



# Bốn nguyên tắc hướng dẫn đơn giản để nuôi con khỏe mạnh



Cố vấn về dinh dưỡng đúng mức và vận động thân thể có thể khó hiểu và đôi khi quá nặng nề. 5-2-1-0 thu gọn dữ kiện này thành bốn nguyên tắc hướng dẫn đơn giản. Sau đây là một số hướng dẫn để giúp quý vị và con quý vị áp dụng các nguyên tắc hướng dẫn 5-2-1-0:

## Thưởng thức – NĂM loại rau quả trở lên mỗi ngày

- Trong hầu hết mọi trường hợp chỉ nên chọn các loại rau quả để ăn vặt. Tránh ăn vặt những món có nhiều đường, mỡ và muối.
- Thử bắt đầu bữa tối bằng sa lát hoặc rau sống.
- Để săn một rổ trái cây cho trẻ dễ lấy ăn vặt.
- Trẻ em khỏe mạnh hơn khi ăn với gia đình – cùng ăn tối với nhau.
- Cho các con ăn thử các loại thức ăn mới nhưng hãy nhớ, có thể phải cho thử nhiều lần trước khi trẻ thích ăn thức ăn có mùi vị mới.
- Để cả gia đình cùng góp tay chuẩn bị và nấu nướng với nhau.



## Tắt máy – chỉ được ngồi trước màn ảnh tối đa là HAI tiếng mỗi ngày

- Tắt TV, trò chơi video, máy điện toán và các khí cụ điện tử khác và cùng chơi các trò chơi gia đình, ra ngoài trời và sinh hoạt.
- Hưởng thụ thời gian gia đình quây quần vui vẻ với nhau trong các bữa ăn: tắt TV, và chú ý lắng nghe.
- Để săn các trò chơi như bàn cờ, sách vở và câu đố để thay thế TV.
- Treo thời khóa biểu đi bơi, trượt băng và thể dục trên tủ lạnh để dễ theo dõi nhanh chóng.
- Xếp đặt giờ “ngoài trời” mỗi ngày. Để săn một túi thiết bị chơi đùa và thể thao để đem ra ngoài.



# Chơi tích cực – ít nhất mỗi ngày MỘT giờ



- Trẻ em cần cử động và chơi đùa càng nhiều càng tốt, hãy cung cấp chỗ và thời giờ để hái chơi đùa.
- Chọn những buổi gia đình đi chơi vui đùa như trượt băng hoặc chơi trong công viên.
- Dạy trẻ những môn thể thao cơ bản như ném (liệng, quăng), chạy nhảy.
- Làm gương và sống một cuộc sống nhiều vận động cơ thể. Trẻ có cha mẹ vận động thân thể nhiều cũng dễ tự mình vận động hơn.
- Bảo trẻ làm công việc trong nhà như rửa xe, dắt chó đi chơi hoặc hút bụi.
- Đi bộ đến trường, ra tiệm, hoặc ra công viên bất cứ khi nào có thể được.

## Các Nguồn Tài Nguyên Trợ Giúp Khác

- Muốn biết thêm các nguồn tài nguyên trợ giúp cho trẻ em khỏe mạnh, hãy đến:  
[www.live5210.ca/resources](http://www.live5210.ca/resources)

# Chọn lựa lành mạnh – KHÔNG có nước ngọt pha đường



- Hấp thụ nhiệt lượng (calories) từ các loại thực phẩm lành mạnh và uống nước lã.
- Tránh các loại thức uống pha đường như nước ngọt có ga và nước trái cây pha thêm ngọt. Các loại thức uống này không có giá trị dinh dưỡng và chứa đầy nhiệt lượng.
- Cho trẻ uống nước lã trong ngày. Thêm vài lát chanh hoặc dưa leo để nước có vị tươi mát.
- Sữa tròn là thức uống lành mạnh thay cho thức uống có đường. Hãy xem hướng dẫn thực phẩm của Canada để biết mỗi ngày trẻ cần bao nhiêu sữa và những chất thay thế sữa.
- Có thể thỉnh thoảng cho uống nước trái cây nguyên chất không pha thêm đường. Nhớ chỉ cho uống một ly nhỏ nước trái cây (125 ml).
- Bỏ vào hộp thức ăn trưa hoặc túi thể thao của trẻ một chai nước lã có thể pha đầy lại nhiều lần.
- Trẻ em không nên uống các loại thức uống có chất caffeine, thức uống năng lượng và thể thao.

*Một cộng đồng khỏe mạnh cho trẻ em là cộng đồng nơi mà chọn lựa lành mạnh là chọn lựa dễ dàng! Live 5-2-1-0 cùng với các cộng đồng BC, đang nỗ lực tạo dựng một tương lai cho trẻ em ăn uống lành mạnh và vận động cơ thể thường xuyên, trong một môi trường cộng đồng khỏe mạnh.*

