử dụng, cũng như việc tiếp cận và cất chứa các dụng cụ.



Các vận động ở thân trên

Các đồ vật để giữ, vấy, lắc, nện, quăng, đánh hoặc bắt.

Đề nghị về các dụng cụ:

Banh, các quả cầu len, túi nhồi nhỏ, vợt, cây đánh banh, vòng ném, trống lục lạc, dải băng màu, các hộp rỗng, xoong chảo.

Các vận động ở thân dưới

Các đồ vật để em di chuyển vượt qua, xuyên qua hoặc đi vòng.

Đề nghị về các dụng cụ:

Các vòng (hoops), ống đường hầm, thanh bột xốp, các thứ hình nón, bánh xe, hộp, các vuông thảm màu, vệt phấn và các đồng lá.

Leo trèo

Các đồ vật để leo lên trên hoặc lên cao. Luôn xem xét về an toàn khi hoạch định các hoạt động leo trèo – tuy nhiên, nên để trẻ em đương đầu các nguy cơ thích đáng.

Đề nghị về các dụng cụ:

Các khung leo trèo, cành thấp, thang, dây thừng, các hộp và các bậc đá để bước lên.



Giữ cân bằng

Các sinh hoạt giữ cân bằng không cần phải cao, mặc dù cần phải xét đến khả năng các em khi sắp đặt dụng cụ.

Các đề nghị về dụng cụ:

Các xà ngang, thanh ván lắc lư, miếng ván gỗ, khúc gỗ, đường phấn, khúc gỗ hoặc đá lót để bước lên.

Xây dựng

Các sinh hoạt xây dựng có thể gồm việc chất xếp các thứ, hoặc xây lắp chẳng hạn như những cái nhà nhỏ để chơi (cubby houses).

Các đề nghị về dụng cụ:

Các cục gỗ hình khối, cát, những cái xô, hộp, các thanh gỗ, bánh xe, vải lanh cũ và đồ gỗ.

Chuyển động sáng tạo

Khuyến khích trẻ em vận dụng toàn thân hoặc một phần thân thể một cách thoải mái, và trong các cách thức làm em cảm thấy vui thích.

Các đề nghị về dụng cụ:

Nhạc, nhạc khí, chuông, lục lạc, các dải băng màu sắc.





Chơi đùa ngoài trời cho trẻ em từ một-tuổi tới năm-tuổi

Những trẻ được ra ngoài trời nhiều hơn thường sẽ trở nên hoạt động hơn. Việc sử dụng khu vực ngoài trời có mái che giúp trẻ em được vận động trong mọi điều kiện thời tiết, và ở ngoài trời với thời tiết mát hơn cũng không gây ra cảm lạnh. Các khu vực ngoài trời thường cho trẻ em nhiều không gian hơn, với nhiều mặt phẳng và dụng cụ khác nhau. Trẻ em có thể dùng các nhóm cơ bắp lớn và thử vận động với đủ loại hình dạng, tốc độ và phương hướng khác nhau. Chơi đùa ngoài trời cũng cho trẻ em được tự do bừa bãi và ồn ào.

Chơi đùa ngoài trời cho trẻ em các cơ hội để:

- cử động thoải mái
- thử những động tác *mới*
- chơi đùa ‘mạnh bạo và lẫn lộn’
- cải thiện những kỹ năng về thăng bằng, sức mạnh, và phối hợp.
- tìm kiếm sự mạo hiểm và quan sát và khám phá thiên nhiên
- trải rộng tầm sáng tạo của các em
- học hỏi từ những sai lầm của em
- chế ngự sự sợ hãi và trở nên mạnh dạn hơn.

Nhắc nhở về chơi đùa ngoài trời...

Bảo vệ chống nắng (SunSmart®)	Tuân theo các chính sách về bảo vệ chống nắng – kem chống nắng, nơi trú nắng, nón và áo quần thích hợp.
Giám sát	Đảm bảo rằng nhân viên giám sát trẻ em khi ở gần nước, các chỗ cao, bậc cấp, hàng rào, thú vật hoặc những đồ vật nhỏ.
Áo quần	Khuyến khích các bậc cha mẹ nên cho trẻ em mặc y phục và giày dép sao cho phù hợp với việc vận động.
Nước	Nhớ đảm bảo trẻ em uống nhiều nước khi chơi đùa ngoài trời, nhất là khi trời nóng.
Tham gia	Khuyến khích nhân viên giao tiếp với trẻ em và hỗ trợ các em trong lúc chơi đùa ngoài trời. Đảm bảo rằng trò chơi vẫn do trẻ dẫn dắt.

Đương đầu ‘may rủi’ trong việc chơi đùa ngoài trời

Mặc dù chơi đùa ngoài trời có vẻ nguy hiểm, trẻ em cần những cơ hội để chơi đùa thoải mái và khám phá những nơi chơi đùa ngoài trời. Việc cho phép trẻ em tiến tới mức độ khám phá xa hơn sẽ giúp các em thử khả năng chính mình và tập xoay xở với các công việc mới. Cũng như chơi đùa ‘mạnh bạo và lẫn lộn’, việc chơi đùa ngoài trời quan trọng cho sự phát triển của tất cả các em trai cũng như các em gái. Những gì mà một số người lớn có thể cho là hệ quả của việc chơi đùa ‘liều lĩnh’ thật ra chỉ là tác dụng phụ của việc chơi đùa vận động vui nhộn, chẳng hạn như:

- ồn ào và bừa bãi
- bị dơ bẩn
- những vết trầy nhỏ, những cục u và bầm tím.
- xoay xở với độ cao, những bề mặt khác nhau và các nơi chốn và món chơi đùa mới.

Nên khuyến khích cha mẹ của trẻ để họ cho phép trẻ tham gia vào các trò chơi dạn dĩ, và giúp họ thông hiểu rằng các lợi ích có thể vượt xa những nguy cơ.

Việc ngăn cấm những trò chơi dạn dĩ có thể làm cho trẻ em bỏ lỡ những lợi ích quan trọng, và có thể dẫn đến:

- sức khoẻ tâm thần và thể chất kém
- trí tưởng tượng và kỹ năng vận động kém
- kém độc lập và kém kỹ năng xã giao
- kém kỹ năng giải quyết vấn đề và ít có khả năng đương đầu thử thách.
- kém tự tin về chính mình.

