

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 NHÂN VIÊN VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC



STAFF AND CARER 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

ISBN: 1-74186-913-7 Danh số Chuẩn nhận Xuất bản: 10149

© Liên bang Úc 2009

Tài liệu này có bản quyền. Ngoại trừ sử dụng nào được cho phép dưới *Đạo luật Bản quyền 1968*, không phần nào của tài liệu này được phép sao chép bởi tiến trình nào mà không có văn bản cho phép trước của chính phủ Liên bang. Để yêu cầu và hỏi chi tiết về việc sao chép và bản quyền, xin gửi thư đến: Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 hoặc gửi đến trang mạng www.ag.gov.au/cca

Sách cho Nhân viên và người Chăm sóc



Mục lục

Lời mở đầu của Tổng trưởng	i
Giới thiệu	2
PHẦN 1: ĂN UỐNG LÀNH MẠNH	
Cho bú sữa mẹ	5
Sữa bột cho ấu nhi	11
Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc	14
Thức ăn gia đình	20
An toàn thực phẩm	43
PHẦN 2: VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT	
Vận động thể chất	51
Hành vi tĩnh-tại và thời gian xem màn hình	73
PHẦN 3: ĐỌC THÊM	
Muốn biết thêm thông tin	80
Đặt nhận các tài liệu Get Up & Grow	84
Lời cảm tạ	85

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 khỏe 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).

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 dựa trên ba tài liệu y tế toàn quốc chủ yếu vốn 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 3: 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, trong khi vẫn thúc đẩy sự tăng trưởng tối ưu, giải quyết 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 sinh hoạt 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.

Quyển *Sách cho Nhân viên và người Chăm sóc (Staff and Carer Book)* là một trong bốn quyển tài liệu *Get Up & Grow* được soạn thảo cho các nhân viên và người chăm sóc tại các nhà trẻ. Quyển này cung ứng:

- sự thông hiểu về các hướng dẫn ăn uống lành mạnh và các khuyến nghị về vận động thể chất
- các ý kiến thực tiễn về việc đưa các hướng dẫn vào thực hành và để hợp tác với các gia đình một cách tự tin.

‘... cung ứng các cơ hội chơi đùa thường xuyên trong một môi trường tích cực.’

Cũng như bốn quyển sách tài liệu (*Sách cho Giám đốc/Điều hợp viên, Sách cho Nhân viên và người Chăm sóc, Sách cho Gia đình và Nấu ăn cho Trẻ em*), có các tài liệu thêm về *Get Up & Grow*, chẳng hạn như các bích chương và nhãn dính (stickers) cho các nhà trẻ, và các tờ rơi dành cho các bậc cha mẹ, và các tờ dính kèm vào bản tin.

Nhân viên nhà trẻ và người chăm sóc là những người làm việc với trẻ em ở nhà trẻ mỗi ngày, và có vai trò quan trọng trong việc phát triển của trẻ em. Thông tin trong sách này có tính cách hướng dẫn nhằm khuyến khích các gia đình và trẻ em để vận động và giúp các em khôn lớn!

Cho bú sữa mẹ



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Việc chỉ cho bú toàn sữa mẹ được khuyến nghị, với sự hỗ trợ tích cực, cho các em bé cho tới khi được khoảng sáu tháng tuổi. Việc tiếp tục cho bú sữa mẹ cũng 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 trẻ em. Sữa mẹ có tất cả các chất dinh dưỡng mà em bé cần đến và là thức ăn duy nhất cần đến cho tới khi bé được khoảng sáu tháng tuổi. Lý tưởng là, các em bé sẽ tiếp tục thích bú sữa mẹ và được lợi ích từ sữa mẹ cho đến khi ít nhất là 12 tháng tuổi, hoặc lâu hơn nếu người mẹ và em bé muốn.

Hướng dẫn thứ tư trong Australian Dietary Guidelines là “Khuyến khích, hỗ trợ và quảng bá việc 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.



Sữa mẹ – Tuyệt hảo cho các em bé

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

- Sữa mẹ có các chất bổ dưỡng thích hợp cho các em bé trong mỗi giai đoạn phát triển của các em.
- Sữa mẹ giúp bảo vệ các em bé khỏi bị các chứng bệnh, nhất là về nhiễm trùng dạ dày-ruột, hô hấp và 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.

Lo liệu sữa mẹ an toàn

Các em bé chỉ nên dùng sữa đến từ chính người mẹ của em mà thôi. Do đó, điều quan trọng là không được đưa sữa của một bà mẹ cho một đứa trẻ khác. Nơi làm việc của quý vị có thông tin về việc cho bú sữa mẹ mà quý vị có thể đưa cho các bà mẹ, giải thích những gì họ cần làm đối với sữa của họ. Việc này cũng giúp các bà mẹ yên tâm là con mình sẽ được cho bú đúng sữa của mình.

**‘Điều quan trọng là
không được đưa sữa của
một bà mẹ cho một đứa trẻ khác.’**



Rửa các bình sữa cho em bé

Các bình sữa cần được tiệt trùng, làm sạch sẽ và tẩy uế nhằm đảm bảo chúng không bị nhiễm trùng. Có thể làm điều này với vài phương pháp khác nhau, kể cả đun sôi, với một máy khử trùng bằng điện, qua việc khử trùng bằng hoá chất hoặc qua dụng cụ khử trùng bằng vi ba. Dù sử dụng phương pháp nào đi nữa, nhớ luôn cẩn thận làm theo các chỉ dẫn.

Ghi nhãn và cất chứa

- Sữa mẹ phải được đem tới nhà trẻ:
 - trong các bình nhựa đã được khử trùng, và trong một hộp đựng cách nhiệt
 - dán nhãn có ghi tên của trẻ, và ngày mà sữa được sử dụng.
- Các bình sữa phải được để vào cái khay chặn đồ tràn, ở ngăn thấp nhất của tủ lạnh. Điều này để đảm bảo nếu bị đựng hoặc làm đổ, sữa mẹ không nhỏ giọt xuống các thức ăn khác.
- Sữa mẹ đem từ nhà và không dùng đến trong ngày phải được trả lại cho người mẹ hoặc đổ bỏ vào cuối ngày.

Hâm nóng sữa mẹ

Các em bé có thể bú/uống sữa mẹ ngay sau khi sữa được lấy ra khỏi tủ lạnh, tuy nhiên nếu bé thích sữa ấm:

- Làm ấm sữa bằng cách để chai sữa đứng trong nước ấm.
- Luôn luôn kiểm tra nhiệt độ của sữa trước khi đưa cho em bé.
- Đừng hâm sữa trong lò vi ba, vì thường là việc này không làm sữa ấm đều và có thể gây phỏng. Ngoài ra, việc hâm sữa mẹ trong lò vi ba (microwave) có thể phá hủy một số chất bổ thiên nhiên của sữa.
- Đổ bỏ sữa còn thừa. Không được hâm lại sữa này và cũng không được cất dành cho lần sau.





Các qui cách cho bú sữa mẹ

Khi đến lúc cho bé bú sữa mẹ lấy từ tủ lạnh:

- 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.
- Ký vào hồ sơ việc dùng sữa của bé.
- Cho bé bú sữa mẹ trong bình nhựa đã khử trùng hoặc uống bằng cái tách do người mẹ đã cung cấp. Một số gia đình chọn cách cho bé bú bình, trong khi những người khác có thể chọn cách cho bé uống sữa đã vắt, bằng tách (cup). Các em bé thường đã có thể uống sữa bằng tách khi các em được khoảng bảy hoặc tám tháng tuổi.
- Nếu có ai đưa bé sữa của người mẹ khác, hoặc nếu quý vị *nghĩ* rằng điều này có thể đã xảy ra, **báo cho giám đốc hoặc quản đốc ngay**.



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.

Quý vị có thể hỗ trợ ra sao về việc cho bú sữa mẹ

- ☐ Cho các bà mẹ biết rằng nhà trẻ có thể hỗ trợ những gì về việc cho bú sữa mẹ, chẳng hạn như cho các tờ thông tin hướng dẫn.
- ☐ Cho các bà mẹ biết họ có thể lấy *thêm* thông tin ở đâu về việc cho bú sữa mẹ.
- ☐ Giúp cho các bà mẹ cảm thấy được hoan nghênh nếu họ muốn cho con bú sữa mẹ trước mặt mọi người tại nhà trẻ, hoặc cho họ biết những nơi nào mà họ có thể cho bú một cách riêng tư, nếu họ muốn.
- ☐ Nếu một người mẹ cho biết họ có vấn đề với việc cho con bú sữa mẹ, hoặc mệt mỏi về việc này, nên hỗ trợ cho họ hoặc đưa ra các lựa chọn để họ tìm sự cố vấn từ nơi khác.
- ☐ Đưa ra các góp ý tích cực cho những người mẹ khi họ cho con bú sữa mẹ. Chẳng hạn như: 'Hay lắm! Bé sẽ thích điều này.' hoặc 'Bé giỏi lắm.'
- ☐ Làm theo các chính sách của nhà trẻ về việc lo liệu sữa mẹ một cách an toàn.
- ☐ Nếu các bà mẹ muốn biết thêm chi tiết, hãy chỉ họ liên lạc Hiệp hội hỗ trợ việc Cho bú Sữa mẹ của Úc (Australian Breastfeeding Association) – trên mạng tại www.breastfeeding.asn.au hoặc đường dây giúp đỡ việc cho bú sữa mẹ, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).
- ☐ 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

Làm gương mẫu

Việc trông thấy một người mẹ thành công trong việc nuôi con bằng sữa mẹ sẽ khích lệ những người mẹ khác. Nếu quý vị đã cho con bú sữa mẹ trước đây hoặc hiện đang cho con bú sữa mẹ, hãy kể điều này những người mới làm mẹ và hỗ trợ cho họ. Tuy nhiên, nếu một người mẹ chọn cách không cho con bú sữa mẹ, hãy luôn luôn tôn trọng quyết định của họ và đừng phê bình hoặc chỉ trích.

