

## Trẻ Sơ Sinh, Trẻ Chập Chững và Trẻ Sắp Đến Tuổi Đi Học

### CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHO TRẺ SỐNG 5-2-1-0

- Sống 5-2-1-0 thu gọn dữ kiện về dinh dưỡng đúng mức và vận động thân thể thành bốn nguyên tắc hướng dẫn đơn giản cho trẻ em.
- Làm được 5-2-1-0 trong hầu hết mọi ngày trong tuần sẽ giúp trẻ em lớn lên khỏe mạnh.
- Tuy “Sống 5-2-1-0” là một mục tiêu thích hợp cho trẻ em 5-12 tuổi, nguyên tắc hướng dẫn này cần được điều chỉnh một chút cho trẻ 0-4 tuổi.

### Vận Động Nhiều Hơn Nữa!

- Tuy 1 giờ hằng hái chơi đùa mỗi ngày đem lại lợi ích về sức khỏe cho tất cả trẻ em, vận động nhiều hơn nữa lúc nào cũng tốt hơn!
- Khi trẻ còn rất nhỏ và đang phát triển các khả năng cử động như bò, đi và chạy thì trẻ cần có nhiều chỗ và thì giờ để tập. Trẻ em 0-4 tuổi cần 180 phút (hay 3 giờ) hằng hái chơi đùa mỗi ngày để có lợi tối ưu cho sức khỏe.
- Hãy đọc Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn Vận Động Thân Thể Canada cho Những Năm Đầu Đời (trẻ em 0-4 tuổi): <http://bit.ly/1uZeQXY>

### Ngồi Ít Hơn Nữa!

- Để trẻ sơ sinh và trẻ chập chững có thì giờ chơi đùa vận động cơ thể, cũng cần phải giới hạn thì giờ trẻ ngồi yên một chỗ trong những lúc thức. Thời gian này gồm những lúc ngồi lâu hoặc bị cột vào một chỗ mỗi lần lâu hơn một tiếng (thí dụ trong xe đẩy, ghế cao hoặc ghế an toàn trong xe).
- Trẻ dưới 2 tuổi không nên có giờ xem màn ảnh (gồm cả TV, máy điện toán và các khí cụ cầm tay như điện thoại tinh khôn và máy tính bảng) và nên giới hạn mỗi ngày không quá 1 giờ đối với trẻ 2-4 tuổi.
- Hãy đọc Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for the Early Years (Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn về Hành Vi Ngồi Yên Một Chỗ cho Những Năm Đầu Đời Canada) (trẻ em 0-4 tuổi): <http://bit.ly/1uNougD>

### Từ từ tăng lên 5!

- Đến khi trẻ được 4 tuổi thì nên ăn 5 khẩu phần rau quả mỗi ngày. Trẻ 2-3 tuổi nên ăn 4 khẩu phần mỗi ngày.
- Hãy đến website của Healthy Families BC (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>) để xem tin tức sức khỏe về thai nghén, trẻ sơ sinh, trẻ chập chững và trẻ sắp đến tuổi đi học.
- Đến website Fraser Health Best Beginnings (<http://bestbeginnings.fraserhealth.ca>) để xem tin tức sức khỏe và các nguồn tài nguyên trợ giúp cho phụ nữ, cha mẹ sắp có con và gia đình có em bé và trẻ chập chững đến 2 tuổi.