Chơi đùa vận động và trẻ em khuyết tật

Trẻ em với mọi mức khả năng đều được lợi lộc từ việc chơi đùa và sinh hoạt vận động. Liên hệ với cha mẹ của trẻ là điều đặc biệt quan trọng khi trông nom trẻ em có khuyết tật. Việc thiết yếu là hỏi cha mẹ của trẻ để biết chi tiết về sự khuyết tật của trẻ, và điều đó ảnh hưởng đến những khả năng và chức năng hàng ngày của em như thế nào. Điều cũng quan trọng là thảo luận về sở thích của trẻ, những gì em không thích và những khả năng của em, cũng như về những mục đích mà cha mẹ của trẻ muốn đạt được cho em. Hỏi xem có thể liên lạc chuyên gia y tế của trẻ để có thêm nhiều thông tin nếu được. Nhân viên có thể giúp đỡ bằng cách kiên nhẫn và rộng lượng trong việc dành thì giờ cho các trẻ em khuyết tật.





Lưu tâm đến trẻ em từ mọi nền văn hóa

Nước Úc là quê hương cho dân chúng đến từ trên 200 quốc gia, cung ứng cho trẻ em nhiều cơ hội để học hỏi về tất cả các nền văn hóa. Các văn hóa khác nhau có những sự nhạy cảm khác nhau cần được tôn trọng.

Việc am hiểu các văn hóa và tục lệ khác nhau gồm có:

- hỏi các bậc cha mẹ trẻ em hoặc lãnh đạo cộng đồng để họ chia sẻ về văn hóa của họ, kể cả các đồ chơi, y phục hoặc các điệu múa truyền thống
- phối hợp các ngôn ngữ và truyền thống (nếu có) vào các trò chơi nếu được
- hợp tác với các bậc cha mẹ nhằm đảm bảo nhà trẻ có bao gồm và tôn trọng các văn hóa của họ, lưu ý các vấn đề như y phục hoặc đụng chạm cơ thể.

‘Nước Úc là quê hương cho dân chúng đến từ trên 200 quốc gia, cung ứng cho trẻ em nhiều cơ hội để học hỏi về tất cả các nền văn hóa.’

Các khuyến nghị về an toàn

Mỗi tiểu bang và lãnh thổ có các hướng dẫn và khuyến nghị riêng về việc làm cho các nơi chơi đùa trong nhà và ngoài trời an toàn hơn và phù hợp với các tiêu chuẩn của Úc.

Hầu hết các hướng dẫn này xét đến:

- chiều cao của dụng cụ và các khu vực rơi ngã
- các bề mặt của nơi chơi đùa
- tay vịn, thanh chắn và rào cản
- an toàn nơi các xích đu
- nguy cơ bị mắc kẹt hoặc bị chặn.

Các nhà trẻ cần tuân thủ các luật lệ thích ứng với địa điểm cụ thể của họ.

Danh sách kiểm tra

Nhân viên, người chăm sóc và nhà trẻ

- ☐ Dụng cụ được xét duyệt về sự khác nhau, an toàn và tính sáng tạo
- ☐ Môi trường chăm lo và tích cực, có bao gồm các trẻ em, gia đình, nhân viên và người chăm sóc.
- ☐ Nhân viên và người chăm sóc nhận được sự huấn luyện và hỗ trợ.
- ☐ Nhân viên và người chăm sóc làm gương mẫu đối với việc vận động thể chất.
- ☐ Có sẵn nhiều loại tài nguyên và thông tin khác nhau cho các gia đình.

Chương trình

- ☐ Chơi đùa không sửa soạn trước, chơi đùa có sửa soạn trước, việc vận động và lối di chuyển vận động trong mọi công việc thể chất hàng ngày đều có bao gồm trong chương trình.
- ☐ Các sinh hoạt chơi đùa khuyến khích sự sáng tạo và thích hợp về mặt phát triển.
- ☐ Các cơ hội chơi đùa vận động, kể cả chơi đùa ngoài trời, được trải đều trong ngày.
- ☐ Chương trình có tính cách sáng tạo.
- ☐ Chương trình cho phép trẻ em được vận động, bất kể mức khả năng của các em.



Hành vi tĩnh-tại và thời gian xem màn hình



‘Hành vi tĩnh-tại’ là từ ngữ dùng để diễn tả thời gian dành ra để làm những việc không hoạt động về mặt thể chất cũng như không cần nhiều năng lượng. Mặc dầu có nhận thức phổ biến cho rằng việc ngồi lâu một chỗ và không vận động thì ‘chẳng hại gì’, có sự gia tăng chứng cứ cho thấy rằng có một số sinh hoạt, và nhất là những thời khoảng dài không vận động, thật ra có tai hại.

Tại Úc, những thời khoảng tĩnh-tại (ngồi lâu không vận động) phần nhiều là do lượng thì giờ trẻ em xem truyền hình. Các sinh hoạt tĩnh-tại phổ biến khác gồm có xem DVDs và chơi trò chơi trên máy vi tính hoặc trò chơi trên vi-đê-ô. Trẻ em mà trải nhiều thời gian không vận động, ngay cả trong những thời khoảng đã dành ra để chơi đùa, thường dễ kém phát triển về mặt thể chất, xã hội và trí tuệ.

Tạo ưu tiên và khuyến khích một số cơ hội cho việc hoạt động thể chất trong ngày là một phần quan trọng trong việc quảng bá một lối sống lành mạnh ở tuổi ấu thơ. Một điều cũng quan trọng không kém là xem xét tổng lượng thời gian mà trẻ không vận động, bất kể việc trẻ có thể hiểu động ra sao vào những lúc khác.

Các công việc tĩnh-tại có thể được xếp nhóm là ‘**có năng suất**’ hoặc ‘**không có năng suất**’. Mặc dù hành vi tĩnh-tại có năng suất và thời gian ‘ngưng nghỉ’ yên tĩnh là điều cần thiết đối với các trẻ nhỏ, cả hai loại hành vi tĩnh-tại này cần được quản chế chặt chẽ nhằm đáp ứng các khuyến nghị hiện hành của Úc.

