

THỰC PHẨM LÀNH MẠNH CHO NGƯỜI LỚN MẠNH KHOẺ

- Ăn thức ăn lành mạnh có nghĩa là ăn các loại thức ăn khác nhau mỗi ngày, bao gồm các loại ngũ cốc, trái cây và rau cải, sữa và các sản phẩm của sữa, và thịt, hải sản hay các thứ đậu.
- Ăn thức ăn lành mạnh còn có nghĩa là không ăn nhiều mỡ, đường và muối.
- Các loại ngũ cốc như gạo nâu, bánh mì, nuôi bột mì, và các loại cereal bằng lúa mạch là những nguồn thực phẩm có chất xơ quan trọng.
- Điều quan trọng là ăn nhiều trái cây và rau cải, ít nhất năm lần một ngày. Khi trái cây và rau cải tươi không có sẵn, hãy chọn trái cây và rau cải đông lạnh hay đóng hộp.
- Hãy giới hạn dùng các thực phẩm ăn liền hay biến chế bởi vì những thực phẩm này có nhiều mỡ và muối.
- **Ăn thực phẩm lành mạnh sẽ giúp bạn và gia đình bạn luôn mạnh khỏe, cường tráng cũng như hăng say trong làm việc, học hành và vui chơi.**



SỮA MẸ CHO TRẺ SƠ SANH MẠNH KHỎE

- Sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất cho trẻ sơ sinh.
- Nên chỉ cho trẻ bú sữa mẹ thôi trong bốn tháng đầu và tiếp tục cho bú sữa mẹ cho đến khi trẻ ít nhất là được một tuổi.
- Tập cho trẻ sơ sinh dùng thức ăn đặc khi trẻ ở khoảng giữa bốn và sáu tháng tuổi.
- Hãy cho trẻ dùng thức ăn mới trong vài ngày liên tiếp trước khi bắt đầu thức ăn mới.
- Đừng cho trẻ vừa bú vừa ngủ để tránh sâu răng.
- **Trẻ bú sữa mẹ ít bệnh hơn trẻ em bú bình.**



THỰC PHẨM LÀNH MẠNH CHO TRẺ EM MẠNH KHOẺ

- Trẻ em cần thực phẩm lành mạnh như người lớn nhưng chỉ là các loại thích hợp cho lứa tuổi của chúng.
- Cho trẻ em ăn các loại thức ăn khác nhau mỗi ngày, bao gồm các loại ngũ cốc, trái cây và rau cải, sữa và các sản phẩm của sữa, và thịt, hải sản hay các thứ đậu.
- Hãy giới hạn số lượng nước ngọt và đồ ngọt cho trẻ em.
- Hãy giới hạn số lượng thức ăn có mỡ, như bánh lát chiên, bánh nướng, bánh ngọt, đồ chiên xào cho trẻ em.
- Trẻ em cần uống sữa để cho xương và răng rắn chắc.
- **Ăn thức ăn lành mạnh giúp trẻ luôn mạnh khỏe và cường tráng, học hành tốt hơn và tránh bị béo phì.**



LUÔN HOẠT ĐỘNG ĐỂ LUÔN KHOẺ MẠNH

- Mỗi ngày hoạt động ít nhất 30 phút (trẻ em 1 giờ).
- Hãy gia tăng hoạt động trong cuộc sống của bạn bằng đi cầu thang, đậu xe cách xa cửa tiệm và đi bộ khi có dịp.
- Đi bộ là phương cách dễ dàng và rẻ để có hoạt động hàng ngày.
- Hãy đặt kế hoạch hoạt động thân thể mà cả nhà có thể cùng hưởng như đi bộ, chơi ở công viên, làm vườn và khiêu vũ.
- Trẻ em nên vui chơi bên ngoài khi có thể hơn là cứ ở trong nhà và xem truyền hình.
- Bác sĩ Y tế khuyên trẻ em dưới hai tuổi không nên xem truyền hình, trẻ em trên hai tuổi không nên xem truyền hình và trò chơi bằng hình có phẩm chất quá hai giờ.
- Khuyến khích các hoạt động thân thể trong nhà như chơi các loại trò chơi hoạt động, nhảy dây hay khiêu vũ.
- **Hoạt động giúp bạn và gia đình bạn luôn khoẻ mạnh, có nhiều năng lực hơn, cảm thấy tốt hơn và duy trì trọng lượng cân đối.**



