HEALTHY DRINKS.
HEALTHY KIDS.

Sử Dụng Đồ Uống Lành Mạnh trong Thời Thơ Ấu

Khuyến nghị từ các Tổ chức trọng điểm Cấp Quốc gia về Y tế và Dinh dưỡng

sữa cho trẻ mới biết đi

Đồ Uống Lành Manh, Trẻ Em Khỏe Mạnh

Nghiên cứu cho thấy rằng những chất lỏng trẻ em uống – từ lúc sơ sinh đến 5 tuổi – có thể ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe của trẻ. Đó là lý do một số chuyên gia hàng đầu của quốc gia về sức khỏe và dinh dưỡng đã đưa ra các khuyến nghị để giúp các bậc cha mẹ và người chăm sóc lựa chọn những thức uống tốt nhất cho trẻ nhỏ. Các khuyến nghị đầy đủ có tại HealthyDrinksHealthyKids.org. Bản tóm tắt này cung cấp thêm thông tin chi tiết về sữa cho trẻ mới biết đi.

Tất cả thông tin về sữa cho trẻ mới biết đi

Đây là những loại sữa thường được làm từ sữa bột, xi-rô ngô rắn hoặc các chất làm ngọt có thêm calo khác, dầu thực vật cùng với các vitamin và khoáng chất bổ sung. Sữa dành cho trẻ mới biết đi được quảng cáo cho trẻ từ 9 đến 36 tháng tuổi như là loại sữa tiếp sau sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh.

Sữa dành cho trẻ mới biết đi có những tên khác, như:

- "sữa công thức cho giai đoạn chuyển tiếp"
- "sữa công thức tiếp theo (hoặc nối tiếp)"
- "sữa công thức cho giai đoạn cai sữa"
- "sữa cho trẻ đang lớn"
- "sữa cho trẻ nhỏ"

Vậy thì, có những khuyến nghị nào về việc sử dụng sữa cho trẻ mới biết đi?

0-6 THÁNG	6-12 THÁNG	1-3 TUỔI	4-5 TUỔI
Không khuyên dùng	Không khuyên dùng	Không khuyên dùng	Không khuyên dùng

Tôi cần biết gì về loại sữa dành cho trẻ nhỏ?

1. Sữa dành cho trẻ mới biết đi không mang lại bất kỳ lợi ích dinh dưỡng nào vượt trội so với chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh
2. Sữa dành cho trẻ mới biết đi không được khuyên dùng cho trẻ mới biết đi và trẻ nhỏ.
3. Sữa dành cho trẻ mới biết đi cũng không được khuyên dùng như một biện pháp để giải quyết tình trạng kén ăn.

Tại sao những sản phẩm này không được khuyên dùng cho trẻ nhỏ?

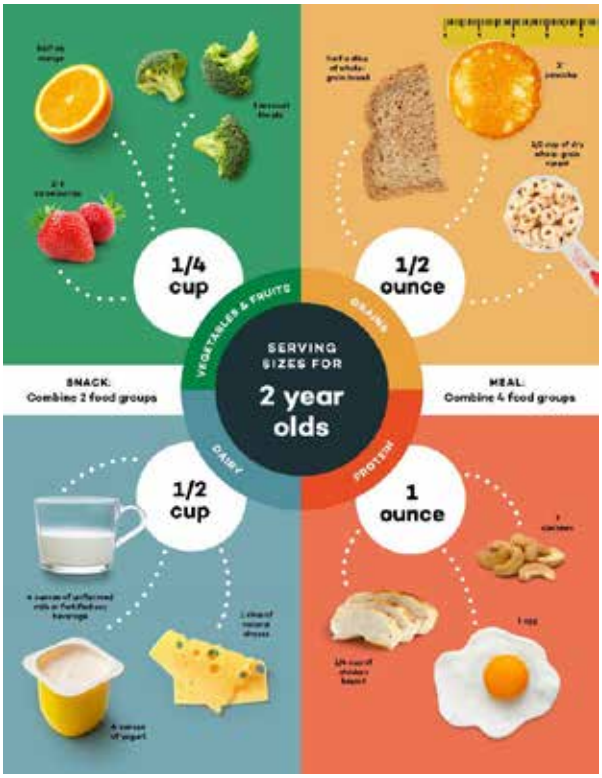
Sữa dành cho trẻ mới biết đi không mang lại bất kỳ lợi ích dinh dưỡng nào vượt trội so với chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh. Những sản phẩm này thường được làm từ sữa động vật nhưng thường chứa nhiều natri và ít protein hơn sữa nguyên chất. Thêm vào đó, những sản phẩm này có chứa đường phụ gia mà trẻ em không cần và việc uống những loại đồ uống này làm giảm khả năng trẻ nhỏ tiếp tục bú mẹ. Để tìm hiểu thêm về những khuyến nghị của các chuyên gia về các giai đoạn khác nhau cho trẻ em từ năm tuổi trở xuống, hãy truy cập HealthyDrinksHealthyKids.org.