Hành vi tĩnh-tại không năng suất:

- Xem truyền hình và DVD để giải trí.
- Chơi các trò chơi trên màn hình như trò chơi qua máy vi tính, vi-đê-ô hoặc máy cầm tay.
- Các thời khoảng lâu dài bị gò bó chẳng hạn như trong ghế cao, ghế xe hơi, nôi hoặc xe đẩy.

Hành vi tĩnh-tại có năng suất:

- Đọc sách, nghe kể truyện và coi sách.
- Chơi đùa yên tĩnh, như sinh hoạt mỹ thuật và thủ công, vẽ và chơi đồ (puzzles).
- Ngủ.

Bao gồm tất cả các nền văn hóa

Các nền văn hóa khác nhau có thể có các giá trị và phong tục khác nhau liên quan đến hành vi tĩnh-tại và thời gian ngưng nghỉ. Khi làm việc với các gia đình:

- Tìm hiểu xem họ làm gì vào những lúc yên tĩnh hoặc ngưng nghỉ.
- Nhờ các bậc cha mẹ cung ứng các trò chơi yên tĩnh và sách tiêu biểu cho văn hóa của họ.
- Thảo luận với các gia đình về quan hệ giữa các loại chơi đùa vận động khác nhau và việc phát triển của trẻ em, nếu thích đáng.

KHUYẾN NGHỊ

Các trẻ nhỏ dưới hai tuổi tuyệt đối không nên xem truyền hình hoặc dùng các phương tiện điện tử khác (DVDs, trò chơi trên vi tính và các trò chơi điện tử khác).

Tại sao trẻ dưới hai tuổi không được xem màn hình?

Không nên chặn giữ các em bé hoặc để em không hoạt động (những lúc các em thức) trong những thời khoảng lâu dài, nhất là trước máy truyền hình. Trước khi các em bé biết đi, em cần thì giờ để tập các động tác như vói tới, đá và sờ mó. Khi các em bé dễ di động hơn và bắt đầu biết bò và biết đi, em tiếp tục cần nhiều thời giờ để tập các động tác mới, di chuyển một cách thoải mái và sáng tạo, và chơi đùa với người khác.

Màn hình không được khuyến dùng cho các em bé và trẻ em dưới hai tuổi, nhất là ở nhà trẻ, vì nó có thể:

- làm giảm lượng thời gian mà các em chơi đùa vận động, giao tiếp xã hội với người khác và cơ hội phát triển ngôn ngữ
- làm giảm lượng thời gian mà trẻ có thể duy trì sự tập trung chú ý.

Các sinh hoạt dựa trên màn hình đối với trẻ dưới hai tuổi không cho thấy có dẫn đến cải tiến nào về mặt sức khỏe, trí tuệ hoặc ngôn ngữ.



KHUYẾN NGHỊ

Đối với trẻ em từ hai đến năm tuổi, việc ngồi và xem truyền hình và dùng các phương tiện điện tử (DVD, trò chơi qua máy tính và các trò chơi điện tử khác) phải được giới hạn là dưới một giờ mỗi ngày.

Tại sao hạn chế thời gian xem màn hình đối với trẻ từ hai-tuổi đến năm-tuổi?

Hầu hết trẻ em đều xem màn hình tại nhà, và đối với nhiều em việc này sẽ là quá mức. Tại nhà trẻ, cần cứu xét kỹ lưỡng về các sinh hoạt nào dựa trên màn hình. Nhà trẻ có thể quyết định rằng việc xem màn hình không được bao gồm trong chương trình của nhà trẻ, hoặc chỉ dùng hạn chế cho những dịp đặc biệt.

Với trẻ em ở tuổi đi vườn trẻ và trẻ mới biết đi, các thời gian xem màn hình lâu dài có dính líu tới việc:

- giảm thời gian chơi đùa vận động, ngoài trời và chơi đùa sáng tạo
- tăng nguy cơ bị dư cân
- sự tăng trưởng xương và cơ bắp thấp dưới mức tối ưu
- các thói quen ăn uống không lành mạnh
- kém kỹ năng giao tiếp
- ít có cơ hội để phát triển khả năng làm quyết định, tự nhận thức và tự điều chỉnh
- chậm phát triển kỹ năng ngôn ngữ và trí nhớ ngắn hạn
- thói quen xem truyền hình mà có thể tiếp tục suốt thời thơ ấu.



KHUYẾN NGHỊ

Các ấu nhi, trẻ mới biết đi và trẻ ở tuổi đi vườn trẻ (pre-school) không nên bị gò bó, không-vận-động hoặc tĩnh-tại (ngồi lâu một chỗ) quá hơn một giờ mỗi lần – trừ lúc ngủ.

Đôi khi trẻ em bị kém vận động trong thời gian lâu hơn mức cần thiết, trong những nơi như ghế cao, xe đẩy hoặc ghế xe hơi. Trẻ nhỏ có bản tính tò mò và muốn khám phá, do đó cần có sẵn các cơ hội chơi đùa vận động cho các em nếu được.

Các trẻ nhỏ nào có sự tiếp xúc với người lớn trong lúc chơi đùa thì thường được vận động nhiều hơn, và nhân viên nên sẵn sàng tham gia để giúp các em vận động hơn trong lúc chơi đùa. Việc này có thể là khuyến khích trẻ em để:

- đi bộ hoặc đạp xe thay vì luôn ngồi trong xe đẩy hoặc ghế xe hơi
- giúp thu dọn đồ chơi, quần áo hoặc các thứ mua sắm
- chơi với các món đơn giản, như cái xô, quần áo diện đẹp hoặc các thùng cũ và hộp đựng
- chơi đùa ngoài trời khi còn sáng.





Danh sách kiểm tra

Nhân viên, người chăm sóc và nhà trẻ

- ☐ Các nơi chơi đùa đều không có màn hình, hoặc để các màn hình ở ngoài tầm mắt, nhằm tránh trường hợp trẻ em xem màn hình từ khu vực khác.
- ☐ Nhân viên và người chăm sóc giám sát và kiểm chế các thời gian xem màn hình và việc không vận động.
- ☐ Nhân viên và người chăm sóc làm gương mẫu về việc không xem màn hình.