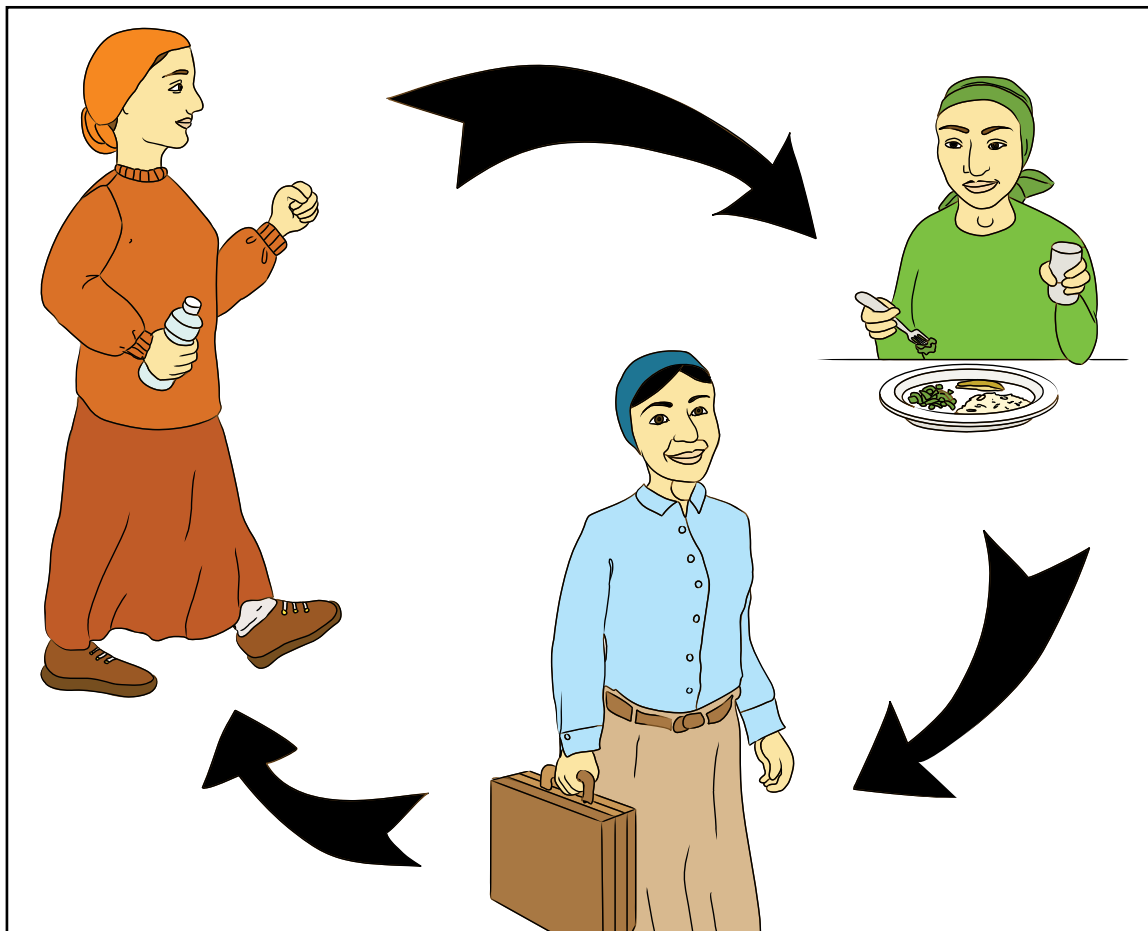
GIỜ ĂN LÀ THỜI GIAN CỦA GIA ĐÌNH

- SỬA soạn các bữa ăn lành mạnh cho gia đình bạn và cùng ăn với nhau
- Dùng giờ ăn của gia đình để tìm hiểu sinh hoạt của trẻ trong ngày và chia sẻ văn hoá và các giá trị tinh thần với chúng.
- Không để trẻ em xem truyền hình hay chơi trò chơi bằng hình trong giờ ăn.
- Gia đình ăn chung giúp gia đình luôn liên kết mạnh mẽ.
- **Các trẻ em thường ăn chung với gia đình thì mạnh khoẻ và học giỏi hơn.**
- **Các trẻ em thường ăn chung với gia đình của chúng thì luôn gắn bó với gia đình.**



LUÔN GIỮ TRỌNG LƯỢNG CÂN ĐỐI

- Bạn ăn quá nhiều là khi bạn ăn nhiều thức ăn hơn cơ thể bạn cần.
- Khi bạn ăn nhiều quá và không tập thể dục đầy đủ, trọng lượng cơ thể của bạn đã tăng quá nhiều.
- Luôn giữ trọng lượng cân đối rất quan trọng để bạn luôn mạnh khỏe.
- Các bước bạn cần làm để duy trì trọng lượng của bạn. Đó là
 - Giới hạn thực phẩm có nhiều mỡ và đường
 - Giảm phần ăn
 - Ngưng ăn khi bạn no
 - Tăng hoạt động
- **Giữ vững trọng lượng cân đối giảm các nguy cơ như sau:**
 - Các bệnh về khớp
 - Cao huyết áp
 - Tiểu đường
 - Bệnh tim
 - Một số bệnh ung thư