Bạn có biết?

- Các sản phẩm sữa dành cho trẻ mới biết đi đã được quảng cáo ở Châu Âu trong nhiều năm và gần đây ngày càng được quảng cáo nhiều hơn ở Hoa Kỳ.
- Với cùng một thể tích, các loại sữa cho trẻ mới biết đi đắt hơn sữa bò.

Tôi làm thế nào để đảm bảo rằng con tôi hấp thụ được tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh?

Một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh rất quan trọng đối với trẻ nhỏ đang lớn! Bằng cách ăn các loại thực phẩm lành mạnh, như trái cây và rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, các sản phẩm sữa và protein nạc, cũng như uống nước và sữa, con bạn sẽ nhận được tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể và não bộ đang phát triển của trẻ. Sữa là một nguồn quan trọng cung cấp nhiều chất dinh dưỡng mà trẻ nhỏ cần cho sự tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh như protein, chất béo, canxi, vitamin D và kali. Sữa dành cho trẻ mới biết đi không bổ sung thêm bất cứ dưỡng chất nào vào chế độ ăn mà con bạn chưa nhận được từ những thực phẩm và đồ uống tốt cho sức khỏe này. Để biết những gợi ý về những loại thực phẩm và lượng thức ăn nên ăn, xem các gợi ý và hình ảnh của chúng tôi về việc cho trẻ từ 2-8 tuổi ăn.



Nhưng, tôi nên làm gì nếu con tôi kén ăn và tôi lo lắng rằng bé không ăn đủ?

Không muốn ăn những loại thức ăn mới và các thói quen kén ăn khác là vấn đề thường gặp trong độ tuổi mới biết đi và những năm mầm non. Đối với hầu hết trẻ em, tình trạng này tồn tại trong thời gian tương đối ngắn và thường đỡ hơn khi trẻ lớn lên và bước vào những năm đi học. Dưới đây là một vài gợi ý để khuyến khích con bạn thử và thích những món ăn lành mạnh mới:

- **Phương pháp hiệu quả nhất để giúp trẻ ăn những thực phẩm lành mạnh là tiếp xúc nhiều lần.** Trẻ em có thể cần thử một món 10-15 lần trước khi biết trẻ có thích món đó hay không. Hãy thử kết hợp một món ăn mới với hương vị quen thuộc hoặc chỉ cho bé ăn một vài miếng nhỏ trong mỗi lần ăn.
- **Sắp xếp môi trường ăn uống theo nhiều cách để cho trẻ có nhiều cơ hội tìm hiểu và có trải nghiệm tích cực với các loại thực phẩm mới.** Ví dụ như thưởng thức bữa ăn cùng cả gia đình bất cứ khi nào có thể và tránh gây áp lực buộc trẻ phải ăn hết mọi thứ trên đĩa của trẻ trong giờ ăn.
- **Hỗ trợ sự độc lập của trẻ trong việc học cách đón nhận những món ăn lành mạnh bằng cách cho trẻ lựa chọn và tìm cách để trẻ tham gia.** Các phương pháp bao gồm việc để con bạn giúp chuẩn bị thức ăn mà phù hợp với lứa tuổi và trò chuyện về các loại món ăn mới và tôn trọng câu trả lời của trẻ (ví dụ: “Con thích, không thích hay ở giữa?”).

Nếu con bạn được chẩn đoán mắc chứng Rối loạn Hấp thu Thực phẩm do Tránh né- Hạn chế (ARFID) hoặc bạn lo rằng con mình không hấp thụ đủ calo và chất dinh dưỡng để tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh, **hãy làm việc với bác sĩ nhi khoa hoặc đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn để xây dựng một kế hoạch phù hợp cho con và gia đình của bạn.**

Để biết thêm các gợi ý và câu trả lời cho những thách thức trong việc cho ăn và ăn uống của trẻ nhỏ: Truy cập trang web Gợi ý về việc Cho ăn của chúng tôi

Muốn biết thêm?

Truy cập trang HealthyDrinksHealthyKids.org để tìm thêm thông tin về các loại đồ uống khác như:

- Nước
- Sữa
- Nước ép trái cây
- Sữa Thực Vật, Đồ uống Không phải Sữa Động vật
- Đồ uống tạo Ngọt bằng Đường
- Đồ uống có Chất làm ngọt với Hàm lượng Calo Thấp

Healthy Eating Research

Những khuyến nghị này được phát triển bởi các chuyên gia thuộc Học viện Dinh dưỡng và Chế độ ăn (Academy of Nutrition and Dietetics - AND),Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics - AAP), Học viện Nha khoa Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatric Dentistry - AAPD) và Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association - AHA) dưới sự lãnh đạo của Chương trình Nghiên cứu về Ăn uống Lành mạnh (Healthy Eating Research - HER) với sự tài trợ của Robert Wood Johnson Foundation.