Chương trình

- ☐ Các khuyến nghị về hành vi tĩnh-tại được phối hợp vào chương trình.
- ☐ Chương trình có giảm bớt các thời khoảng không hoạt động và ngồi lâu.
- ☐ Chương trình có cân bằng giữa thời gian vận động và không vận động.

Tóm tắt các khuyến nghị cho trẻ từ mới sinh đến năm tuổi



Bảng tóm tắt những khuyến nghị dành cho trẻ mới sinh cho đến năm tuổi	Từ mới sinh- 1 tuổi	1-2 tuổi	2-3 tuổi	3-5 tuổi
Khuyến nghị về vận động thể chất	Vận động thể chất nên được khuyến khích từ khi chào đời.	Nên vận động thể chất ít nhất ba giờ mỗi ngày, chia đều trong ngày.	Nên vận động thể chất ít nhất ba giờ mỗi ngày, chia đều trong ngày.	Nên vận động thể chất ít nhất ba giờ mỗi ngày, chia đều trong ngày.
Khuyến nghị về tỉnh tại – thời gian xem màn hình	Tuyệt đối không được xem truyền hình hoặc dùng những phương tiện điện tử khác (DVD, máy vi tính hoặc những trò chơi điện tử khác).	Tuyệt đối không được xem truyền hình hoặc dùng những phương tiện điện tử khác (DVD, máy vi tính hoặc những trò chơi điện tử khác).	Ngồi và xem truyền hình và việc dùng những phương tiện truyền thông điện tử khác (DVD, máy vi tính hoặc những trò chơi điện tử khác) nên hạn chế dưới một giờ mỗi ngày.	Ngồi và xem truyền hình và việc dùng những phương tiện truyền thông điện tử khác (DVD, máy vi tính hoặc những trò chơi điện tử khác) nên hạn chế dưới một giờ mỗi ngày.
Khuyến nghị về tỉnh tại – không-vận-động lâu dài	Không nên bị tỉnh tại (ngồi lâu một chỗ), bị gò bó hoặc không-vận-động hơn một giờ liên tục mỗi lần, trừ khi ngủ.	Không nên bị tỉnh tại (ngồi lâu một chỗ), bị gò bó hoặc không-vận-động hơn một giờ liên tục mỗi lần, trừ khi ngủ.	Không nên bị tỉnh tại (ngồi lâu một chỗ), bị gò bó hoặc không-vận-động hơn một giờ liên tục mỗi lần, trừ khi ngủ.	Không nên bị tỉnh tại (ngồi lâu một chỗ), bị gò bó hoặc không-vận-động hơn một giờ liên tục mỗi lần, trừ khi ngủ.

Chính sách



Giới thiệu về chính sách

Các chính sách là khía cạnh quan trọng của nhà trẻ, và có thể được dùng để hỗ trợ việc ăn uống lành mạnh và vận động thể chất. Một tài liệu chính sách cung ứng thông tin thống nhất, minh bạch cho tất cả nhân viên và người chăm sóc làm việc với trẻ em, cũng như cho các bậc cha mẹ và các gia đình. Các chính sách thấu đáo có thể cho thấy quyết tâm đối với việc ăn uống lành mạnh và vận động thể chất, và đảm bảo một lối làm việc có chất lượng cao.



Phát triển chính sách: Một hướng dẫn về 'cách thức'

Dù cho nhà trẻ đã có chính sách hiện áp dụng hoặc chính sách chưa được soạn thảo, có một số điều quan trọng cần xét đến.

Các tài liệu chính sách cần phải hữu dụng – nêu ra các sách lược cho tất cả nhân viên và người chăm sóc để làm theo.

Ngoài ra, tài liệu chính sách cũng cần có sẵn cho tất cả mọi người làm việc tại nhà trẻ, và phải được tái duyệt và cập nhật một cách thường xuyên.

Một tài liệu chính sách cần nêu ra mục đích của chính sách, và chính sách đã được phát triển ra sao. Tài liệu này cũng cần bao gồm việc giải thích về cách thức làm sao để đạt được các mục tiêu chính sách. Các tuyên bố chính sách cụ thể hơn cần xử trí các lĩnh vực chủ yếu của lối làm việc ở nhà trẻ. Xem các chính sách mẫu được nêu dưới đây để biết các gợi ý.

Các bước để phát triển và thi hành một chính sách

1. Hình thành một nhóm công tác gồm những thành viên chủ yếu của nhà trẻ. Nhóm này sẽ hợp tác cùng nhau để soạn ra hoặc xét duyệt tài liệu chính sách.
2. Nhận ra những thành phần có quan tâm chính yếu. Những thành phần có quan tâm thường gồm có các bậc cha mẹ, gia đình, nhân viên và người chăm sóc, giám đốc, quản đốc, điều hợp viên và các chuyên gia về tuổi thơ ấu hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Hãy mời họ tham gia vào nhóm công tác. Trẻ em cũng là những người có quan tâm chính yếu, do đó việc bao gồm các quan điểm của các em cũng là một điều hay, nhưng các em không thể tham gia chính thức trong một nhóm công tác.
3. Nhận ra các lễ lối thực hành hàng ngày hiện thời liên quan đến thức ăn và dinh dưỡng và vận động thể chất. Tóm tắt các lễ lối này, vì chúng có thể hình thành cơ sở cho chính sách.
4. Chuẩn bị một tài liệu chính sách sơ thảo. Tìm sự cố vấn và trợ giúp từ các chuyên gia nếu được, vì họ có thể giúp ích về việc này. Bao gồm bất cứ các đòi hỏi nào được quy định trong việc chuẩn nhận và cấp môn bài của tiểu bang hoặc quốc gia.
5. Phân phát chính sách sơ thảo đến tất cả những giới có quan tâm và mời họ góp ý. Điều quan trọng là nhân viên và các gia đình có cơ hội để phê bình về chính sách trước khi chính sách được đưa vào áp dụng.