VỆ SINH TỐT CHO THỰC PHẨM TỐT

- Luôn rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi bạn nấu ăn hay dùng bữa.
- Rửa trái cây và rau cải với nước trước khi ăn chúng.
- Giữ thịt và hải sản chưa nấu cách xa các thực phẩm khác.
- Cất giữ các sản phẩm của sữa bò, thịt và hải sản trong tủ lạnh.
- Sau khi nấu thức ăn, hãy rửa sạch quầy nhà bếp, thớt bằng xà phòng và nước.
- Đừng để thức ăn đã nấu ở ngoài trên quầy lâu hơn hai giờ.
- Cất giữ thức ăn còn dư bằng hộp chứa bịt kín trong tủ lạnh hay tủ đông lạnh.
- **Vệ sinh tốt trong việc nấu ăn giúp gia đình bạn tránh khỏi bệnh vì ăn nhầm thực phẩm đã bị hư.**
- **Giữ thực phẩm đúng cách giúp gia đình bạn tránh khỏi bệnh vì ăn nhầm thực phẩm đã bị hư.**



MUA SẮM THÔNG MINH

- Dự tính bữa ăn của bạn và lập danh sách thực phẩm trước khi mua.
- Mua sắm sau khi bạn đã ăn, không phải khi bạn đang đói.
- Đọc nhãn hiệu và chọn thực phẩm có ít mỡ, đường và muối.
- Sử dụng phiếu giảm giá khi mua các thực phẩm bạn cần.
- Mua các món đang được giảm giá mà bạn có thể dùng.
- So sánh nhãn hiệu và mua hiệu giá thấp nhất để tiết kiệm tiền.
- Nếu trái cây và rau cải tươi mắc quá, hãy mua loại đông lạnh hay đóng hộp.
- Chỉ mua các món trên danh sách của bạn, các món cần thiết cho việc nấu bữa ăn theo dự tính của bạn.
- **Dự tính trước khi mua sắm sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian và tiền bạc.**
- **Biết rõ về cửa hàng thực phẩm bạn có thể tiết kiệm tiền bạc và mua thực phẩm lành mạnh cho bạn và gia đình bạn.**



SUY DINH DƯỠNG NƠI TRẺ EM

NHỮNG ĐIỀU CHA MẸ NÊN BIẾT

SUY DINH DƯỠNG CÓ HẠI NHƯ THẾ NÀO CHO CON QUÝ VỊ?

Suy dinh dưỡng làm ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể và não của đứa trẻ. Những trẻ em nào bị suy dinh dưỡng sẽ gặp khó khăn với việc học ở trường. Các em thường dễ bị bệnh hơn bởi vì suy dinh dưỡng làm cơ thể bị giảm bớt khả năng để chống lại nhiễm trùng.

Suy dinh dưỡng xảy ra khi cơ thể không nhận được đủ những thực phẩm cần thiết để tăng trưởng và giữ cho khỏe mạnh. Điều này xảy ra là khi một người không ăn đủ thức ăn hoặc không ăn những loại thức ăn nào đó quan trọng cho sức khỏe và sự tăng trưởng. Một số người cũng có thể bị suy dinh dưỡng bởi vì họ bị bệnh và những mầm bệnh không cho họ được lấy chất dinh dưỡng từ những thực phẩm mà họ ăn.

NHỮNG AI CÓ NGUY CƠ BỊ SUY DINH DƯỠNG?

Trẻ em bị nguy cơ này nhiều nhất bởi vì các em cần rất nhiều thức ăn khác nhau để cơ thể tăng trưởng và được mạnh khỏe.

CÓ NHỮNG DẤU HIỆU NÀO CHO THẤY BỊ SUY DINH DƯỠNG KHÔNG?

Đôi khi, một đứa trẻ có thể nhìn thấy bình thường và khỏe mạnh cho dù em bị suy dinh dưỡng. Đó là lý do tại sao nên đưa các em đi khám sức khỏe tại y viện là điều quan trọng.

Trong những trường hợp khác những dấu hiệu có thể bao gồm như:

- Mệt mỏi
- Bị trở ngại trong việc chú tâm
- Bụng căng phồng
- Da khô
- Rất ốm yếu và thấp so với lứa tuổi của em

QUÝ VỊ NÊN LÀM GÌ?

- Nếu quý vị nghĩ con quý vị có thể bị suy dinh dưỡng, hãy đến gặp bác sĩ hoặc văn phòng WIC. Họ sẽ khám sức khỏe cho con quý vị và cho quý vị biết quý vị cần phải làm gì để con quý vị được mạnh mẽ và khỏe mạnh. Quý vị nên đem con trở lại khám sức khỏe thêm để biết con của quý vị đang phát triển mạnh mẽ và khỏe mạnh.
- Cho con quý vị ăn nhiều những thức ăn lành mạnh mỗi ngày kể cả ngũ cốc, trái cây, rau quả, sữa và những thực phẩm bơ sữa, thịt, cá và đậu.
- Nếu quý vị cho con bú sữa mẹ, quý vị nên ăn đầy đủ những thực phẩm lành mạnh để cơ thể của quý vị có thể tạo ra đủ sữa cho con quý vị và cho quý vị có đủ sinh lực và những chất dinh dưỡng khác. Quý vị nên ăn thật nhiều trái cây, rau quả, ngũ cốc, chất đạm và những thực phẩm có chất vôi thí dụ như sữa.

(Vietnamese)