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

nước ép trái cây 100%

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 nước ép trái cây 100%.

Tất cả thông tin về nước ép trái cây 100%

Nhóm thực phẩm trái cây bao gồm trái cây (chẳng hạn như trái cây tươi, đông lạnh và đóng hộp nguyên trái hoặc cắt miếng) và nước ép trái cây 100%. Giống như trái cây, nước ép có nhiều loại và hàm lượng chất dinh dưỡng ở mỗi loại đều khác nhau. Một số loại nước trái cây có thể bổ sung vitamin và khoáng chất, chẳng hạn như nước cam có canxi. Nước ép trái cây 100% có một số chất dinh dưỡng quan trọng, nhưng ít chất xơ hơn—một chất dinh dưỡng mà trẻ nhỏ không ăn đủ—so với trái cây và có thể dẫn đến thừa calo khi uống quá nhiều. Nước ép trái cây 100% có thể là một phần trong chế độ ăn uống lành mạnh nếu bạn uống ở mức vừa phải.

Có những khuyến nghị nào về nước ép trái cây 100%*?

Tốt nhất là nên cho trẻ em ăn khẩu phần trái cây từ các loại trái cây tươi, đóng hộp hoặc đông lạnh không chứa đường phụ gia, thay vì nước trái cây. Nếu điều này không khả thi, có thể dùng nước ép trái cây 100% để giúp trẻ hấp thụ đủ trái cây trong chế độ ăn của mình.

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)*	**Nên dùng trái cây nguyên trái.** **Không quá ½ (4 ounce)/cốc nước ép trái cây 100%/ ngày**	**Nên dùng trái cây nguyên trái.** **Không quá ½ cốc nước ép trái cây 100%/ngày**	**Nên dùng trái cây nguyên trái.** **Không quá ½ - ¾ cốc (4-6 ounce) nước ép trái cây 100%/ngày**

**Những khuyến nghị này áp dụng cho nước ép trái cây 100%, nước ép rau củ 100% và hỗn hợp nước ép trái cây/rau củ 100%.*

Nếu bạn cho trẻ uống 100% nước trái cây, hãy cho trẻ uống bằng cốc và chỉ trong bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ. Nếu con bạn mang theo một chiếc cốc tập uống (sippy) hoặc cốc có nắp đậy vào những thời điểm khác trong ngày, thì những cốc này nên đựng nước. Đó là bởi vì đồ uống có đường, dù là đường tự nhiên (như đường trong nước trái cây 100%) hay đường phụ gia (như đường trong nước ngọt), có thể làm tăng nguy cơ sâu răng khi chúng tiếp xúc thường xuyên với răng giữa các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ.

Đâu là sự khác biệt giữa nước ép trái cây 100% và các loại đồ uống khác có từ "trái cây" hoặc "nước ép trái cây" trong tên?

Các sản phẩm có nhãn nước ép trái cây 100% không chứa đường phụ gia. Mặc dù đồ uống có từ "trái cây" hoặc "nước ép trái cây" trong tên nghe có vẻ tốt cho sức khỏe, nhưng nhiều loại nước ép trái cây và nước trái cây chủ yếu được làm từ nước và đường. Đồ uống có hương vị trái cây có thể chứa lượng đường tương đương với nước ngọt! Đường phụ gia và lượng calo cao trong các sản phẩm này có nhiều tác hại hơn bất kỳ chất dinh dưỡng bổ sung nào mà chúng có thể có. Ngay cả nước trái cây tự làm, như jugos naturales, có thể có đường phụ gia và do đó không được coi là nước trái cây 100%.

Nhãn dinh dưỡng của nước ép trái cây 100% nên có danh sách thành phần đơn giản như thế này!

CONTAINS 100% JUICE

Nutrition Facts
16 servings per container
Serving size 4 floz

Amount Per Serving
Calories 60

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%

Not a significant source of cholesterol, vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

WATER, APPLE JUICE CONCENTRATE, ASCORBIC ACID (VITAMIN C).

