

Trẻ Em và Khát Nước

Cho trẻ chập chững và trước tuổi đi học

Kids and Thirst: For toddlers and pre-schoolers

Nước lã và sữa...

Thức uống tốt nhất cho trẻ em

Sữa có chất vôi và Sinh Tố D cần thiết cho xương được khỏe mạnh.

- Cho trẻ uống nước lã trong khoảng thời gian giữa các bữa chính và phụ và khi trẻ nói, “Con khát nước”.
- Hãy làm gương cho trẻ và uống nước lã. Con quý vị học theo bằng cách bắt chước quý vị.
- Cho trẻ uống sữa bằng ly vào bữa ăn.
- Đừng cho trẻ uống sữa bằng bình, tách đậy nắp húp, hoặc khi trẻ nằm trên giường.



Creativestock/Stock

Nếu quý vị muốn cho trẻ uống thức uống làm từ thực vật ngoài thức uống đậu nành có tăng cường sinh tố không pha đường, hãy gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên ăn uống có ghi danh. Chuyên viên ăn uống có thể giúp trẻ hấp thụ đủ năng lượng, chất béo, và chất đạm.

Quý vị có biết?

Quá nhiều sữa sẽ không tốt cho trẻ. Nếu con quý vị uống nhiều hơn 750mL sữa mỗi ngày, trẻ có thể quá no mà không ăn các loại thức ăn có nhiều chất sắt.

Tại sao chất sắt quan trọng cho con tôi?

Chất sắt quan trọng cho não bộ của trẻ để phát triển bình thường. Trẻ em không hấp thụ đủ chất sắt có thể lớn và phát triển chậm hơn.

- Cho trẻ ăn 2 đến 3 khẩu phần thức ăn có nhiều chất sắt mỗi ngày.

Thí dụ:

bò	gà	gà tây
heo	cá	đậu
đậu lăng	chickpeas	đậu hũ
trứng	bơ hạt	lạc (đậu phộng)
hạnh	cereal cho trẻ sơ sinh có tăng cường sinh tố	

- Để giúp hấp thụ chất sắt, hãy cho ăn rau trái cùng với các loại thức ăn có nhiều chất sắt.

Thí dụ:

cam	ớt	cải broccoli
cà chua	kiwi	cải kale
dâu		

Con quý vị cần bao nhiêu sữa trong một ngày?

Trẻ 1 đến 2 tuổi

- Sữa mẹ 3 đến 4 lần mỗi ngày và thuốc bổ Sinh Tố D, **hoặc**
- 500 đến 750mL (2 đến 3 cups) sữa bò 3.25% MF (Chất Béo trong Sữa), **hoặc**
- 500 đến 750mL (2 đến 3 cups) Formula Đậu Nành Dậm Thêm (riêng cho trẻ tuổi này)

Trẻ 2 đến 6 tuổi

- 500 đến 750mL (2 đến 3 cups):
 - sữa bò 2% MF, **hoặc**
 - sữa bò 1% MF, **hoặc**
 - sữa bò đã rút chất béo, **hoặc**
 - thức uống đậu nành có tăng cường sinh tố và không pha đường

Trẻ Em và Khát Nước: Cho trẻ chập chững và trước tuổi đi học – tiếp theo

Kids and Thirst: For toddlers and pre-schoolers - continued

Trái cây tốt hơn nước trái cây

Cho trẻ ăn trái cây thay vì nước trái cây.

Trái cây bổ túc chất xơ cho thức ăn của trẻ và có ít đường hơn nước trái cây.



CCO/jarmoluk/Pixabay.com

Trẻ em không cần nước trái cây.

Nếu quý vị cho trẻ uống nước trái cây:

- Chọn nước trái cây tinh chất 100%.
- Đọc nhãn.
- Tìm trên nhãn hàng chữ ‘nước trái cây tinh chất từ cô đọng’ (‘pure juice from concentrate’), ‘không pha đường’ (‘unsweetened’), hoặc ‘nước trái cây 100%’ (‘100% juice’).
- Giới hạn lượng nước trái cây cho con uống là 125mL (½ cup) trong một ngày, dù đã pha loãng với nước lã.
- **Chỉ** cho trẻ uống nước trái cây bằng ly vào bữa ăn. Đừng cho uống nước trái cây trong bình hoặc tách đập nắp húp.

Lưu ý: Nếu con quý vị uống nhiều hơn 125mL (½ cup) nước trái cây, trẻ có thể:

- Uống quá nhiều đường. Nước trái cây có nhiều đường như nước ngọt có ga!
- Ăn ít hơn. Như vậy thì con quý vị khó có đủ chất dinh dưỡng trẻ cần hơn.
- Dễ có thể có ít chất sắt trong máu (thiếu chất sắt).
- Không có đủ chất vôi hoặc Sinh Tố D.
- Dễ có thể bị hư răng và sâu răng hơn.

Quý vị có biết?

Trẻ vẫn có thể bị hư răng và sâu răng khi uống nước trái cây pha loãng. Thức uống tốt nhất là nước lã!

Tôi không nên cho con tôi uống thứ gì?

Đừng cho trẻ uống các loại thức uống có quá nhiều đường và/hoặc chất caffeine.

Thí dụ:

sữa có pha thêm vị nước ngọt có ga	Kool-Aid thức uống loại bột đường
trà chai	trà sữa trân châu (bubble tea)
thức uống thể thao nước sinh tố	nước trái cây loại thức uống năng lượng

Các loại thức uống này có thể ảnh hưởng đến mức lớn và phát triển của trẻ. Trà cũng cản trở cơ thể của trẻ hấp thụ chất sắt từ thức ăn.

Thay vì các thức uống loại này, hãy cho trẻ uống nước lã, sữa, hoặc nước đậu nành có tăng cường sinh tố không pha đường.

Nếu có thắc mắc về vấn đề dinh dưỡng của trẻ, hãy gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên ăn uống có ghi danh tại [HealthLinkBC](https://www.healthlinkbc.ca).

Trên mạng:

Hãy đến [fraserhealth.ca/feedingyourchild](https://www.fraserhealth.ca/feedingyourchild)



Rời mã số QR để đến nguồn tài nguyên

www.fraserhealth.ca

Chi tiết này không thay cho lời dặn của chuyên viên chăm sóc sức khỏe.