Sữa bột cho ấu nhi



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

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 chọn lựa tốt nhất cho các em bé, 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 cho bú sữa bột thay cho sữa mẹ. Nếu người mẹ có thắc mắc gì thì họ nên thảo luận với y tá nhi khoa (child health nurse) hoặc bác sĩ là những người có thể giúp ích.

Nếu không cho em bé bú sữa mẹ, hoặc chỉ cho bú sữa mẹ một ít, thì sữa bột cho ấu nhi và thích hợp với tuổi của bé phải là thực phẩm duy nhất khác mà bé dùng cho đến khi bắt đầu cho 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 không pha đúng cách có thể làm cho em bé bị thiếu nước, táo bón hoặc ngay cả thiếu dinh dưỡng. Đừng bao giờ thêm thứ gì khác ngoài nước vào sữa bột. Việc thêm ngũ cốc cho ấu nhi (infant cereal) hoặc thứ nào khác có thể làm xáo trộn việc ăn uống của bé.

Cha mẹ của trẻ cần đem tới nhà trẻ các bình sữa và núm vú cao su đã được khử trùng, cũng như sữa bột đã được đóng sẵn, mỗi ngày. Cần dán nhãn tất cả các thứ này rõ ràng và để ngày tháng, tên họ của bé và lượng nước cần đến để pha sữa bột.

Nước pha sữa bột phải được chuẩn bị sẵn bằng cách đun ấm 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 nên 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.

Quý vị có thể yêu cầu cha mẹ của trẻ đem đến các bình đã có chứa đúng lượng nước đun sôi để nguội, để quý vị khỏi phải đun nước và để nguội trước khi cho bé bú sữa. Đừng bao giờ dùng nước từ máy đun nước, vì nước này không phù hợp cho trẻ nhỏ.

**‘An toàn nhất
là nên chuẩn bị sữa
cho từng bé, chứ đừng làm một loạt.’**



Mẹo vặt về việc lo liệu sữa bột cho ấu nhi

- Đảm bảo sữa bột được pha càng gần trước lúc cho bé bú thì càng tốt.
- Nếu cần cất sữa sau khi pha, thì cất 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. Việc này nhằm tránh một nguy cơ nhỏ là các vi khuẩn có hại sẽ sinh sôi trong sữa pha sẵn.
- 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.
- Luôn giám sát các em bé trong lúc cho bú sữa. Đừng bao giờ kê chống cái bình sữa hoặc để em bé một mình với bình sữa. Việc kê chống bình sữa có thể làm cho bé có nguy cơ bị mắc nghẹn hoặc dẫn đến việc nhiễm trùng tai.
- Sau khi dùng bình sữa và các núm vú cao su, tráng các thứ này bằng nước lạnh rồi trả về nhà để rửa và khử trùng.

Sữa bò

Không nên dùng sữa bò để làm thức uống chính yếu cho các em bé, cho đến khi các em được khoảng 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 đề nghị dùng cho trẻ dưới hai tuổi.

Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

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

Khi nào thì bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

Sữa mẹ hoặc sữa bột cung ứng tất cả các chất dinh dưỡng mà các em bé cần đến từ lúc mới sinh cho đến sáu tháng tuổi. Khi bé được khoảng sáu tháng tuổi, sữa mẹ và sữa bột không còn đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng của bé, do đó cần thêm các thức ăn khác vào chế độ ăn uống của bé. Vào tuổi này, các em bé cũng đã sẵn sàng khởi sự tập các kỹ năng cần đến để ăn thức ăn đặc, và để thử các mùi vị và kết cấu mới của thức ăn.

‘Các dấu hiệu cho thấy bé sẵn sàng để bắt đầu ăn thức ăn đặc gồm có việc tỏ ra ưa thích thức ăn...’

Các dấu hiệu cho thấy bé sẵn sàng để bắt đầu ăn thức ăn đặc gồm có việc tỏ ra ưa thích thức ăn và gia tăng sự thèm ăn. Các em bé cũng cần có thể ngồi thẳng với rất ít giúp đỡ và em có thể kiểm soát các cử động của đầu và cổ. Các em bé thường khởi sự cho thấy các dấu hiệu này khi các em được khoảng sáu tháng tuổi.

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



Điều quan trọng là trong khi các em bé tập ăn thức ăn đặc, phải cho bé tiếp tục bú sữa mẹ hoặc sữa bột. Sữa mẹ và/hoặc một loại sữa bột thích hợp với tuổi của bé phải được tiếp tục là thức uống chính yếu cho bé, lên tới 12 tháng tuổi. Việc cho bú sữa mẹ vẫn có thể tiếp tục sau khi bé được hơn một tuổi, nếu người mẹ và em bé muốn.

Điều quan trọng là trong khi con của quý vị tập ăn thức ăn đặc, phải cho bé tiếp tục bú sữa mẹ hoặc sữa bột. Sữa mẹ và/hoặc một loại sữa bột thích hợp với tuổi của bé phải được tiếp tục là thức uống chính yếu cho bé, lên tới khoảng 12 tháng tuổi. Việc cho bú sữa mẹ vẫn có thể tiếp tục sau khi bé được hơn một tuổi, nếu người mẹ và em bé muốn.

Cách thức bắt đầu cho ăn thức ăn đặc?

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), loại này mịn và dễ pha từng lượng nhỏ. Trộn một phần nhỏ ngũ cốc này với nước và khuấy cho tới khi mịn nhuyễn. 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. Không cần thêm muối, đường, chất béo hoặc các mùi vị khác vào thức ăn của em bé.

Nên bắt đầu cho ăn thức ăn gì và vào lúc nào?

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 các 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 phát triển kỹ năng này từ khoảng bảy tháng tuổi. Đối với một số em bé, sự tiến triển sẽ là từ bú bình qua tới uống bằng tách – mặc dù các em bú vú mẹ có thể bỏ qua việc bú bình mà chuyển thẳng đến việc dùng tách (thường xảy ra 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.

Các 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 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 bỏ dùng bình, vậy quý vị hãy thảo luận điều này với họ và đưa ra các đề nghị để họ tìm cố vấn thêm.

Nguy cơ mắc nghẹn ở các em bé

Phải luôn giám sát các em bé trong lúc cho bé bú sữa, vì việc mắc nghẹn có thể xảy ra. Đừng bao giờ để em bé vào nôi hoặc giường với một bình sữa, và việc kê chống cái bình sữa cho em bé sẽ làm bé có nguy cơ bị mắc nghẹn.

Điều thông thường là đôi khi trẻ bị 'oẹ', cùng lúc với ho hoặc phun phì phì, trong lúc các 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 cứu cấp về mặt y tế.

Để giảm nguy cơ bị mắc nghẹn:

- Giám sát các trẻ nhỏ những khi các em ăn uống.
- Đừng bao giờ để các em bé vào nôi hoặc giường với một cái bình, hoặc kê chống cái bình.
- Trước khi khởi sự cho các em bé ăn thức ăn đặc, đảm bảo bé sẵn sàng về mặt phát triển để ăn.
- Chỉ cho trẻ ăn uống khi em đã hoàn toàn thức giấc và tỉnh táo.
- Đừng bao giờ ép buộc trẻ phải ăn.
- Cho các em 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 gia đình.
- Bào, nấu hoặc nghiền táo, cà rốt và các rau quả hoặc trái cây cứng khác trước khi cho trẻ nhỏ ăn.
- Đừng bao giờ cho trẻ nhỏ ăn những miếng trái cây và rau quả cứng, chưa nấu, hạt quả hạch (nuts), bắp rang, bắp sấy (corn chips) hoặc các thức ăn đặc dính dẻo dạng rắn, nhỏ, dạng tròn.



Phần 1: Ăn uống Lành mạnh



Các nhu cầu ăn uống đặc biệt

Các khuyết tật, bệnh tật ở ấu nhi hoặc các tiến trình chữa trị nặng nề có thể ảnh hưởng đến việc cho ăn, và cũng có thể thay đổi mức tuổi mà trẻ có thể bắt đầu ăn thức ăn đặc. Một số trẻ em có thể chấp nhận thức ăn đặc một cách chậm chạp hơn, và mất nhiều thời gian hơn để thích ứng với các loại thức ăn khác nhau. Điều quan trọng là hợp tác chặt chẽ với cha mẹ các em trong các tình huống này. Tìm xem họ có định ra kế hoạch cụ thể nào với các chuyên gia hoặc các chuyên viên y tế nào hay không. Nhân viên, người chăm sóc và các gia đình có thể được lợi ích qua việc lấy thêm các thông tin và hướng dẫn từ một bác sĩ hoặc Chuyên viên Chế độ Dinh dưỡng được Chuẩn nhận Hành nghề (Accredited Practising Dietitian).

Thức ăn gia đình

Dinh dưỡng tốt là điều cần thiết 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 tuổi nhỏ thường có ảnh hưởng suốt đời.

Ăn uống lành mạnh ở tuổi ấu thơ giảm được các nguy cơ về mặt sức khỏe và giúp cải thiện sức khỏe trong suốt cuộc đời. Trái lại, việc kém dinh dưỡng ở tuổi ấu thơ có thể góp phần vào các bệnh liên quan đến lối sống như: béo phì, ung thư, bệnh tim và tiểu đường.

Hãy hợp tác với cha mẹ các trẻ và các gia đình để hỗ trợ và khuyến khích việc ăn uống lành mạnh nơi trẻ em. Bất kể nhà trẻ của quý vị cung ứng bữa ăn và bữa ăn vặt cho trẻ em hoặc các em tự đem thức ăn từ nhà, quý vị có thể hỗ trợ sức khỏe các em bằng cách khuyến khích các em làm theo các thói quen ăn uống lành mạnh.

