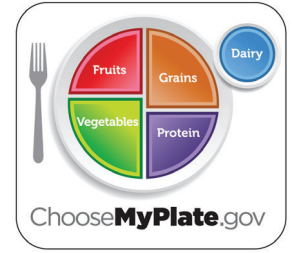


10 lời khuyên

Chương Trình Hướng Dẫn
Về Dinh Dưỡng

giảm bớt thức ăn ngọt của con quý vị



10 để giảm bớt lượng đường bổ sung

Hãy hạn chế số lượng thức ăn và thức uống có cho thêm đường trong chế độ ăn uống của con quý vị. Nếu quý vị không mua những sản phẩm đó, thì con quý vị sẽ không thể sử dụng những sản phẩm đó thường xuyên. Thức ăn ngọt và thức uống có đường cung cấp rất nhiều ca-lo nhưng rất ít chất dinh dưỡng. Hầu hết số lượng đường bổ sung được nạp vào cơ thể có nguồn gốc từ soda, nước ngọt, nước tăng lực, nước trái cây, bánh ngọt, bánh quy, kem, kẹo, và những món ăn tráng miệng khác.

1 cho ăn số lượng ít lại

Không nhất thiết phải dẹp bỏ hết tất cả thức ăn ngọt và các món tráng miệng. Hãy dạy cho con của quý vị rằng ăn với số lượng ít sẽ tốt hơn cho các em. Hãy dùng chén bát và đĩa nhỏ hơn khi ăn những loại thức ăn này. Hãy bảo các em chia nhau ăn một thanh kẹo hoặc chia nhỏ một cái bánh nướng cỡ lớn.



2 uống khôn ngoan hơn

Soda và các loại nước ngọt khác có rất nhiều đường và cung cấp nhiều ca-lo. Hãy cho con của quý vị uống nước, nước trái cây 100%, hoặc sữa không béo khi các em khát.

3 chọn quầy tính tiền nào không trưng bày kẹo bánh

Hầu hết các siêu thị đều có quầy tính tiền không trưng bày kẹo bánh để giúp các bà mẹ. Thời gian chờ đợi xếp hàng tính tiền chính là lúc trẻ em dễ đòi kẹo bánh nhất nếu những sản phẩm này ở ngay trước mặt để cám dỗ các em.

4 không dùng kẹo bánh làm phần thưởng

HNếu quý vị dùng thức ăn làm phần thưởng cho những việc làm tốt của các em, trẻ em sẽ nghĩ rằng một số loại thức ăn tốt hơn những thức ăn khác. Hãy thưởng cho con của quý vị bằng những lời khen ngợi và vòng tay ấm áp, hoặc cho các em những vật dụng không phải là thức ăn, chẳng hạn như nhãn dán, để các em cảm thấy mình thật đặc biệt.

5 dùng trái cây làm món tráng miệng hằng ngày

Hãy dọn táo, lê nấu chín, hoặc những món rau trộn trái cây. Hoặc, cho các em ăn những loại kèm làm bằng nước trái cây (nước trái cây 100%) ngon tuyệt thay vì những món tráng miệng có nhiều ca-lo.



6 làm thức ăn thú vị

Những loại thức ăn có đường thường được quảng cáo với trẻ em là “thức ăn thú vị.” Hãy làm những loại thức ăn chơi thú vị bổ dưỡng bằng cách để cho con của quý vị giúp đỡ và cùng sáng tạo trong khi chuẩn bị những món ăn đó. Hãy làm hình một gương mặt cười bằng chuối xắt lát và nho khô. Cắt trái cây thành hình dạng tức cười và để làm bằng dao cắt bánh quy.

7 khuyến khích trẻ em chế ra những món ăn đảm mới

Hãy tự làm món ăn đảm của mình từ ngũ cốc nguyên hạt sấy khô, trái cây sấy khô, và các loại hạt không thêm muối. Đưa ra các nguyên liệu và để cho con của quý vị chọn lựa là các em muốn có những thứ gì trong món ăn đảm “mới” của các em.



8 chơi trò thám tử ngũ cốc

Chỉ cho con của quý vị cách tính ra tổng lượng đường có trong nhiều loại ngũ cốc khác nhau. Đố các em so sánh những loại ngũ cốc mà các em thích và chọn ra loại nào có hàm lượng đường thấp nhất.

9 ăn vặt là “ăn vặt,” không phải thức ăn hằng ngày

Món ăn vặt đặc biệt chỉ nên thỉnh thoảng ăn một lần. Đừng biến món ăn vặt thành thức ăn hằng ngày. Hãy để dành thức ăn vặt là kẹo bánh cho những dịp đặc biệt.

10 nếu các em không chịu ăn cơm, thì các em cũng không cần “ăn thêm” đồ ngọt

Hãy nhớ rằng bánh kẹo không nên thay thế cho thức ăn mà các em đã không ăn trong giờ ăn.