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 thực vật, không có nguồn gốc động vật

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 thực vật, không có nguồn gốc động vật.

Sữa thực vật, không có nguồn gốc động vật là gì?

Đây là những loại đồ uống thay thế, không có nguồn gốc động vật, được làm từ các nguyên liệu thực vật (chẳng hạn như gạo, quả hạch/hạt [ví dụ như sữa hạnh nhân], dừa, yến mạch, đậu Hà Lan hoặc sự pha trộn của những nguyên liệu này). Nhiều loại sữa làm từ thực vật bao gồm loại được tạo ngọt và không được tạo ngọt; các loại được tạo ngọt thường có thêm đường.

Các loại sữa thực vật không có giá trị dinh dưỡng tương đương với sữa động vật. Sữa đậu nành được tăng cường vi chất là loại sữa thực vật duy nhất được công nhận là sản phẩm có thể thay thế sữa động vật trong các chương trình dinh dưỡng liên bang, chẳng hạn như Chương trình Dinh dưỡng Bổ sung Đặc biệt dành cho Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (Women, Infants, and Children- WIC).

Có những khuyến nghị nào về sữa thực vật, không có nguồn gốc động vật?

0-12 THÁNG

Không khuyên dùng *(chỉ nên dùng sữa mẹ hoặc sữa công thức cho trẻ sơ sinh)*

12-24 THÁNG

Không nên chỉ dùng loại này thay cho sữa động vật. Chỉ dùng khi có chỉ định về mặt y tế (ví dụ như dị ứng hoặc không dung nạp) hoặc để đáp ứng nhu cầu về chế độ ăn (ví dụ như ăn chay)

2-5 TUỔI

Không nên chỉ dùng loại này thay cho sữa động vật. Chỉ dùng khi có chỉ định về mặt y tế (ví dụ như dị ứng hoặc không dung nạp) hoặc để thỏa mãn nhu cầu về chế độ ăn (ví dụ như ăn chay)

4-5 TUỔI

Không nên chỉ dùng loại này thay cho sữa động vật. Chỉ dùng khi có chỉ định về mặt y tế (ví dụ như dị ứng hoặc không dung nạp) hoặc để thỏa mãn nhu cầu về chế độ ăn (ví dụ như ăn chay)

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

Các loại sữa thực vật, không có nguồn gốc động vật không được khuyên dùng để thay thế hoàn toàn sữa động vật cho trẻ nhỏ vì hàm lượng chất dinh dưỡng của các loại sữa này rất khác nhau. Ngoại trừ sữa đậu nành được tăng cường vi chất dinh dưỡng, những loại sữa này không phải là sản phẩm thay thế tương xứng về mặt dinh dưỡng cho sữa động vật, vốn có loại sữa có nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh.

Một số loại sữa thực vật, không có nguồn gốc động vật có bổ sung các chất dinh dưỡng, chẳng hạn như canxi và vitamin D, nhưng hàm lượng khác nhau tùy theo loại và nhãn hiệu, và bằng chứng cho thấy cơ thể chúng ta có thể không hấp thụ chất dinh dưỡng từ sữa thực vật tốt như từ sữa động vật.

Các loại sữa không có nguồn gốc động vật, không được tạo ngọt và tăng cường vi chất có thể là một lựa chọn tốt nếu con bạn không dung nạp lactose hoặc dị ứng với sữa động vật, hoặc nếu gia đình bạn không muốn ăn các sản phẩm từ động vật. Hãy nhớ tham khảo ý kiến bác sĩ nhi khoa hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký để chọn sản phẩm thay thế sữa cho con bạn và thảo luận về cách đảm bảo rằng chế độ ăn tổng thể của trẻ có đủ các chất dinh dưỡng quan trọng có trong sữa, chẳng hạn như protein, canxi và vitamin D.

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.

Muốn biết thêm? Truy cập trang HealthyDrinksHealthyKids.org

Có phải các loại sữa thực vật, không có nguồn gốc động vật cũng tốt tương đương nếu được bổ sung các chất dinh dưỡng có trong sữa động vật hay không?

Một số loại sữa thực vật có bổ sung các chất dinh dưỡng, chẳng hạn như canxi và vitamin D, nhưng hàm lượng khác nhau tùy theo loại và nhãn hiệu, và cơ thể chúng ta có thể không hấp thụ chất dinh dưỡng từ sữa thực vật tốt như từ sữa động vật.

Thỉnh thoảng tôi cho con tôi uống sữa thực vật, không có nguồn gốc động vật, bên cạnh sữa động vật có được không?

Sữa có nguồn gốc thực vật- dù được làm từ các loại hạt, yến mạch, gạo hay thực vật khác- không phải là sản phẩm thay thế tương đương về mặt dinh dưỡng cho sữa bò. Ngoại trừ sữa đậu nành được tăng cường vi chất, các loại sữa thực vật khác với sữa động vật về mặt dinh dưỡng và nhiều loại có thêm đường.

Trẻ em dưới một tuổi nên tránh dùng những đồ uống này vì chúng thường chiếm chỗ của các loại vitamin và khoáng chất quan trọng trong sữa mẹ hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh. Đối với trẻ em từ một đến năm tuổi, sữa thực vật có thể hữu ích cho những trẻ bị dị ứng hoặc không dung nạp sữa bò, nhưng việc lựa chọn sữa thay thế nên được thực hiện với sự tư vấn của bác sĩ nhi khoa hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký để đảm bảo rằng chế độ ăn của con bạn cung cấp phần còn lại của các chất dinh dưỡng mà cơ thể đang phát triển cần.

Bạn có biết?

- Doanh số tăng lên của các loại sữa thực vật ở Hoa Kỳ trong những năm gần đây cho thấy các sản phẩm này đang trở nên phổ biến hơn.
- Với cùng một thể tích, các loại sữa thực vật, không có nguồn gốc động vật đắt hơn sữa bò.

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
- 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.