**‘Các thói quen ăn uống
lành mạnh ... hỗ trợ sức
khỏe và sự an vui của trẻ em ...’**



Phần 1: Ăn uống Lành mạnh



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Hãy chắc chắn rằng thức ăn cung ứng cho trẻ em thích hợp với độ tuổi và sự phát triển của các em, và bao gồm nhiều loại thức ăn bổ dưỡng khác nhau theo đúng *Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống của Úc (Australian Dietary Guidelines)* (xem bên dưới).

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.

Năm nhóm thức ăn căn bản cung ứng các chất bổ dưỡng thiết yếu cho đời sống và sự lớn mạnh. Mỗi nhóm thức ăn căn bản cung ứng nhiều chất bổ dưỡng đủ loại, và góp phần giúp cho cơ thể hoạt động. Hàng ngày nên ăn các thức ăn từ năm nhóm thức ăn căn bản, và các thức ăn này còn được gọi là ‘thức ăn hàng ngày’.

Mặt khác, các “thức ăn tùy thích” (xem trang 27) cho rất ít giá trị dinh dưỡng và không thiết yếu trong việc giúp cho sức khỏe tốt. Việc ăn nhiều thức ăn “tĩnh thoảng” dẫn đến tình trạng sức khỏe kém, béo phì và dư cân. Không được cho ăn thức ăn “tĩnh thoảng” tại các nhà trẻ cho trẻ nhỏ.

Các nhóm thức ăn căn bản

Các nhóm thức ăn căn bản 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, phó mát và/hoặc các dạng thay thế khác, phần lớn là loại ít béo (sữa ít béo không phù hợp với trẻ em dưới hai tuổi).

Một chế độ ăn uống cân bằng 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 loại khác nhau của các thức ăn này nên được cung ứng hàng ngày cho trẻ, bởi nhà trẻ hoặc các cha mẹ của trẻ.



Rau quả, đậu và trái cây

Trái cây và rau quả được chia thành hai nhóm thực phẩm riêng rẽ, vì chúng cung ứng các chất dinh dưỡng hơi khác nhau. Tuy nhiên, cả hai nhóm đều cung ứng sinh tố (vitamins), chất khoáng và chất xơ. Trái cây và rau quả nên được đưa vào các bữa ăn chính và ăn vặt mỗi ngày. Tại các nhà trẻ không cung ứng thức ăn, hãy khuyến khích cha mẹ của trẻ cho trái cây và rau quả vào hộp ăn trưa của trẻ. Tại các nhà trẻ có cung ứng thức ăn, nhớ cung ứng nhiều loại trái cây và rau quả khác nhau, kể cả màu sắc, kết cấu và mùi vị khác nhau. Việc này sẽ đảm bảo rằng quý vị cung ứng cho các em nhiều loại sinh tố và chất khoáng.

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

Bánh mì, ngũ cốc (cereals), cơm, mì ống, mì sợi và các thức ăn làm từ hạt (grain) khác cung ứng carbohydrates, mà cơ thể dùng làm năng lượng. Các lựa chọn tốt nhất từ nhóm này là ngũ cốc, bánh quy khô và bánh mì làm từ bột có bổ thêm hạt hoặc xay nguyên hạt (wholemeal and wholegrain). Các thứ khác cũng tốt cho sức khỏe là: gạo lức (brown rice), hạt couscous (một loại kê), bột ngô (polenta) và mì ống làm từ bột xay nguyên hạt (wholegrain pasta).

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

Sữa không hương vị (plain milk), phô mát và sữa chua (yoghurt) là những thực phẩm phổ biến nhất làm từ sữa và được khuyến dùng nhất, và là nguồn cung cấp calcium chính cho chế độ ăn uống. Có đủ calcium là điều quan trọng cho xương và răng được lành mạnh.

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 nguyên kem và không hương vị (full-cream plain milk) 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 để dùng cho trẻ em trên hai tuổi. Nếu trẻ không dùng sữa bò hoặc các sản phẩm làm từ sữa bò, thì các em 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 giàu calcium và nguyên kem. Nên có sự giám sát của chuyên gia về sức khỏe.

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

Nhóm thịt và các thứ khác cùng nhóm gồm có: thịt đỏ chẳng hạn như thịt bò, cừu, và cừu-gu-ru; thịt trắng chẳng hạn như thịt heo, gà và gà tây; cá; và trứng. Các sản phẩm thực vật trong nhóm này gồm các loại hạt đậu hạch (nuts), đậu và đậu phụ. Thịt và các thứ khác cùng nhóm là những món giàu chất đạm (protein), chất sắt và kẽm, và thiết yếu cho sự lớn mạnh và phát triển của trẻ em. Nên chọn thịt nạc và gà vịt bỏ da để đảm bảo thức ăn hàng ngày của trẻ em không có quá nhiều chất béo.

‘Thịt và các thứ khác cùng nhóm là những thức ăn giàu chất đạm, sắt và chất kẽm...’

Lễ lối ăn chay và ăn chay trường

Một số gia đình theo các lễ lối ăn chay. Thường điều này có nghĩa là họ không ăn các sản phẩm từ động vật như thịt, gà vịt và cá. Nhiều người ăn chay vẫn ăn một số sản phẩm liên quan đến động vật như trứng, sữa, phó mát và sữa chua (yoghurt).

Điều quan trọng nhất là những người ăn chay nên ăn nhiều thứ khác nhau thuộc các loại đậu (legumes), hạt đậu hạch (nuts), hạt nhỏ (seeds) và các thức ăn làm từ hạt khác, để cung ứng các chất bổ dưỡng mà thịt, gà vịt và cá lẽ ra sẽ đem lại.

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 một chế độ ăn chay trường, một phần bởi vì lượng thức ăn cần đến để đáp ứng các nhu cầu này 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, và nhà trẻ có thể khó cung ứng các bữa ăn chính và bữa ăn vặt cho những em 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.



“Thức ăn tùy thích”

“Thức ăn tùy thích” không được kể vào các nhóm thức ăn cần bản vì chúng có ít giá trị dinh dưỡng và không thiết yếu cho sức khỏe. Các thức ăn “tùy thích” gồm các thức ăn có nhiều chất béo, đường, muối hoặc tập hợp các thứ này, và thường đã được chế biến và đóng gói. Ví dụ về các thức ăn “tùy thích” gồm:

- sô-cô-la và bánh kẹo
- bánh bích quy ngọt, khoai tây sấy/chiên và bích quy mặn nhiều chất béo
- các thức ăn chiên xào
- các thức ăn có vỏ bột như bánh pa-tê, cuốn nhân thịt (sausage rolls) và 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.

Không cần đưa thức ăn “tùy thích” cho trẻ em một cách thường xuyên, và nên yêu cầu các gia đình đừng cho các thức ăn này vào hộp thức ăn trưa của trẻ.



Thức ăn do nhà trẻ cung ứng

Nhiều nhà trẻ chịu trách nhiệm 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.

Nhớ bao gồm thức ăn từ các nhóm thức ăn căn bản cho mỗi bữa ăn và bữa ăn vặt. Đừng cho thức ăn “tùy thích” vào bữa ăn hoặc bữa ăn vặt, và đừng dùng các thức ăn này để thưởng trẻ em.

Thức ăn đem từ nhà

Khuyến khích cha mẹ của trẻ cung ứng trái cây, rau quả và các thức ăn nào khác (từ các nhóm thức ăn căn bản) cho hộp ăn trưa của con họ mỗi ngày. Thức ăn đem tới nhà trẻ phải phù hợp với chính sách ăn uống lành mạnh của nhà trẻ. Nên đưa cho cha mẹ của trẻ nhiều tài liệu hữu ích, kể cả các gợi ý về hộp thức ăn trưa và bữa ăn vặt. Hãy yêu cầu tất cả trẻ em mỗi ngày đều đem tới nhà trẻ một bình trong suốt đựng nước, có nhãn tên của các em. Bình nước trong suốt giúp quý vị biết rằng bình có chứa nước chứ không phải nước ngọt.

**‘Nhớ bao gồm thức ăn
từ các nhóm thức ăn căn bản ...’**



Lễ lối văn hóa và tôn giáo

Xét đến và tôn trọng các phong tục và giá trị gia đình, kể cả các điều liên quan đến thức ăn và cách ăn uống. Một số gia đình và nhà trẻ sẽ theo các niềm tin văn hoá và tín ngưỡng mà hướng dẫn các lễ lối ăn uống, ví dụ như Kosher hoặc Halal. Các hướng dẫn dinh dưỡng được nêu trước đây vẫn thích hợp để sử dụng ở các nhà trẻ này.

Khi một trẻ em có nhu cầu riêng biệt gì liên quan đến ăn uống, vì lý do nào đó, hãy thảo luận với gia đình về cách thức tốt nhất để cung ứng thức ăn cho trẻ em. Việc này có thể gồm việc gia đình cung ứng thức ăn từ nhà, hoặc đồng ý về các thức ăn riêng biệt nào có thể bao gồm hoặc tránh.

Nếu cần, dùng thông dịch viên để giúp quý vị liên lạc với các gia đình và đảm bảo việc chia sẻ các thông tin cần thiết.



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Cung ứng nước uống, ngoài các thứ sữa uống thích hợp cho lứa tuổi. Các ấu nhi dưới sáu tháng mà không chỉ bú sữa mẹ thì ngoài việc uống 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 hoá, hấp thụ chất dinh dưỡng và loại bỏ các chất cặn bã. Nước chiếm khoảng 50 đến 80 phần trăm trọng lượng cơ thể. Nhất là các trẻ nhỏ có thể trở nên mất nước nhanh chóng, và các em cần có sẵn nước uống vào mọi lúc.

Để giữ cho có nước trong cơ thể, các trẻ mới biết đi nên được khuyến khích uống khoảng 1 lít thức uống mỗi ngày, và trẻ ở tuổi đi vườn trẻ nên uống khoảng 1,2 lít mỗi ngày.

