

Các thức uống ngọt

Các thức uống ngọt không được xem là thành phần của một chế độ ăn uống lành mạnh, vì chúng không cung ứng nhiều dinh dưỡng. Các thức uống ngọt có thể làm trẻ em bị no, dẫn đến kém thèm ăn đối với các thức ăn khác. Do có nồng độ đường cao, các thức uống ngọt cũng có thể góp phần làm hư răng và giữ một vai trò trong việc tăng cân quá mức ở trẻ em.

Các thức uống ngọt gồm:

- nước ngọt
- nước khoáng có thêm mùi vị
- sữa có thêm mùi vị
- nước xi-rô
- nước uống thể thao
- nước uống tăng lực
- nước uống trái cây
- nước ép trái cây.

Nếu thỉnh thoảng quý vị có cho con mình uống nước ngọt, chỉ nên cho một lượng rất nhỏ, và đừng cho mỗi ngày. Để giảm lượng đường uống vào, nên pha nước vào các thức uống ngọt trước khi cho các em uống.

Đừng bao giờ đưa bình nước ngọt cho các em uống, vì việc này có thể dẫn đến hư răng và làm các em ăn kém ngon. Nếu có đưa, thì chỉ đưa một lượng nhỏ trong tách.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Tầm quan trọng của việc uống nước

The importance of drinking water

Muốn biết thêm chi tiết

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

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

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Nước quan trọng cho cuộc sống. Riêng các trẻ em có nguy cơ khát nước và mất nước trong cơ thể, và cần có sẵn nước uống vào mọi lúc.

Các thức uống ngọt, hay các thức uống có nồng độ đường cao là loại “thức uống tùy thích”. Chỉ nên thỉnh thoảng cho trẻ uống thức uống ngọt, và với một lượng rất nhỏ.

Nước cho em bé

Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng cho bé cho đến khi bé khoảng sáu tháng tuổi, và nên tiếp tục là thức uống chính của bé cho đến khi ít nhất là 12 tháng tuổi. Tuy nhiên, khi bé được khoảng sáu tháng tuổi trở lên, quý vị có thể lấy nước đun sôi để nguội cho vào bình hoặc tách để làm thức uống thêm cho bé.

Nước uống cho trẻ mới biết đi

Nước phải có sẵn vào mọi lúc. Luôn luôn cung ứng nước vào các bữa ăn chính và ăn vặt, và cũng cho em uống nước ngoài những giờ ăn nói trên. Các trẻ mới biết đi đã có đủ khả năng để uống nước từ tách, và không cần phải cho em uống qua bình.

Nước cho trẻ em ở tuổi đi vườn trẻ

Cần phải có sẵn nước vào mọi lúc. Cung ứng nước với các bữa ăn chính và ăn vặt, và đảm bảo nước vòi cũng có sẵn ngoài các bữa ăn để trẻ em có thể tự uống. Nên khuyến khích các trẻ em ở tuổi đi vườn trẻ (preschool) để em tự chế nước từ một cái bình có vòi vào tách. Các trẻ em ở tuổi đi vườn trẻ cũng cần có bình nước riêng để các em có thể tự uống bất cứ lúc nào.

Các trẻ em mới biết đi nên được khuyến khích uống khoảng một lít thức uống mỗi ngày. Các trẻ từ ba tới năm tuổi cần khoảng 1,2 lít thức uống mỗi ngày.

Mẹo vặt về cách cung ứng nước cho trẻ em

- Giữ một bình nước mới lấy từ vòi nước và để ở chỗ trẻ em có thể với tới được.
- Vào những ngày hơi nóng, để bình nước trong tủ lạnh.
- Đem một bình nước trong, và có ghi nhãn, đến nhà trẻ mỗi ngày.
- Đem theo một bình nước khi đi ra các tiệm hoặc công viên.
- Đảm bảo các người lớn nêu gương bằng cách cũng uống nhiều nước!

Sữa không pha các chất khác

Sữa không pha các chất khác và không thêm mùi vị cũng là một thức uống quan trọng cho trẻ nhỏ, và có thể đưa vào bữa ăn chính hoặc bữa ăn vặt cho trẻ em trên 12 tháng tuổi. Nhớ cẩn thận đừng cho uống quá nhiều sữa nói trên, nhất là ngay trước bữa ăn – trẻ em có thể dễ no vì sữa và sẽ không đói bụng để ăn. Đối với các trẻ trên hai tuổi, nên cho uống sữa loại ít béo và không thêm mùi vị. Các loại sữa ít béo không thích hợp cho trẻ em dưới hai tuổi.