6. Thi hành chính sách mới. Thực hiện các thay đổi nào đã nêu ra trong tài liệu chính sách, và đảm bảo rằng nhà trẻ bây giờ hoạt động chiếu theo mỗi tuyên bố của chính sách. Có thể cần huấn luyện nhân viên trong một số lĩnh vực. Cần trưng bày chính sách, để các người chăm sóc và cha mẹ hiện thời đều có thể xem. Xét đến các cách thức để chia sẻ thông tin về chính sách với các gia đình mới.
7. Theo dõi và tái duyệt chính sách. Cũng nên theo dõi các thay đổi nào đã được thực hiện tại nhà trẻ theo như chính sách mới. Tái duyệt chính sách sau mỗi 12 tháng nhằm đảm bảo chính sách được cập nhật và thích ứng.

Có thể trưng bày bản tóm tắt của chính sách, với kích cỡ bích chương, để các bậc cha mẹ thấy việc ăn uống lành mạnh và vận động thể chất là điều quan trọng ở nhà trẻ. Hoặc là, chính sách có thể trải ra thành vài bích chương, với các điểm khác nhau của chính sách được trưng bày qua thời gian.

Các hướng dẫn mẫu cho việc thi hành một chính sách ăn uống lành mạnh

Trong nhiều trường hợp, muốn có được chuẩn nhận và môn bài do tiểu bang và liên bang cấp thì cần phải phát triển và thi hành các chính sách về thực phẩm và dinh dưỡng.



Nên dùng các gợi ý dưới đây làm hướng dẫn cho các chính sách ăn uống lành mạnh và vận động thể chất. Bắt đầu bằng mục đích của chính sách, và rồi diễn tả tài liệu đã được phát triển ra sao. Bao gồm các mục tiêu chính sách trong phần chính. Diễn tả các sách lược sẽ được dùng để đạt được các mục tiêu chính sách trong phần phụ lục vào tài liệu chính. Thêm vào bất cứ các điểm chính sách và các chi tiết phụ trội nào có thích ứng đối với nhà trẻ.

Mục đích và sự phát triển của chính sách

Thêm các điểm sau vào phần đầu của tài liệu chính sách:

- Tên của nhà trẻ.
- Ngày mà chính sách được phát triển và tái duyệt.
- Vai trò của chính sách trong việc đáp ứng nhu cầu của trẻ em tại nhà trẻ.
- Những người tham gia vào việc phát triển chính sách.
- Chính sách sẽ được tái duyệt ra sao và khi nào.
- Chính sách sẽ được phô bày ở đâu.
- Thông tin của chính sách sẽ được chia sẻ như thế nào với các bậc cha mẹ.

Các mục tiêu về chính sách ăn uống lành mạnh

- Nhằm đảm bảo việc đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của tất cả trẻ em, dù qua các thức ăn mang từ nhà hoặc do nhà trẻ cung ứng. Điều này kể cả sữa mẹ và sữa bột cho ấu nhi (infant formula) nếu thích đáng.
- Cung ứng môi trường thoải mái, thân thiện trong các bữa ăn để trẻ em thử các thức ăn mới và thưởng thức việc ăn uống.
- Đảm bảo, trong tất cả cách thức khả hữu, sao cho thức ăn được an toàn để trẻ em ăn.

Các mục tiêu về chính sách vận động thể chất

- Tạo ưu tiên về sự chơi đùa vận động an toàn cho trẻ em. Đảm bảo nhân viên, người chăm sóc, trẻ em và các gia đình biết đến các ích lợi của việc chơi đùa vận động hàng ngày.
- Giảm thiểu các hành vi tĩnh-tại và thời gian coi màn hình, và gia tăng các cơ hội chơi đùa vận động trong nhà trẻ.
- Nhằm đảm bảo nhân viên, các bậc cha mẹ và người chăm sóc hiểu được tầm quan trọng của việc giảm bớt các hành vi tĩnh-tại và thời gian xem màn hình.



Các sách lược để đạt được các mục tiêu chính sách

Có thể bao gồm các gợi ý về sách lược sau đây khi phát triển chính sách của nhà trẻ. Đối với mỗi sách lược, diễn tả những gì xảy ra trong nhà trẻ và rồi cho biết lỗi thực hành của nhà trẻ sẽ hỗ trợ thể nào cho mục tiêu chính sách. Dĩ nhiên, sẽ có các lỗi thực hành khác tại nhà trẻ sẽ được thêm vào danh sách này.

Ăn uống lành mạnh

Mục đích: Nhằm đảm bảo việc đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của tất cả trẻ em, qua thức ăn do nhà trẻ cung cấp hoặc thức ăn mang từ nhà. Việc này kể cả sữa mẹ và sữa bột cho ấu nhi, khi thích đáng.

Các ví dụ về sách lược:

- Việc cho bú sữa mẹ được nhà trẻ khuyến khích và hỗ trợ.
- Có sẵn một nơi yên tĩnh, riêng tư dành cho các người mẹ cho con bú và/hoặc để vắt sữa mẹ (có ổ cắm điện cho cái bơm điện nếu cần).
- Sữa bột cho ấu nhi được chuẩn bị theo như chỉ dẫn của nhà sản xuất và được cho các em bé dùng bằng bình hoặc tách sạch.
- Giảm thiểu nguy cơ bị mắc nghẹn nơi trẻ em – luôn giám sát trẻ em khi các em ăn uống, không bao giờ để các em bé một mình với cái bình, và chỉ cho các em ăn các thức ăn có kết cấu thích hợp.
- Các thức ăn do nhà trẻ cung cấp đều bổ dưỡng, và gồm nhiều loại thức ăn khác nhau từ mỗi nhóm trong các nhóm thức ăn.
- Nếu thức ăn đem từ nhà, nên khuyến khích việc cung cấp các thức ăn bổ dưỡng, và bao gồm nhiều loại khác nhau từ mỗi nhóm trong các nhóm thức ăn.
- Các gia đình sẽ được cung ứng thông tin và gợi ý về cách làm sao cung ứng thức ăn bổ dưỡng cho các trẻ em, trong lúc các em đang ở nhà trẻ.
- Nước được cung ứng như là thức uống chính và có sẵn vào mọi lúc.



Mục đích: Cung ứng các khung cảnh bữa ăn thoải mái, thân thiện để trẻ em thử các thức ăn mới và thưởng thức việc ăn uống.