Muốn biết thêm? Truy cập trang HealthyDrinksHealthyKids.org

Vì sao nên hạn chế nước ép trái cây? Tôi tưởng nước ép trái cây 100% tốt cho sức khỏe của con tôi.

Nước ép trái cây 100% có thể là một phần trong chế độ ăn uống lành mạnh, nhưng nó không có nhiều dinh dưỡng bằng và không giúp trẻ no bụng như trái cây. Thêm vào đó, sản phẩm này có thể góp phần gây sâu răng và nếu trẻ uống quá nhiều, nó cũng có thể dẫn đến tăng cân.

Các dữ liệu còn hạn chế cho thấy rằng việc sử dụng nước ép trái cây 100% khi còn nhỏ có thể ảnh hưởng đến lượng nước ép trái cây và đồ uống được làm ngọt bằng đường mà trẻ uống khi lớn lên.

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. Giảm thiểu việc cho trẻ tiếp xúc với thức ăn và đồ uống có vị ngọt ngay từ sớm có thể là một phương pháp giúp định hình vị giác của trẻ để trẻ thích đồ ít ngọt hơn trong suốt cuộc đời.

Loại nước ép trái cây 100% nào tốt nhất cho sức khỏe?

Nước trái cây có nhiều loại và hàm lượng chất dinh dưỡng ở mỗi loại đều khác nhau. Một số loại nước trái cây có thể bổ sung vitamin và khoáng chất, chẳng hạn như nước cam có canxi. Không có bằng chứng nào cho thấy có một loại nước trái cây nào tốt cho sức khỏe hơn các loại khác. Chúng tôi cần thêm nghiên cứu để biết chắc chắn liệu có bất kỳ lợi ích sức khỏe cụ thể nào từ việc uống một số loại nước ép 100% nhất định hay không.

Gợi ý từ chuyên gia: Thêm nước vào nước ép trái cây 100%!

- Pha loãng nước trái cây 100% với nước là một cách hay để giảm bớt vị ngọt của nó và giúp một lượng nhỏ trở thành một lượng lớn,
- Một số sản phẩm nước trái ép cây là sự kết hợp của nước ép trái cây 100% và nước, được pha sẵn để sử dụng dễ dàng. Những sản phẩm này không thể được dán nhãn là nước ép trái cây 100%. Mặc dù chúng là lựa chọn tốt hơn so với đồ uống được làm ngọt bằng đường, nhưng thật khó để biết bao nhiêu phần trăm sản phẩm cuối cùng là nước ép trái cây 100% và bao nhiêu phần trăm là nước. Điều này có thể khiến bạn khó biết được liệu bạn có làm đúng khuyến nghị về việc cho trẻ sử dụng ít hơn 4-6 ounce mỗi ngày (tùy thuộc vào độ tuổi của con bạn) hay không, đặc biệt nếu con bạn sử dụng những sản phẩm này thường xuyên. Vì những lý do này, bạn nên mua nước ép trái cây 100% và tự pha với nước ở nhà. Phương pháp này cũng có thể giúp tiết kiệm tiền so với việc mua các sản phẩm được pha loãng sẵn.

Nước dừa được xếp vào đâu trong các khuyến nghị này?

Nước dừa là một chất lỏng trong suốt được đục từ sọ của những trái dừa non, xanh và nói đúng ra thì đây là một loại nước ép trái cây 100% (nếu không có gì được thêm vào nước dừa). Vì đây là nước ép trái cây, nên cần hạn chế sử dụng ở mức phù hợp với các khuyến nghị về nước ép trái cây. Nước dừa không tương đương với nước lọc. Nước lọc là chất lỏng tốt nhất để làm dịu cơn khát của con bạn.

Nước ép từ trái dừa (coconut juice) khác với nước dừa (coconut water) và thường có đường phụ gia. Nước ép từ trái dừa được coi là đồ uống làm ngọt bằng đường và trẻ em từ năm tuổi trở xuống nên tránh sản phẩm này.

Muốn biết thêm?

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

- Nước
- Sữa
- Sữa Thực Vật, Không có Nguồn gốc 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.