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

Đồ Uống Lành Mạnh, 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.

Tất cả thông tin về sữa

Sữa là nguồn quan trọng cung cấp nhiều chất dinh dưỡng mà trẻ nhỏ cần cho sự tăng trưởng và phát triển như protein, canxi, vitamin A, D và B12, kali, phốt pho, riboflavin và niacin. Sữa là một phần trong nhóm thực phẩm làm từ sữa. Nhóm này bao gồm cả sữa chua và phô mai.

Uống sữa tiệt trùng làm giảm nguy cơ ngộ độc thực phẩm. Tiệt trùng là quá trình làm nóng sữa lên rồi nhanh chóng làm nguội sữa để tiêu diệt bất kỳ vi trùng gây bệnh nào có thể có trong sữa tươi.

Vậy trẻ cần bao nhiêu sữa?

0-12 THÁNG	12-24 THÁNG	2-3 TUỔI	4-5 TUỔI
Không khuyên dùng *(chỉ nên dùng sữa mẹ hoặc sữa công thức cho trẻ sơ sinh)*	Tối đa 2-3 cốc/ngày sữa nguyên kem	Tối đa 2 cốc/ngày sữa tách béo (không béo) hoặc ít béo (1%)	Tối đa 2.5 cốc/ngày sữa tách béo (không béo) hoặc ít béo (1%)

Tôi nên cho con uống sữa vào lúc nào và như thế nào?

Cho trẻ uống sữa bằng cốc và chỉ trong bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ. Nếu con bạn cầm theo một chiếc cốc tập uống (sippy) hoặc cốc có nắp đậy vào những thời điểm khác trong ngày, thì nước là thức uống tốt nhất để đựng trong đó. Đó là bởi vì những đồ uống có đường, dù là đường tự nhiên (như đường trong sữa) hay được thêm vào (như đường trong nước ngọt), đều có thể làm tăng nguy cơ sâu răng khi đường tiếp xúc thường xuyên với răng giữa các bữa ăn chính và bữa ăn phụ.

Nếu con tôi không dung nạp lactose hoặc dị ứng với sữa, hoặc nếu gia đình chúng tôi không sử dụng các sản phẩm từ sữa thì sao?

Vì sữa động vật là nguồn cung cấp nhiều dưỡng chất thiết yếu mà cơ thể đang phát triển của trẻ nhỏ cần, nên việc bổ sung những dưỡng chất đó từ các loại thực phẩm và đồ uống khác rất quan trọng nếu bạn tránh dùng sữa động vật. Bác sĩ nhi khoa hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký có thể giúp đảm bảo không có bất kỳ sự thiếu hụt nào trong chế độ ăn của con bạn. Bạn có thể tìm hiểu thêm về các loại sữa thay thế từ thực vật, không có nguồn gốc động vật, không có đường tại HealthyDrinksHealthyKids.org.

Tại sao không nên cho trẻ uống sữa bò trước 12 tháng tuổi?

Tốt nhất là nên đợi đến sau sinh nhật đầu tiên của con bạn mới cho trẻ tập uống sữa bò vì sữa bò không phù hợp để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của trẻ sơ sinh. Cho con bạn uống sữa bò trước khi trẻ được 12 tháng tuổi có thể khiến trẻ có nguy cơ bị chảy máu đường ruột. Sữa bò cũng có quá nhiều protein và khoáng chất khiến thận của trẻ sơ sinh khó đào thải.

Còn các loại sữa khác thì sao?

Sữa có hương vị (chẳng hạn như vị sô cô la hoặc dâu tây)

Con người sinh ra đã thích vị ngọt, và những năm đầu đời là thời điểm quan trọng để hình thành những sở thích cả đời về hương vị và thức ăn. Đối với trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi, sở thích về khẩu vị vẫn đang phát triển, không cần phải cho trẻ dùng sữa có hương vị. Loại sữa này có thêm đường và không có bất kỳ lợi ích dinh dưỡng nào vượt trội so với sữa nguyên chất. Trẻ nhỏ dễ học cách thích nhiều loại hương vị và kết cấu nếu được làm quen với các loại thực phẩm lành mạnh từ sớm, và đây là cơ hội để tạo ra một thói quen lành mạnh ngay từ đầu.

Trẻ dưới hai tuổi nên tránh các món được thêm đường. Dữ liệu hiện cho thấy trẻ từ hai đến năm tuổi hấp thụ nhiều đường phụ gia hơn mức được khuyến nghị. Nếu con bạn đã mê sữa có hương vị, hãy xem các gợi ý từ chuyên gia để biết cách chuyển trẻ sang sữa nguyên chất.

Sữa hữu cơ hoặc Không có Hormone Tăng trưởng

Hormone tăng trưởng làm tăng sản lượng sữa ở bò và chưa được chứng minh là có tác động tiêu cực đến sức khỏe con người. Một số tổ chức y tế và an toàn thực phẩm cũng như các cơ quan quản lý đã xác nhận rằng sữa từ những con bò được cho dùng hormone tăng trưởng là sữa an toàn để con người uống. Tuy nhiên, nếu cá nhân bạn muốn tránh loại sữa này, thì trên thị trường có những loại sữa từ những con bò không dùng hormone tăng trưởng.

Gợi ý từ chuyên gia: Giúp trẻ nhỏ thích sữa nguyên chất

- Việc bắt đầu với sữa nguyên chất giúp trẻ hình thành thói quen lành mạnh ngay từ đầu bằng cách định hình khẩu vị của trẻ để trẻ thích hương vị của sữa. Bắt đầu bằng một vài ngụm nhỏ trong bữa ăn để giúp xây dựng nề nếp đều đặn; chẳng mấy chốc con bạn sẽ biết trẻ được uống sữa nguyên chất trong bữa ăn.
- Nếu bạn đã cho trẻ uống sữa có hương vị, điều đó không sao cả. Hãy cố gắng cắt giảm từ từ bằng cách trộn một lượng nhỏ sữa nguyên chất với sữa có hương vị, sau đó tăng dần lượng sữa nguyên chất đồng thời giảm lượng sữa có hương vị khi con bạn đã quen với sữa ít đường hơn.
- Khẩu vị có thể thay đổi, chỉ mất một chút thời gian- hãy kiên nhẫn! Sau khi cắt giảm lượng đường trong thức ăn và đồ uống, nhiều người nhận thấy rằng thức ăn và đồ uống họ từng thích bây giờ quá ngọt.

Muốn biết thêm?

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

- Nước
- Nước ép trái cây
- Sữa Thực Vật, Đồ uống Không phải Sữa Động vật
- Sữa cho Trẻ mới biết đi
- 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.