Các ví dụ về sách lược:

- Đưa ra bữa ăn chính và ăn vặt vào các giờ giấc đều đặn và đoán trước được.
- Cho thức ăn với khẩu phần phù hợp, và cho trẻ em được quyền quyết định em sẽ ăn bao nhiêu.
- Thực đơn được trưng bày, để các bậc cha mẹ biết con mình được cho ăn những gì mỗi ngày.
- Nhân viên dành ra thì giờ để thảo luận với các bậc cha mẹ về giờ giấc các bữa ăn. Mỗi ngày, cha mẹ các trẻ được cho biết về việc con họ đã ăn các loại thức ăn gì và ăn bao nhiêu.
- Các dịp đặc biệt được xem xét và chào mừng với việc sử dụng hạn chế các 'thức ăn tùy thích', và không chú trọng đặc biệt về thức ăn. Có xét đến các phương cách khác để chào mừng mà không cần dùng đến thức ăn.



Mục đích: Nhằm đảm bảo, trong mọi cách khả hữu, rằng thức ăn được an toàn để cho trẻ em dùng.

Các ví dụ về sách lược:

- Các kế hoạch kiểm chế dị ứng cá nhân được soạn cho các trẻ em nào đã được chẩn đoán là có dị ứng.
- Các nguy cơ bị mắc nghẹn được giảm thiểu, qua việc cung ứng các thức ăn thích hợp.
- Thức ăn được chuẩn bị một cách an toàn và vệ sinh, để giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm bẩn.
- Các lễ lối về rửa tay được tuân thủ vào mọi lúc.
- Các nhân viên lo liệu về thức ăn tham dự các khóa huấn luyện, theo như yêu cầu.

Vận động thể chất

Mục đích: Dành ưu tiên cho việc chơi đùa vận động an toàn cho trẻ em. Nhằm đảm bảo nhân viên, người chăm sóc, trẻ em và gia đình biết được các lợi ích của việc chơi đùa vận động hàng ngày.

Các ví dụ về sách lược:

- Dụng cụ và nơi chơi đùa được thay đổi, an toàn, sáng tạo và được bảo trì tốt.
- Có sự hoạch định một môi trường chơi đùa tích cực và chăm lo, với sự tham gia của trẻ em, các gia đình và người chăm sóc.
- Nhân viên, người chăm sóc và các bậc cha mẹ làm gương mẫu cho các hành vi vận động thể chất tích cực.
- Thường xuyên có các cơ hội để chuyển động và chơi đùa vận động suốt ngày, kể cả chơi đùa ngoài trời.
- Chương trình chơi đùa vận động được thích đáng cho trẻ em với mọi khả năng.
- Các bậc cha mẹ được cung ứng thông tin về cách thức làm sao để khuyến khích và cung ứng các cơ hội chơi đùa vận động cho con em của mình.

Mục đích: Nhằm giảm hành vi tĩnh-tại (ngồi lâu một chỗ) và thời gian xem màn hình, và gia tăng các cơ hội chơi đùa vận động nơi nhà trẻ. Nhằm đảm bảo nhân viên, các bậc cha mẹ và người chăm sóc hiểu được tầm quan trọng của việc giảm thời gian tĩnh-tại.

Các ví dụ về sách lược:

- Các khu vực chơi đùa cung ứng các loại dụng cụ và chỗ chơi đùa khác nhau.
- Nhân viên và người chăm sóc làm gương mẫu về các hành vi vận động thích đáng, và giảm thiểu sự không vận động của chính họ.
- Việc di chuyển vận động được khuyến khích và quảng bá.
- Truyền hình và màn hình máy tính không được để ở nơi chơi đùa của trẻ em.
- Duy trì sự cân bằng thích đáng giữa thời gian vận động và thời gian không vận động, mỗi ngày.
- Các bậc cha mẹ được cho biết thông tin về cách thức làm sao tránh hành vi tĩnh-tại ở nhà, và được hướng dẫn về cách tập cho trẻ em vận động.



Muốn biết thêm thông tin



Xin tham khảo các tài liệu tiểu bang hoặc lãnh thổ, cũng như các thông tin cụ thể của nhà trẻ.

Ăn uống lành mạnh

Allergy and Anaphylaxis Australia
(Cơ quan Úc hỗ trợ về Chứng Dị ứng và Quá mẫn)

ĐT: (02) 9482 5988 hoặc 1300 728 000

Mạng thông tin: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

(Hiệp hội về Dị ứng và Miễn dịch Lâm sàng của Úc-Tân Tây Lan)

Mạng thông tin: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association
(Hiệp hội hỗ trợ việc Cho bú Sữa mẹ của Úc)

ĐT: (03) 9885 0855

Đường dây trợ giúp cho con bú: 1800 686 268

Mạng thông tin: www.breastfeeding.asn.au

Australian Children's Education and Care Quality Authority

(Cơ Quan Chất Lượng Chăm Sóc và Giáo Dục Trẻ Em của Úc)

ĐT: 1300 422 327

Mạng thông tin: <http://acecqa.gov.au>

Australian Dental Association
(Hiệp hội Nha khoa Úc)

ĐT: (02) 9906 4412

Mạng thông tin: www.ada.org.au

Australian Dietary Guidelines and The Infant Feeding Guidelines,

Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống của Úc và Hướng Dẫn về Nuôi Dưỡng Ấu Nhi (, Bộ Y Tế và Cao Niên Chính Phủ Úc và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa và Y Tế Quốc Gia)

Mạng thông tin: www.eatforhealth.gov.au

Australian General Practice Network
(Mạng lưới Hành nghề Toàn khoa tại Úc)

Mạng thông tin: www.agpn.com.au

Australian Government Department of Health and Ageing Health Insite

(Mạng Thông tin Y tế Bộ Y tế và Cao niên)

Mạng thông tin: www.healthinsite.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(Hướng Dẫn của Úc về Ăn Uống Lành Mạnh, Bộ Y Tế và Cao Niên Chính Phủ Úc và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa và Y Tế Quốc Gia)

Mạng thông tin: www.eatforhealth.gov.au

Dietitians Association of Australia
(Hội Chuyên gia về Dinh dưỡng của Úc)