Các em bé dưới sáu tháng mà không phải là những bé chỉ bú 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. Chỉ nên thỉnh thoảng dùng nước trái cây để thay thế cho trái cây nguyên quả. Nước trái cây không được đề nghị dùng cho ấu nhi dưới 12 tháng tuổi. 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. Vào bữa ăn chính và ăn vặt, nên cho uống thêm sữa thường (plain milk), và uống bằng tách (cup). Tuy vậy, cẩn thận đừng cho các em uống quá nhiều sữa nói trên, nhất là trước giờ ăn, vì trẻ em có thể bị no và không muốn ăn. Lúc khoảng một tuổi, trẻ em cần khoảng 500ml sữa mỗi ngày. Nên nhớ rằng trẻ em cũng có thể đã uống một ít sữa ở nhà.



Các thức uống ngọt không nằm trong một chế độ ăn uống lành mạnh. 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 bổ dưỡng khác. Nước là thức uống tốt nhất. Nước ngọt cũng có thể góp phần làm cho răng hư, và có sự liên kết mạnh mẽ giữa các nước ngọt và việc tăng cân quá mức ở trẻ em. Thức uống ngọt gồm nước ngọt, nước khoáng có hương vị, sữa có hương vị, nước xi rô, nước trái cây và nước ép trái cây. Tránh đừng đưa các thức uống này cho trẻ nhỏ.

Cung ứng nước với mỗi các bữa ăn chính và ăn vặt, và đảm bảo nước cũng có sẵn cho trẻ em uống suốt ngày. Vào các bữa ăn chính và ăn vặt, để một bình nước hoặc một bình sữa thường (plain milk) trên mỗi bàn và khuyến khích các trẻ lớn tuổi tự rót uống.



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

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

Bữa ăn cung ứng cơ hội để trẻ em phát triển các hành vi tốt đẹp trong việc ăn uống, cũng như học hỏi về dinh dưỡng và sự khác nhau của thức ăn. Bữa ăn cũng là thời điểm quan trọng để tiếp xúc với người lớn và các trẻ em khác. Hãy ngồi với trẻ em vào giờ ăn chính và ăn vặt, và nói chuyện với các em một cách thoải mái và thân thiện.

Khởi sự bằng cách tạo khung cảnh vui tươi cho bữa ăn. Trẻ em có thể giúp vào giờ ăn bằng cách dọn dẹp các vật liệu chơi đùa và giúp bày bàn ăn. Quý vị có thể dùng khăn bàn và các miếng lót đĩa để tạo cho bữa ăn có thêm vẻ đặc biệt.

Trẻ em sẽ bữa rộn vào bữa ăn và bữa ăn vặt. Đừng phản ứng quá đáng đối với việc 'bữa rộn' bình thường – vì đây là một phần của việc trẻ em khám phá về thức ăn và tập ăn uống. Nên nhẹ nhàng hướng dẫn các em về cách ăn uống thích hợp, và đừng cho phép các hành vi như quăng hoặc nhổ thức ăn.

Một số trẻ em từ chối thức ăn là điều bình thường, và không nên vì việc này mà gây ra căng thẳng hoặc lo lắng, trừ khi việc từ chối thức ăn cứ tiếp diễn trong một thời gian hơi lâu. Nên nhẹ nhàng khuyến khích trẻ em thử các thức ăn và đừng bao giờ ép các em phải ăn.





Việc sử dụng thích đáng về thức ăn

Có một số phương cách để giúp đỡ trẻ em học hỏi các thái độ lành mạnh về thức ăn.

- Tạo ra các cơ hội để dạy trẻ em sự khác biệt giữa “thức ăn hàng ngày” và “thức ăn tùy thích”.
- Đừng bao giờ dùng thức ăn để thưởng trẻ em, và cũng đừng trừng phạt bằng cách lấy đi thức ăn hoặc không cho ăn.
- Đừng dùng thức ăn để an ủi trẻ em, vì việc này có thể dẫn đến thói quen dựa vào thức ăn như là niềm an ủi. Tìm ra những cách khác mà không dùng đến thức ăn để thưởng trẻ em về những gì em đã đạt được. Những lời khen ngợi và khuyến khích thường là tất cả những gì mà trẻ em cần đến từ người lớn.
- Đừng thưởng trẻ nếu em ăn, mà cũng đừng trừng phạt nếu em không chịu ăn.





Trẻ em và ấn tượng về cơ thể

Trẻ em cần học cách nhận thức rằng thức ăn là thứ quan trọng và hữu ích cho một cơ thể lành mạnh. Một số mẹo vặt để giúp trẻ em thấy được điều này, bao gồm những cách sau:

- Đừng liên hệ thức ăn đến thể trọng hoặc ngoại hình cơ thể của một trẻ em.
- Tránh đưa ra các phê bình về thể trọng của trẻ em và không liên hệ thể trọng đến giá trị của trẻ em. Điều này cũng áp dụng cho người lớn – đừng bao giờ nói về ngoại hình hoặc thể trọng của chính quý vị một cách tiêu cực.
- Đảm bảo rằng các cuộc thảo luận về thức ăn đều lạc quan và tập trung vào các ích lợi sức khỏe mà các thức ăn bổ dưỡng đem lại.
- Tránh đừng gán cho một số thức ăn nào đó là 'xấu' hoặc 'tốt'.
- Tránh đừng nói đến việc ăn kiêng và chế độ ăn uống. Việc trẻ em ăn kiêng hoặc hạn chế ăn uống là việc không thích đáng, và người lớn thảo luận về việc ăn kiêng hoặc hạn chế ăn uống cũng là điều không hữu ích.
- Quảng bá sự lạc quan về ngoại hình, bằng cách khuyến khích và khen ngợi trẻ em về những gì em có thể làm.



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

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 thưởng thức nhiều loại thức ăn khác nhau.

Các bữa ăn cần cung ứng môi trường an toàn, thoải mái để trẻ em thử các thức ăn mới. Hãy thường xuyên đưa ra thức ăn mới và khuyến khích các em ăn, và bao gồm các thức ăn với nhiều mùi vị, màu sắc và kết cấu khác nhau. Cho các thức ăn quen thuộc và thức ăn mới, và khuyến khích trẻ em thử các món mới. Ngay cả nếu như các em không nếm thử một món ăn mới trong vài lần đầu, cứ tiếp tục đưa ra các thức ăn mới trong những lần kế. Việc ở trong một nhóm 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.

‘Hãy thường xuyên đưa ra thức ăn mới và khuyến khích các em ăn, và bao gồm các thức ăn với nhiều mùi vị, màu sắc và kết cấu khác nhau.’

Nếu nhà trẻ không cung ứng thức ăn, nên khuyến khích cha mẹ trẻ em cung ứng các thức ăn khác nhau cho con họ. 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 hộp thức ăn, mà không nhắm riêng các em nào đó.

Vai trò của người lớn

Quý vị có ảnh hưởng rất nhiều đến các trẻ em mà quý vị phụ trách. Các em học hỏi rất nhiều bằng cách quan sát những gì quý vị làm và lắng nghe quý vị nói. Bằng cách ngồi với trẻ em vào bữa ăn và biểu lộ các hành vi ăn uống lành mạnh, quý vị có thể dạy cho trẻ em các thói quen ăn uống lành mạnh.

Một số các điểm quan trọng về vai trò này gồm có:

- Ngồi với trẻ em trong những bữa ăn chính và ăn vặt.
- Nếu thức ăn được cung ứng, hãy ăn cùng thức ăn như các em.
- Khuyến khích trẻ em nếm thử tất cả các món đưa ra trong mỗi bữa ăn hoặc ăn vặt.
- Đừng bao giờ thưởng phạt các em bằng cách cho thức ăn hoặc không cho ăn.
- Giữ cho khung cảnh hợp mặt được êm đềm và tích cực.

Hợp tác với cha mẹ của trẻ

Làm việc trong sự hợp tác với cha mẹ của trẻ, và hỗ trợ họ trong việc khuyến khích các hành vi ăn uống lành mạnh tại nhà. Thảo luận việc ăn uống và dinh dưỡng với cha mẹ của trẻ, bởi điều này cung ứng cơ hội quý báu để học hỏi về thói quen và kỹ năng ăn uống của trẻ ở nhà cũng như ở nhà trẻ.





HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

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

Người lớn có trách nhiệm đưa ra các thức ăn lành mạnh và bổ dưỡng với số lượng thích hợp. Sau đó trẻ em phải được cho cơ hội để quyết định em muốn ăn gì, ăn bao nhiêu, từ những món được đưa ra. 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.

Nếu bữa ăn có hai món, cả hai món cần được bổ dưỡng và gồm các thức ăn từ các nhóm thức ăn căn bản. Điều này có nghĩa là trẻ em có thể ăn món thứ nhì bất kể em đã ăn xong món thứ nhất hay chưa, vì cũng bổ dưỡng như nhau. Nếu trẻ không chịu ăn vào bữa ăn hoặc ăn vặt nào, 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. Nếu được, nên dọn thức ăn tại bàn để trẻ em có thể tự lấy ăn. Đảm bảo có sẵn tô đĩa và muỗng nĩa thích hợp để trẻ em có thể thoải mái tự lấy thức ăn. Bằng cách cho các em tự lấy ăn, trẻ em có cơ hội phát triển các kỹ năng phối hợp và vận động tinh tế như chế vào, lấy thức ăn hoặc chuyển qua. Trẻ em cũng phát triển các kỹ năng ngôn ngữ và liên lạc khi ăn uống trong một môi trường thân hữu.

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 loại thức ăn nào mà em ăn, cũng như ăn bao nhiêu. Một số trẻ ở tuổi đi vườn trẻ (preschool) cũng có thể là những em kén ăn. Trong những tình huống này, trách nhiệm của người lớn là đưa ra các món ăn lành mạnh để em chọn và khuyến khích các em nếm thử mỗi thức ăn khác nhau. Để tùy em quyết định sẽ ăn bao nhiêu. Quý vị cũng đừng quá chú trọng đến việc này, vì sẽ tạo sự tập trung chú ý thêm vào thức ăn và có thể làm tình huống trở nên tệ hơn.