ĐT: 1800 812 942 hoặc (02) 6163 5200

Mạng thông tin: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia
(Hỗ trợ Chăm sóc Trẻ thơ Úc)

ĐT: (02) 6242 1800 hoặc 1800 356 900

Mạng thông tin: www.earlychildhoodaustralia.org.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

(Các Tiêu chuẩn Thực phẩm Úc Tân Tây Lan)

ĐT: (02) 6271 2222

Mạng thông tin: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe (An toàn cho trẻ em)

Mạng thông tin: www.kidsafe.com.au

Lactation Consultants of Australia and New Zealand (Tổ Chức Tư Vấn Cho Con Bú Úc và Tân Tây Lan)

ĐT: (02) 9431 8621

Mạng thông tin: www.lcanz.org

National Quality Framework for Early Childhood Education and Care and School Age Care
(Khuôn Mẫu Chất Lượng Quốc Gia cho việc Chăm Sóc và Giáo Dục Trẻ Thơ và Chăm Sóc Trẻ Tuổi Đi Học)

Mạng thông tin: www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf

Raising Children Network
(Mạng lưới Nuôi dạy Trẻ em)

Mạng thông tin: www.raisingchildren.net.au

Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC)

(Cơ quan hành chính của dịch vụ Giữ trẻ cho Thổ dân và dân Hải đảo Toàn quốc)

ĐT: (03) 9489 8099

Mạng thông tin: www.snaicc.org.au

Vận động Thể chất

Australian Department of Health and Ageing
(Bộ Y tế và Cao niên Úc)

Mạng thông tin: www.health.gov.au

Get Set 4 Life, Healthy Kids Check
(Sẵn Sàng Vào Đời, Kiểm tra Trẻ em Lành mạnh)

Mạng thông tin: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check

Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)
(Các Cơ hội Lành mạnh cho Trẻ ở tuổi đi Vườn trẻ)

Mạng thông tin: www.educ.uvic.ca/faculty/template/pages/hop.htm

Sport New Zealand

(Cơ Quan Thể Thao Tân Tây Lan)

ĐT: +64 4 472 8058 (international)

Mạng thông tin: www.sportnz.org

2010 Legacies Now

Mạng thông tin: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



Phần 4: Đọc Thêm



Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống của Úc

Hướng dẫn 1	Để đạt được và duy trì một trạng thái cân nặng khỏe mạnh, cần tích cực hoạt động thể chất và lựa chọn lượng thực phẩm và đồ uống dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu năng lượng của bạn. • Trẻ em và thanh thiếu niên nên ăn đủ thực phẩm dinh dưỡng để tăng trưởng và phát triển bình thường. Các em nên hoạt động thể chất hàng ngày và nên thường xuyên kiểm tra tình trạng phát triển. • Người lớn nên ăn các loại thực phẩm dinh dưỡng và luôn vận động thể chất để duy trì sức mạnh cơ bắp và một trạng thái cân nặng lành mạnh.
Hướng dẫn 2	Sử dụng nhiều thực phẩm dinh dưỡng đa dạng hàng ngày từ năm nhóm thực phẩm này: • 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 xer 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, phô 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). Và uống nhiều nước.



Hướng dẫn 3	Hạn chế sử dụng những loại thực phẩm có chất béo bão hòa, có bổ sung muối, đường và đồ uống có cồn. a. Hạn chế sử dụng những loại thực phẩm có hàm lượng chất béo bão hòa cao như bánh bích quy, bánh ngọt, bánh nướng có nhân (pastries), bánh pa-tê (pies), thịt đã qua chế biến, bánh kẹp burger thương mại, pizza, thực phẩm sấy khô, khoai tây chiên/sấy và các loại đồ ăn vặt mặn. • Thay thế những loại thực phẩm có hàm lượng chất béo cao chủ yếu chứa chất béo đã bão hòa như bơ, kem, bơ thực vật để nấu, dầu dừa và dầu cọ bằng những loại thực phẩm chủ yếu chứa chất béo đa hợp bất bão hòa và đơn hợp bất bão hòa như dầu, bơ phết (spreads), bơ đậu phụng và trái bơ (avocado). • Chế độ ăn ít chất béo không phù hợp với trẻ dưới hai tuổi. b. Hạn chế sử dụng thực phẩm và đồ uống có bổ sung muối. • Đọc nhãn sản phẩm để chọn loại có lượng natri thấp hơn những loại thực phẩm tương tự. • Không thêm muối vào thực phẩm khi nấu hoặc khi ăn. c. Hạn chế sử dụng thực phẩm và đồ uống có bổ sung đường như bánh kẹo, nước ngọt và nước ép trái cây có đường, nước trái cây, nước vitamin, nước uống thể thao và nước uống tăng lực. d. Nếu bạn chọn loại đồ uống có cồn, hãy hạn chế liều lượng uống. Đối với phụ nữ đang mang thai, dự định mang thai hoặc đang cho con bú, lựa chọn an toàn nhất là không uống đồ uống có cồn.
Hướng dẫn 4	Khuyến khích, hỗ trợ và tăng cường cho con bú sữa mẹ.
Hướng dẫn 5	Chú trọng tới chất lượng thực phẩm của bạn; chuẩn bị và bảo quản thực phẩm một cách an toàn.

© Liên bang Úc, 2013.



Danh sách Từ ngữ

Chơi đùa vận động: Tất cả việc chơi đùa nào mà bao gồm sinh hoạt thể chất, kể cả nhiều vận động khác nhau của cơ thể. Chơi đùa vận động bao gồm việc chơi đùa 'tự do' không sửa soạn trước và chơi đùa 'được hoạch định' có sửa soạn trước (cả chơi đùa trong nhà và ngoài trời).

Di chuyển vận động: Các loại di chuyển cần đến vận động thể chất, chẳng hạn như đi bộ, đạp xe hoặc dùng xe hẩy (scooter).

Em bé: Trẻ em dưới 12 tháng tuổi.

Các nhóm thực phẩm căn bản: Các nhóm thực phẩm được xếp hạng chiếu theo các chất bổ dưỡng mà chúng cung cấp. Còn được gọi là 'năm nhóm thực phẩm' hoặc 'các nhóm thực phẩm nòng cốt'.