Đối với hầu hết trẻ em nào khỏe mạnh, vận động và mau lớn, thì không cần phải lo lắng nếu các em kén ăn. 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, dùng một số mẹo vặt sau:

- Hãy chắc chắn là trẻ không uống nhiều thức uống hoặc ăn nhiều thức ăn “tùy thích” trước bữa ăn chính hoặc bữa ăn vặt.
- Duy trì một thông lệ đều đặn về giờ giấc bữa ăn.
- Làm cho bữa ăn được vui thích và không căng thẳng.
- Đảm bảo rằng quý vị làm gương về cách thức 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 vài lần trước khi chịu thử món đó.
- Đặt ra giới hạn 20-30 phút cho một bữa ăn. Sau đó, dọn đi tất cả các thức chưa ăn xong và cho phép 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.



‘Con vẫn còn đói’

Điều quan trọng là nên có sẵn thức ăn thêm nếu trẻ vẫn còn đói bụng. Có thể cho bữa chính với lượng phụ trội hoặc một phần của bữa ăn chính, nếu được. Nếu không có sẵn thức ăn, cho em một miếng trái cây nhỏ hoặc vài cái bánh quy.

Khẩu vị của trẻ em thay đổi từng ngày, nhưng nếu trẻ luôn tỏ ra đói bụng vào cuối bữa ăn, nên thảo luận việc này với giám đốc và gia đình của trẻ.

HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

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 giúp duy trì một khuôn mẫu bữa ăn đều đặn cho suốt thời thanh thiếu niên và lúc trưởng thành. Một khuôn mẫu bữa ăn đều đặn sẽ hình thành nền tảng cho 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 thời khoảng đều đặn và đoán trước được

Việc đem lại các cơ hội thường xuyên để ăn là phù hợp với khái niệm về việc chia ra các trách nhiệm trong việc ăn uống, nhằm khuyến khích trẻ em học cách 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. Ngoài ra, người lớn thường cảm thấy yên tâm hơn với việc trẻ không ăn hoặc ăn ít, khi họ biết rằng các bữa ăn cách nhau không lâu. Các bữa ăn vặt cũng quan trọng như bữa ăn chính đối với việc dinh dưỡng của trẻ em. Các trẻ em 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 nhận được lượng chất bổ dưỡng đầy đủ trong ngày. Ba bữa ăn chính và hai bữa ăn vặt mỗi ngày là điều lý tưởng cho các trẻ nhỏ. Trẻ em nào sẽ ăn tối thật trẻ có thể cần có một bữa ăn vặt nhỏ vào bữa chiều.

Các món ăn vặt phải cung ứng chất bổ dưỡng tương xứng với giá trị năng lượng của chúng. Một số món ăn vặt hoặc “thức ăn tùy thích” cung cấp năng lượng (calo) mà không cung cấp đủ dinh dưỡng. Các thức ăn này không phải là thức ăn vặt lành mạnh cho trẻ em và không nên cho trẻ em các thức ăn này.

‘Ba bữa ăn chính và hai bữa ăn vặt mỗi ngày là điều lý tưởng cho các trẻ nhỏ.’





Phần 1: Ăn uống lành mạnh



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 thường được dùng nhất là bánh mì, ngũ cốc, trái cây, rau quả 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 là ví dụ về những món ăn vặt lành mạnh. Nhớ đảm bảo lúc nào cũng có sẵn nước uống.

Có thể có một số linh động về giờ giấc cho bữa ăn vặt, để 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 nếu việc này thuận tiện cho nhà trẻ. Trẻ em nào mà bị đói quá thì thường sẽ trở nên cáu kỉnh. Mặt khác, việc cho ăn liên tục sẽ cản trở việc các em tập nhận ra cái đói và biết ăn để đáp ứng cái đói.

Bữa ăn sáng

Bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng vì một số lý do:

- Nếu không có sự đóng góp dinh dưỡng của bữa ăn sáng, rất khó tiêu thụ đầy đủ các chất bổ dưỡng trong ngày.
- Việc không ăn sáng làm cho đói bụng sau đó, và thường dẫn đến việc ăn các món ăn vặt có sẵn lúc đó nhưng kém bổ dưỡng.
- Ăn sáng là phần quan trọng trong việc lập ra một thông lệ lành mạnh cho trẻ nhỏ, nhằm đặt ra một khuôn khổ cho cuộc sống sau này.
- Có nhiều khả năng là các trẻ nhỏ không ăn bữa sáng sẽ bị tăng cân hoặc béo phì, thường là do một số lý do kết hợp.

Bữa sáng có thể đơn giản, đầy dinh dưỡng và dễ dàng. Ví dụ, ngũ cốc loại nguyên hạt (wholegrain cereal) với sữa và trái cây, là bữa ăn đơn giản nhưng bổ dưỡng, và các thứ này dễ dự trữ.

Các lựa chọn khác về bữa sáng lành mạnh gồm có:

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

Chọn bữa ăn sáng đơn giản có nghĩa là quý vị không cần phải mất nhiều công sức để chuẩn bị bữa ăn sáng, nhất là trong những lúc bận rộn.

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 việc này xảy ra thường xuyên, hãy bàn thảo với cha mẹ của trẻ về các lý do và giải pháp khả hữu. Có những bậc cha mẹ mà chính họ cũng không ăn sáng do đó có thể không thấy rằng việc cho con ăn sáng là điều quan trọng. Hoặc là, trẻ em có thể rất chậm trong việc chuẩn bị vào buổi sáng, nên không có thì giờ ăn sáng.

‘...xét đến việc cho ăn sáng tại nhà trẻ.’

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 tại nhà trẻ. Nếu nhà trẻ của quý vị không cho ăn sáng, thì cũng nên có sẵn chút gì để đưa cho các trẻ em nào chưa ăn sáng.

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 ăn mừng với thức ăn. Nhằm để khuyến khích việc ăn uống lành mạnh, nên dùng các thức ăn bổ dưỡng được chuẩn bị và trình bày theo những cách đặc biệt, hơn là dựa vào các “thức ăn tùy thích” trong những dịp ăn mừng. Nếu thức ăn được đưa tới nhà trẻ vào những dịp đặc biệt, hãy khuyến khích các bậc cha mẹ nên chọn đem các thức ăn bổ dưỡng.

Nếu thức ăn “tùy thích” được sử dụng cho các dịp đặc biệt, nên cho các phần ăn nhỏ cho trẻ em và cũng cân nhắc đến việc cho thêm một đĩa trái cây hoặc các lựa chọn lành mạnh khác.

Khi các cha mẹ đem thức ăn tới để cùng chia sẻ tại nhà trẻ, hãy yêu cầu họ đem thức ăn đó trong bao bì nguyên thủy, và có gồm danh sách các thành phần và ngày hết hạn. Tại các nhà trẻ có những trẻ bị dị ứng thực phẩm, các dịp lễ lạc không có thức ăn là điều thích hợp 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.

‘Các dịp lễ lạc không cần phải chú trọng vào thức ăn...’

An toàn thực phẩm



HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Hãy đảm bảo rằng thức ăn cho trẻ em được chuẩn bị một cách an toàn - từ giai đoạn chuẩn bị đến giai đoạn tiêu thụ.

An toàn thực phẩm là điều rất quan trọng và thiết yếu được xét tới 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.

Dị ứng và việc không chịu được thức ăn

Trẻ em có thể có phản ứng ngược khi ăn một thức ăn nào đó. Nguyên do có thể là do dị ứng hoặc cơ thể không chịu được thức ăn đó.

Dị ứng thực phẩm

Dị ứng thực phẩm có thể nguy hại đến tính mạng. 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 triệu chứng của việc nổi 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 có 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 soạn thảo tại nhà trẻ của quý vị, dành cho các trẻ em bị dị ứng trầm trọng. 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 để biết thông tin về các kế hoạch kiểm chế dị ứng.

Cách kiểm chế duy nhất đối với các dị ứng thực phẩm là đảm bảo rằng trẻ em không tiếp xúc với thức ăn mà em bị dị ứng. Việc này có nghĩa là tránh tiếp xúc vào mọi lúc, kể cả những lúc ăn uống và trong lúc nấu nướng hoặc các sinh hoạt thủ công. Cần giám sát chặt chẽ các em có chứng dị ứng thực phẩm, nhất là vào những bữa ăn và bữa ăn vặt.

Mọi người làm việc với trẻ em cần phải biết được về các triệu chứng sớm của dị ứng thực phẩm, và phải được huấn luyện về việc kiểm chế các phản ứng dị ứng. Mỗi nhà trẻ đều phải có chính sách riêng của họ đối với việc kiểm chế dị ứng, thêm vào các kế hoạch kiểm chế dị ứng cá nhân. Hãy kiểm tra các yêu cầu của địa phương tại tiểu bang hoặc lãnh thổ của quý vị về việc huấn luyện và kiểm chế dị ứng.





Thức ăn do nhà trẻ cung ứng

Đảm bảo trẻ em nào có chứng dị ứng sẽ được cung cấp thức ăn an toàn, không có chất gây dị ứng. Tất cả bữa ăn do nhà trẻ cung ứng phải không được bao gồm các món ăn mà một em nào đó bị dị ứng với. Vào tất cả các bữa ăn và ăn vặt, phải ngăn cản việc trẻ em chia sẻ thức ăn cho nhau. Một số cha mẹ có trẻ bị chứng dị ứng có thể chọn cách luôn luôn gửi thức ăn cho con tới nhà trẻ.

Một số nhà trẻ có thể quyết định hoàn toàn loại trừ một món ăn nào đó khỏi nhà trẻ. Điều này chỉ được cứu xét với thư khuyến nghị của một chuyên viên y tế.

Thức ăn đem từ nhà

Hãy ngăn cản trẻ em đổi thức ăn cho nhau hoặc chia sẻ thức ăn. Nếu một trẻ ở nhà trẻ có chứng dị ứng trầm trọng, một chuyên viên y tế có thể khuyến nghị việc đưa ra chính sách nhằm ngăn cấm bất cứ thức ăn nào có chất dị ứng đó không được đưa vào nhà trẻ bất kỳ lúc nào. 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 điểm chính sách nào đó có thích hợp hay không còn tùy vào loại thức ăn và số lượng những thức ăn nào cần phải tránh, mức độ trầm trọng của việc dị ứng đối với trẻ, và ảnh hưởng khả hữu về mặt dinh dưỡng trên các trẻ em khác.

Không chịu được thức ăn

Các phản ứng do cơ thể không chịu được thức ăn thường ít 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. Nên hợp tác với cha mẹ của trẻ để phát triển một kế hoạch kiểm chế việc không chịu được thức ăn của trẻ - việc này có thể gồm có việc giảm thiểu việc tiếp xúc của trẻ đối với một số thức ăn nào đó.

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

Trẻ em có khí quản nhỏ, và khi thức ăn được hút vào hoặc ăn vào có thể dễ dẫn tới nghẹt khí quản. Mỗi khi ăn, trẻ em phải ngồi xuống, và phải luôn được giám sát. 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.

Một số món ăn có nguy cơ gây mắc nghẹn nhiều hơn ở các trẻ nhỏ, và quý vị nên cẩn thận hơn nữa với các thức ăn này. Các thức ăn này gồm có:

- các thức ăn cứng mà có thể vỡ ra thành các cục hoặc miếng nhỏ hơn
- các miếng táo, các thanh rau cần tây (celery) hoặc 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 dùng thứ không có lớp da bên ngoài, hoặc loại bỏ lớp da này, rồi cắt thành từng miếng nhỏ.

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

Việc nhiễm bẩn 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
- 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 khó chuẩn bị một số lượng lớn thức ăn một cách an toàn.

Vi khuẩn trong thức ăn

Các vi khuẩn hiện diện trong hầu hết các thức ăn. Việc thức ăn bị hư thường là do vi khuẩn gây ra, làm cho thức ăn trở thành không ăn được hoặc dở nhưng không nhất thiết có hại.

Một số vi khuẩn nào đó, gọi là tác nhân gây bệnh (pathogens), là những vi khuẩn có hại. Các vi khuẩn này có thể gây ra ngộ độc thực phẩm hoặc viêm dạ dày-ruột (gastro-enteritis), làm cho buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy và vọp bẻ nơi bụng. Các loại vi khuẩn khác nhau có thể gây ra các chứng đau yếu khác nhau – một số chứng có thể mau hết và nhẹ, một số khác thì trầm trọng hơn, có thể dẫn đến mất nước và cần nhập viện. Ngộ độc thực phẩm còn nghiêm trọng hơn đối với 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 triệu chứng phổ biến của chứng này thường rất kịch liệt và trong một thời gian ngắn. Việc giữ vệ sinh và rửa tay là những 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 gồm có thịt, sữa, cá và bất cứ món ăn nào chứa các thứ này. Cơm cũng có thể tạo điều kiện cho một số vi khuẩn sinh sôi. 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 chỉ khi nào các thức ăn này có chứa vi khuẩn gây bệnh có hại thì các thức ăn đó mới gây ra đau yếu khi ăn vào. Việc giữ cho thức ăn an toàn dựa vào sự khống chế tất cả các khía cạnh của việc cầm nắm thức ăn và các điều kiện nào liên quan đến thức ăn, nhằm đảm bảo vi khuẩn không thể sinh sôi và tăng thành số lượng lớn.

Các thức ăn có nguy cơ thấp

Thức ăn nào ít có khả năng khuyến khích vi khuẩn sinh sôi thì gọi là ‘thức ăn có nguy cơ thấp’, ví dụ như gạo và mì ống chưa nấu, và bánh quy. Các thức ăn vật đã đóng gói sẵn, kẹo và sô cô la cũng có nguy cơ thấp – nhưng vì chúng cũng là thức ăn “tùy thích”, quý vị không nên đưa các thứ này cho trẻ em ở nhà trẻ. Các thức ăn có nguy cơ-thấp có thể để lâu mà không cần bỏ trong tủ lạnh. Các thức ăn đóng hộp cũng an toàn khi hộp vẫn còn hàn kín, nhưng một khi đã mở hộp thì thức ăn có thể trở nên có nguy cơ cao.

Hầu hết các tiểu bang và lãnh thổ có các yêu cầu riêng về mặt pháp lý, để thêm vào các luật lệ, đặc biệt liên quan 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. Một số giới thẩm quyền sẽ yêu cầu nhân viên và người chăm sóc tham dự việc huấn luyện chính thức.

Dọn mời thức ăn một cách an toàn

Có một số bước có thể thực hiện nhằm đảm bảo thức ăn được an toàn, bao gồm như sau:

- Đảm bảo rằng tất cả trẻ em và người lớn rửa tay trước khi chuẩn bị thức ăn hoặc trước khi ăn.
- Dùng các kẹp gấp và muỗng múc để chia dọn thức ăn.
- Sau bữa ăn, thải bỏ hết các thức ăn nào đã được dọn ra bàn hoặc còn thừa trong các đĩa cá nhân. Đừng dọn các thức ăn này ra lại.
- Đối với các thức ăn đã chuẩn bị trong bếp nhưng chưa dọn ra, nên bao phủ và cất tủ lạnh để sau này có thể dọn ra ăn.
- Đừng hâm nóng thức ăn đã được hâm nóng một lần rồi. Ví dụ, một món cà ri nấu ngày 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 để dọn ăn.
- Đổ bỏ hết các thức ăn nào đã bày dọn ra bàn hoặc đĩa mà chưa ăn trong vòng hai giờ. Đừng dọn ra lại nữa.
- Đừng cho phép trẻ em dùng chung tô hoặc dao nĩa muỗng, hoặc ăn từ ly tách hoặc đĩa của nhau.
- Không cho phép trẻ em ăn thức ăn đã rơi xuống đất.

‘Dùng những cái gấp và muỗng múc để chia dọn thức ăn.’

Cùng với trẻ em chuẩn bị thức ăn

- Đảm bảo trẻ em luôn rửa tay trước khi cầm bất kỳ 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.

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 – chúng ta dựa vào xe hơi làm phương tiện di chuyển, dùng những máy móc tiết kiệm sức lao động như thang cuốn, thang máy, 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 một 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 vài loại bệnh ung thư.



Hầu hết các trẻ em đều cảm thấy thích thú được chơi đùa và vận động, và sự khuyến khích vận động thể chất trong tuổi ấu thơ là điều quan trọng vì hai lý do. Thứ nhất, việc phát triển sớm các thói quen tốt có thể tạo nên một nền tảng cho những năm về sau. Thứ nhì, việc vận động thể chất đều đặn ở lứa tuổi ấu thơ có thể tác động đến các kết quả tức thì và lâu dài về sức khỏe.

Nhà trẻ là nơi lý tưởng để phát triển các thói quen vận động thể chất tốt và ảnh hưởng đến cung cách của các gia đình. Cha mẹ, nhân viên và người chăm sóc có thể cùng hợp tác đảm trách để làm cho việc hoạt động thể chất trong nhà cũng như ngoài trời trở thành một ưu tiên hàng đầu.

Đối với trẻ em dưới năm tuổi, chơi đùa vận động là hình thức tốt nhất của việc vận động thể chất. 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 hoặc dùng xe đẩy), và một số công việc hàng ngày nào đó.

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, ngôn ngữ và trí tuệ.





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 tương giao với môi trường thể chất, xã hội và văn hoá. 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 của em
- 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 hàng 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 gợi ý về chơi đùa:

Đặt em bé lên những mặt sàn khác nhau – ví dụ như chiếu hoặc thảm. Thử đặt đồ chơi hoặc những đồ vật thích hợp khác chỉ vừa quá tầm tay, để các em với tới và thử chụp lấy.

Di chuyển loanh quanh

Các nơi chốn chơi đùa cần tạo điều kiện để em bé thử tập các động tác mới, và thử dùng các cơ bắp lớn để đá, bò và vịn để đứng lên.

Các gợi ý về chơi đùa:

Khi em bé đã di chuyển dễ dàng hơn, em sẽ thích tìm cách di chuyển quanh những nơi khác nhau. Quý vị có thể xếp đặt một đường ống cho em bò xuyên qua, hoặc một cái ghế dài vững chắc để em vịn và đứng lên.

(Lưu ý: Các chuyên gia khuyên rằng không nên dùng xe tập đi và ghế treo loại tập thể dục [baby exercise jumpers] cho em bé, vì nguy cơ gây thương tích, 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.

Gợi ý về việc chơi đùa:

Cho em bé một cái lục lạc hoặc các đồ chơi tạo tiếng ồn, chẳng hạn như cái muỗng gỗ và cái chảo để chơi đùa. Quý vị cũng có thể chơi nhạc để em nghe và di chuyển tới gần.



Xúc giác

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

Gợi ý về chơi đùa:

Cho các em bé đồ chơi và đồ vật làm từ vật liệu khác nhau, hoặc có kết cấu khác nhau, để em sờ và bóp. Quý vị có thể tự làm lấy đồ chơi – ví dụ một chiếc vớ dài nhét đầy giấy vò nát.

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.

Gợi ý về chơi đùa:

Đọc cho em bé nghe từ những quyển sách làm bằng vải hoặc giấy bìa, đặt em bên dưới những món đồ chơi chuyển động đầy màu sắc hoặc chơi trò ‘Ú ồa’.