Thức ăn tùy thích: Thức ăn chứa lượng calo cao, có chất béo bão hòa, có bổ sung đường và/hoặc muối, đồng thời thường có rất ít lợi ích về dinh dưỡng. Loại thức ăn này còn được biết tới dưới tên gọi "thức ăn phụ" hoặc "thức ăn tùy dịp".

Nhà trẻ (early childhood setting): Nơi giáo dục và chăm sóc cho trẻ em từ mới sinh cho đến năm tuổi – kể cả nơi giữ trẻ suốt ngày (long day care), nơi giữ trẻ tại gia (family day care), vườn trẻ (preschool) và mẫu giáo (kindergarten).

Công việc thể chất mỗi ngày: Các công việc hoặc việc vặt (được làm trong nhà hoặc ngoài trời), chẳng hạn như cất dọn đồ chơi, mở gói lấy ra các thứ mua sắm, hoặc làm vườn.

Thức ăn gia đình: Thức ăn mà thường được cung ứng cho tất cả những người trong gia đình vào các bữa ăn, thường có mùi vị và kết cấu khác nhau.

Sự khám phá có hướng dẫn: Một loạt các đề nghị hoặc câu hỏi mà người lớn đưa ra trong lúc chơi đùa, nhằm để cải thiện kỹ năng của trẻ.

Ấu nhi: Trẻ em dưới 12 tháng tuổi.

Hành vi tĩnh-tại không năng suất: Các sinh hoạt không cần nhiều năng lực và không cần thiết cho sự phát triển của trẻ em – chẳng hạn như xem truyền hình hoặc chơi các trò chơi video. [Xem phần: *hành vi tĩnh tại; hành vi tĩnh tại có năng suất*]

Chơi đùa ngoài trời: Các chơi đùa vận động ở ngoài trời.

Trẻ ở tuổi đi vườn trẻ (pre-schooler): Trẻ em từ ba đến năm tuổi.



Hành vi tĩnh-tại có năng suất: Các sinh hoạt không cần nhiều năng lực nhưng góp phần vào sự phát triển, sức khỏe và sự an vui của trẻ – như ngủ, đọc và chơi đùa yên tĩnh. [Xem: *hành vi tĩnh-tại; hành vi tĩnh-tại không năng suất*]

Chơi đùa liều lĩnh: Các sinh hoạt thử thách và cho phép trẻ em thăm dò các công việc và các vận động mới. Thường được người lớn cho là ‘liều lĩnh’ bởi vì có nguy cơ bị va đập, trầy xước và lấm bẩn.

Chơi đùa mạnh bạo và lẫn lộn: Các sinh hoạt mà trẻ em chơi đùa một cách sôi nổi một mình hoặc với người khác.

Thời gian xem màn hình: Thời gian xem hoặc tương tác với màn hình điện tử, chẳng hạn như xem truyền hình, hoặc chơi các trò chơi trên máy vi tính hoặc máy cầm tay.

Hành vi tĩnh-tại: Dùng thì giờ vào các công việc không vận động thể chất cũng như không cần nhiều năng lượng để thực hiện, chẳng hạn như đọc, ngồi gò bó trong nôi/ghế trẻ em trên xe hơi, hoặc xem truyền hình. [Xem: *hành vi tĩnh-tại có năng suất; hành vi tĩnh-tại không năng suất*]

Thức ăn đặc: Những thức ăn đặc đầu tiên cho trẻ ăn thường vào khoảng sáu tháng tuổi, bổ sung cho chế độ ăn bằng sữa mẹ và/hoặc sữa bột cho ấu nhi.

Nhân viên và người chăm sóc: Nhân viên và người chăm sóc làm việc trong các nhà trẻ chăm sóc và giáo dục trẻ thơ.

Chơi đùa có sửa soạn trước: Các sinh hoạt có hoạch định, có thể xảy ra vào những giờ giấc nhất định, có một số quy tắc hoặc thiết bị nào đó, và thường do người lớn tạo điều kiện thuận tiện. Còn được gọi là ‘chơi đùa có người lớn hướng dẫn’ và ‘chơi đùa có hoạch định’.

Trẻ mới biết đi: Trẻ em từ một đến hai tuổi.

Giờ tập bụng: Thời gian chơi đùa vận động để các em bé nằm sấp, và giúp phát triển các cơ bắp ở thân mình và đầu, cổ.

Chơi đùa không sửa soạn trước: Việc chơi đùa tự phát và sáng tạo và cho trẻ em tự do quyết định chơi đùa những gì, ở đâu và chơi đùa như thế nào. Còn được gọi là ‘chơi đùa tự do’ và ‘chơi đùa đặt trọng tâm vào trẻ em’.

Trẻ nhỏ: Trẻ em từ một tuổi đến năm tuổi.

Lời cảm tạ

Tập tài liệu *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* là một khởi xướng của Chính phủ Úc và được soạn bởi một ban hợp tác gồm Trung tâm Y tế Trẻ em Cộng đồng (một khoa của Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia Melbourne và là trung tâm nghiên cứu then chốt của Viện Nghiên cứu Nhi đồng Murdoch), Dịch vụ Dinh dưỡng & Thực phẩm tại Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia Melbourne, và Cơ quan Early Childhood Australia.

Ban hợp tác xin cảm tạ nhóm *Get Up & Grow Reference Group*, gồm có các chuyên gia về dinh dưỡng, vận động thể chất, y tế nhi đồng và các chuyên gia về trẻ thơ, và các đại diện của chính quyền tiểu bang và lãnh thổ. Ban hợp tác cũng xin cảm tạ các cơ quan chăm sóc và giáo dục trẻ thơ, cũng như nhân viên tại các cơ quan này, các giới quan tâm hỗ trợ về dinh dưỡng và vận động thể chất, và các bậc cha mẹ cùng gia đình đã được hội ý và đã đưa ra các góp ý và lời khuyên vô giá trong việc soạn tài liệu *Get Up & Grow*.

Đề án này được Bộ Y tế và Cao niên của Chính phủ Úc tài trợ.

© bản quyền 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

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