Chơi đùa ngoài trời và em bé

Việc chơi đùa ngoài trời có thể giúp em bé học hỏi về những môi trường chung quanh khác nhau và cảm thấy dễ chịu với thế giới quanh em. Những trải nghiệm mà chơi đùa ngoài trời mang lại bao gồm 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. Cũng có thể đưa các em đến công viên hoặc đi dạo bằng xe đẩy.

‘Đọc cho em bé nghe từ những quyển sách làm bằng vải hoặc giấy bìa...’

Trẻ ở tuổi đi vườn trẻ và trẻ mới biết đi: 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 ở 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 từ một tuổi đến năm tuổi gồm đủ loại, từ việc tập đi cho đến việc chạy và ném một quả bóng. Sự thật là, không vào thời điểm nào khác trong cuộc đời mà trẻ sẽ học được nhiều kỹ năng thể chất như thế.

Các cuộc nghiên cứu về trẻ em dưới năm tuổi 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
- xây 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 đưa ra quyết định
- học cách giao tiếp, chia sẻ, chờ đến lượt mình và quan tâm đến người khác.

‘Công việc của trẻ em là cử động thoải mái và vận động mỗi ngày!’



Chơi đùa vận động

Lẽ tự nhiên, các trẻ nhỏ thích tìm kiếm sự mạo hiểm và muốn khám phá. 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). Khả năng và sự phát triển của trẻ sẽ xác định loại sinh hoạt và trò chơi nào phù hợp và vui thích đối với trẻ. Quý vị phải biết được mức phát triển của mỗi trẻ mà quý vị chăm sóc và sở thích của các em. Trẻ nhỏ thích chứng tỏ cho người lớn thấy các em đã có thể làm gì, cũng như muốn được thử thách đều đặn để thử làm những điều mới lạ.



Chơi đùa vận động gồm những điều sau:

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

Tất cả các loại chơi đùa này nên được bao gồm trong chương trình của nhà trẻ, nhất là chơi đùa tự do không có sửa soạn trước.

Chơi đùa không sửa soạn trước

Chơi đùa không sửa soạn trước là chơi đùa sáng tạo và tự phát, đem đến cho trẻ 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.

Các ví dụ của chơi đùa không sửa soạn trước bao gồm:

- chơi đùa tự do trong sân chơi hoặc sân cát
- nhảy theo nhạc
- các trò chơi tưởng tượng kết hợp với thời gian trong năm (ví dụ như 'là một con cá' trong mùa hè, hoặc 'là một chiếc lá rơi' trong mùa thu).

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 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 thiết bị đặc biệt.

Ví dụ về chơi đùa có sửa soạn trước:

- nhảy múa và chuyển động đầy sáng tạo
- trò chơi và bài hát hành động, như ‘Hokey Pokey’
- các trò chơi 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 hơn để thực hiện những động tác nào đó.



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. Cũng có thể khuyến khích các gia đình dùng cách di chuyển vận động. Hầu hết 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 đơn giản về việc trẻ em và người lớn 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.

‘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.’





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.

‘...khuyến khích trẻ em tự sắp đặt trò chơi và sinh hoạt của các em.’

Khuyến khích 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 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. Thỉnh thoảng, nên tìm cách tham gia vào các chơi đùa vận động của trẻ em – tuy nhiên, nên khuyến khích trẻ em tự sắp đặt các trò chơi và sinh hoạt của các em.

Người lớn có vai trò rất quan trọng trong việc đảm bảo rằng trẻ em được vận động, và vui thích được vận động. Người lớn cần có tự tin về khả năng của mình trong việc cung ứng cho các em nhiều trải nghiệm chơi đùa khác nhau. Không nên đánh giá thấp về tầm ảnh hưởng tích cực của người lớn. Người lớn có thể tạo sự khác biệt lâu dài trong việc giúp đỡ trẻ em học hỏi và khôn lớn qua việc vận động và hoạt động thể chất đều đặn.

Tận dụng những gợi ý đơn giản về chơi đùa vận động

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 các em có thể vận động như **thế nào**
- cơ thể các em có thể cử động **ở đâu**
- cơ thể các em có thể **làm gì**
- các em có thể vận động **với ai**.





Cơ thể vận động như thế nào

Thời gian

- ‘Em có thể...nhanh chừng nào?’
- ‘Em có thể làm việc đó chậm hơn không?’
- ‘Em có thể làm nhanh, rồi chậm được không?’

Sức lực

- ‘Em có thể tìm cái gì nặng được không?’
- ‘Em có thể ...một cách nhẹ nhàng thế nào?’
- ‘Em có thể giữ như vậy một cách nhẹ nhàng hoặc dịu dàng được không?’

Dòng vận động

- ‘Và đứng yên!’
- ‘Em có thể làm như vậy mà lắc lư được không?’
- ‘Em có thể ...trôi chảy thế nào...?’

Cơ thể chuyển động ở đâu

Phương hướng và kiểu dạng vận động

- ‘Em có thể làm vậy về phía trước/phía sau/ngang/hướng xuống/hướng lên được không?’
- ‘Em có thể đi qua/trên/dưới/quanh đó được không?’

Mức độ

- ‘Em có thể ...cao bao nhiêu?’
- ‘Em có thể làm thấp được không?’

Khuôn mẫu trên mặt đất

- ‘Em có thể chuyển động theo đường thẳng/cong/lượn/xéo được không?’

Cơ thể có thể làm những gì

Hình dáng

- ‘Em có thể vươn ra và...?’
- ‘Em có thể cuộn mình lại và...?’
- ‘Em có thể... lớn/nhỏ ra sao?’
- ‘Em có thể xây dựng cái gì cao/thấp/nhỏ/lớn/bé/dài/rộng được không?’

Nâng đỡ cơ thể

- ‘Em có thể làm vậy trong lúc đứng/ngồi/quỳ/khom/nằm/sấp/ngửa được không?’
- ‘Em có thể làm vậy với một chân này không? Và chân kia?’

Nhận biết tổng quát về cơ thể

- ‘Em có thể hướng theo đầu/ngón tay/đầu gối của mình không?’
- ‘Em có thể làm vậy với chân đưa lên cao/tay đưa xuống thấp/tay vươn ra không?’
- ‘Em có thể làm vậy với một chân/tay/cùi chỏ/đầu gối hay không? Rồi bây giờ thử bên kia?’

Vận động với ai

- ‘Em có thể chỉ cho tôi cách làm như vậy không?’
- ‘Em có thể chỉ cho Anna không?’
- ‘Em có thể làm giống như Abdul đang làm không?’
- ‘Hai em có thể cùng làm động tác đó không?’





Gợi ý về các dụng cụ 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, và phải thích hợp về mặt phát triển của trẻ. Việc chơi đùa vận động phải khuyến khích việc sử dụng thân trên, thân dưới và toàn bộ cơ thể, tại các nơi chơi đùa ngoài trời và trong nhà.

Luôn đảm bảo sự an toàn của tất cả các dụng cụ chơi đùa, kể cả việc tiếp cận và cất chứa các dụng cụ. Nhớ rằng một số đồ vật thích hợp cho các trẻ lớn có thể không an toàn cho các trẻ nhỏ.

‘Việc chơi đùa vận động phải khuyến khích việc sử dụng thân trên, thân dưới và toàn bộ cơ thể.’

Các vận động ở thân trên

Cung ứng các đồ vật để giữ, vẩy, 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

Đưa các đồ vật để em di chuyển phía trên, xuyên qua hoặc đi vòng.

Đề nghị về các dụng cụ:

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

Leo trèo

Luôn xem xét an toàn của trẻ khi hoạch định các sinh hoạt leo trèo. Tuy nhiên, nên cho phép trẻ em đương đầu các nguy cơ thích đáng.

Đề nghị về các dụng cụ:

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



Giữ cân bằng

Các sinh hoạt giữ cân bằng không cần phải cao, và phải xét đến tuổi các em khi sắp đặt các dụng cụ.

Đề nghị về các dụng cụ:

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

Xây dựng

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

Các đề nghị về dụng cụ:

Các cục gỗ nhỏ, cát, cái xô, hộp, thanh gỗ, bánh xe, vải lanh cũ và đồ gỗ.

Vận động sáng tạo

Các đề nghị về dụng cụ

Nhạc, nhạc khí, chuông, lục lạc, các dải băng giấy màu sắc và ruy-băng.





Các gợi ý về vận động cho trẻ em từ một-tuổi tới năm-tuổi

Thân dưới

Ví dụ gồm có nhảy nhót, đá, đi đều bước, đi và chạy.

Khởi đầu với việc:

- *nhảy* tại chỗ, theo tiếng nhạc hoặc trên một khung lò xo thấp
- *đá* các trái banh lớn được thổi phồng và giữ đứng yên, các cục banh bằng giấy vò hoặc các hộp nhựa rỗng
- *đi đều bước* tại chỗ, theo tiếng nhạc hoặc quanh các đồ đạc
- *đi* trên các bề mặt khác nhau, hoặc quanh các đồ vật khác nhau
- *chạy* qua các dải băng giấy đã cột lại.



Tiến tới việc:

- *nhảy* qua hoặc nhảy quanh các đồ vật như dây thừng, vật hình nón hoặc các mảnh thảm nhỏ màu sắc; nhảy xa, bắt chước một loài vật
- *đá* bằng chân này hoặc chân kia, hoặc đá xa và đá cao
- *đi đều bước* theo hàng ngang, giật lùi hoặc tiến tới trước hoặc dậm chân kia trước
- *đi* theo các hướng, tốc độ và hình dạng khác nhau, đi nhón gót hoặc dọc theo một sợi dây
- *chạy* giật lùi, quanh một lối đi có chướng ngại vật hoặc chạy xa hơn.

Thân trên

Ví dụ gồm có xây dựng, đánh, quăng ném và đào bới.

Khởi sự bằng:

- *xây dựng* với các đồ vật lớn, nhẹ như các thùng giấy, kết dựng sữa hoặc xô
- *đánh* (bằng tay) các trái banh lớn (loại chơi ở biển) được giữ yên một chỗ, hoặc trái banh từ giấy vò vụn
- *quăng* các quả cầu len, banh lớn hoặc bao nhồi hạt
- *đào bới* (bằng tay) trong các hộp đựng len hoặc khăn quàng.

Tiến tới việc:

- *xây dựng* với các đồ vật lớn nhỏ, như các hộp, que và cục gỗ
- *đánh* các trái banh di chuyển chậm, với tay này và rồi với tay kia
- *quăng* xa bằng một tay rồi dùng tay kia, hoặc quăng nhắm mục tiêu
- *đào bới* với xẻng nhỏ hoặc hộp đựng cũ, trong đồng đất cát.

Toàn bộ cơ thể

Ví dụ gồm có nhảy múa, leo trèo và giữ cân bằng.

Khởi sự bằng:

- *nhảy múa* theo nhiều câu truyện, âm thanh và nhịp điệu, hoặc theo tiếng gõ của nhạc khí
- *leo trèo* lên bàn ghế, gối, qua các vòng nâng (hoop) hoặc dưới các miếng vải trải
- *giữ cân bằng* giữa các đường kẻ bằng phấn, bên trong vòng nâng hoặc trên các bề mặt lớn và bằng phẳng.

Tiến tới việc:

- *nhảy múa* theo tốc độ khác nhau hoặc với các đồ vật như các dải băng giấy màu sắc, hoặc học các bước nhảy múa
- *leo trèo* lên xuống các dây thừng và thang, hoặc qua các hộp lớn và khung leo
- *giữ cân bằng* trên các xà gỗ, đứng một chân, với tay đưa lên hoặc đi nhón gót.



Chơi đùa ngoài trời cho trẻ từ một đến năm tuổi

Những trẻ được ra ngoài trời nhiều hơn thường sẽ trở nên vận động hơn. Có chỗ chơi đùa ngoài trời có mái che sẽ giúp trẻ em được vận động trong mọi điều kiện thời tiết, và việc ở ngoài trời ở thời tiết mát mẻ hơn cũng không gây ra cảm lạnh. Những khu vực ngoài trời thường cho trẻ em có chỗ chơi đùa rộng rãi hơn, và cơ hội để sử dụng các nhóm cơ bắp lớn hơn và trải qua việc vận động với đủ loại hình dạng, tốc độ và phương hướng khác nhau. Việc chơi đùa ngoài trời còn cho phép trẻ em được bữa bãi và ồn ào.



Chơi đùa ngoài trời cho trẻ nhiều cơ hội để:

- cử động thoải mái
- thử những động tác mới
- chơi đùa 'mạnh bạo và lăn lộn'
- cải thiện những kỹ năng về thăng bằng, sức mạnh, và phối hợp
- tìm kiếm sự mạo hiểm, 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.

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

Mặc dù chơi đùa ngoài trời có vẻ nguy hiểm, nhưng trẻ em cần những cơ hội để chơi đùa thoải mái và khám phá những nơi chơi đùa ngoài trời. Cho phép trẻ em tiến tới mức độ khám phá xa hơn 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 lộc có thể vượt xa những nguy cơ.

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 hằng ngày của em như thế nào. Điều cũng quan trọng là thảo luận về sở thích của trẻ, những gì không thích và những khả năng của em, cũng như về những mục đích mà cha mẹ của trẻ muốn đạt được cho em. Quý vị có thể hỏi xem mình có thể liên lạc chuyên gia y tế của trẻ để có thêm nhiều thông tin được không. Quý vị có thể giúp đỡ bằng cách kiên nhẫn và rộng lượng trong việc dành thì giờ cho các trẻ em khuyết tật.



Nhắc nhở về việc chơi đùa ngoài trời...

Bảo vệ chống nắng (SunSmart[®]) Hãy nhớ 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 quý vị tích cực giám sát các em khi ở gần nước, các chỗ cao, bậc cấp, hàng rào, thú vật và những đồ vật nhỏ.

Áo quần Khuyến khích cha mẹ cho trẻ mặc y phục và mang giày sao cho thoải mái, phù hợp với việc vận động.

Nước Nhớ đảm bảo các em uống nhiều nước khi chơi đùa ngoài trời, nhất là khi trời nóng.

Tham gia Tham gia vào việc chơi đùa với trẻ và hỗ trợ các em trong lúc chơi đùa ngoài trời. Đảm bảo rằng trò chơi vẫn do trẻ dẫn dắt.



Trẻ em từ mọi nền văn hoá

Các văn hoá khác nhau có những điều tế nhị khác nhau cần phải được tôn trọng.

- Thảo luận với cha mẹ của trẻ về việc chơi đùa và vận động có ý nghĩa thể nào đối với văn hoá và quốc gia của họ.
- Nhờ cha mẹ của trẻ đem tới các loại nhạc, nhạc khí hoặc các thứ để chơi đùa.
- Khuyến khích các kiểu nhảy múa và động tác khác nhau.
- Lưu ý về các quan điểm khác nhau trong việc ăn mặc hoặc đụng chạm thân thể.

Các khuyến nghị về an toàn

Mỗi tiểu bang và lãnh thổ có các hướng dẫn và khuyến nghị riêng nhằm làm cho các nơi chơi đùa ngoài trời và trong nhà được an toàn theo như các tiêu chuẩn Úc. Nhà trẻ của quý vị sẽ tuân theo các luật lệ thích ứng với địa điểm riêng biệt của nhà trẻ.



Hành vi tĩnh-tại và thời gian xem màn hình



‘Hành vi tĩnh-tại’ là từ ngữ dùng để chỉ thời gian làm các công việc không vận động thể chất cũng như không đòi hỏi nhiều năng lượng. Xem truyền hình là một hành vi tĩnh tại phổ biến ở tuổi ấu thơ. Trẻ em nào trải qua các thời gian lâu mà không vận động dễ bị kém phát triển về mặt thể chất, xã hội và trí tuệ. Hoạch định và khuyến khích việc vận động thể chất khi trẻ đang thức là một phần quan trọng của việc quảng bá một lối sống lành mạnh. Việc hạn chế các thời gian dài mà trẻ không vận động cũng quan trọng như việc đảm bảo các em được vận động đầy đủ.

Các công việc tĩnh tại có thể được xếp nhóm là **‘có năng suất’** hoặc **‘không có năng suất’**. Hành vi tĩnh tại có năng suất và thời gian ‘ngưng nghỉ’ yên tĩnh là điều cần thiết đối với các trẻ nhỏ.

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 trong ghế cao, ghế xe hơi, nôi xách hoặc xe đẩy.

Hành vi tĩnh-tại có năng suất:

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

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 nhiều 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 di chuyển một cách thoải mái và sáng tạo, tập các động tác mới, 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.





KHUYẾN NGHỊ

Đối với trẻ em từ hai đến năm tuổi, việc ngồi 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, 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 hoặc 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
- các thói quen ăn uống không lành mạnh
- kém kỹ năng giao tiếp
- ít có cơ hội để phát triển khả năng suy nghĩ
- 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 (ở yên một chỗ) quá hơn một giờ liền mỗi lần - trừ lúc ngủ.

Đôi khi trẻ em bị kém hoạt động trong thời gian lâu hơn mức cần thiết, ví dụ như trong ghế cao, xe đẩy hoặc ghế xe hơi. Ngay cả khi ra chơi đùa ngoài trời, một số trẻ em cũng có thể vẫn không hoạt động.

Các trẻ nhỏ nào có sự tương giao với người lớn trong lúc chơi đùa thì thường được vận động nhiều hơn. Nên chuẩn bị tham gia các trò chơi và giúp đỡ các em nào kém vận động để các em trở nên 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
- làm các động tác lớn lao và thử các điều mới
- chơi đùa ngoài trời khi còn sáng.

‘Các trẻ nhỏ nào có sự tương giao với người lớn trong lúc chơi đùa thì thường được vận động nhiều hơn.’



Trẻ em từ mọi nền văn hoá

Các nền văn hoá 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 từ các nguồn gốc văn hoá khác nhau:

- Tìm hiểu xem họ làm gì vào những lúc yên tĩnh hoặc ngưng nghỉ.
- Nhờ cha mẹ trẻ em cung ứng các trò chơi yên tĩnh và sách tiêu biểu cho văn hoá của họ.
- Thông tin cho các gia đình về các khuyến nghị đối với thời gian xem màn hình và việc không vận động thể chất.



‘Thông tin cho các gia đình về các khuyến nghị đối với thời gian xem màn hình và việc không vận động thể chất.’



Bảng tóm tắt những khuyến nghị dành cho trẻ mới sinh cho đến năm tuổi





Phần 2: Vận động Thể chất

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 tình 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 tình tại – không-vận-động lâu dài	Không nên bị tĩnh 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 tĩnh 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 tĩnh 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 tĩnh tại (ngồi lâu một chỗ), bị gò bó hoặc không-vận-động hơn một giờ liên tục mỗi lần, trừ khi ngủ.

Muốn biết thêm thông tin

Xin tham khảo các tài liệu ở tiểu bang hoặc lãnh thổ của quý vị 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 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 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: (02) 6163 5200 hoặc 1800 812 942

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 Childcare Accreditation Council
(Hội đồng Chuẩn nhận Dịch vụ Giữ trẻ Quốc gia)

ĐT: (02) 8260 1900 hoặc 1300 136 554

Mạng thông tin: www.ncac.gov.au

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 Government Department of Health and Ageing (DoHA)
(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/temple/pages/hop.htm

Raising Children Network
(Mạng lưới Nuôi dạy Trẻ em)

Mạng thông tin: www.raisingchildren.net.au

Sport New Zealand (Cơ Quan Thể Thao Tân Tây Lan)

ĐT: +64 4 472 8058 (international)

Mạng thông tin: www.sportnz.org.nz

2010 Legacies Now

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



Phụ 3: Dữ 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 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.

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.