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 đồ uống tạo ngọt bằng đường.*

## Đồ uống tạo ngọt bằng đường là gì?

Đồ uống tạo ngọt bằng đường là những loại đồ uống có thêm đường dưới bất kỳ hình thức nào. Sau đây là một số ví dụ: soda/nước ngọt thông thường, nước trái cây và đồ uống có hương vị trái cây, nước ép trái cây, cocktail trái cây hoặc cocktail nước ép trái cây, nước ép trái cây pha loãng (ví dụ như nước chanh vàng, nước chanh xanh), đồ uống làm từ nước trái cây, jugos naturales hoặc nước trái cây tự làm từ đường (ví dụ như đường ăn, xi-rô, mật ong, mật hoa hoặc cây thùa), sô cô la/ca cao nóng, dấm táo, nước uống thể thao, nước tăng lực, nước ngọt có hương vị và đồ uống có đường từ cà phê và trà.

Đồ uống tạo ngọt bằng đường không bao gồm đồ uống được làm ngọt bằng chất tạo ngọt có hàm lượng calo thấp (chẳng hạn như stevia hoặc sucralose), nước ép trái cây 100% hoặc sữa có hương vị. Có những khuyến nghị khác nhau từ các chuyên gia về những đồ uống này. Những khuyến nghị đó có tại **HealthyDrinksHealthyKids.org**.

### Vậy thì, các chuyên gia khuyên gì về các loại đồ uống tạo ngọt bằng đường?

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

### Tại sao những loại đồ uống này không được khuyên dùng cho trẻ nhỏ?

Nghiên cứu cho thấy rất nhiều bằng chứng rõ ràng về tác động tiêu cực của đồ uống tạo ngọt bằng đường đến sức khỏe. Những loại đồ uống thêm đường mang lại rất ít hoặc không mang lại lợi ích dinh dưỡng, thường chiếm chỗ của các loại thực phẩm và đồ uống lành mạnh hơn trong chế độ ăn và không khiến bạn cảm thấy no. Việc uống đồ uống tạo ngọt bằng đường trong thời thơ ấu có kết nối với chế độ ăn uống kém lành mạnh, tăng cân và béo phì, sâu răng và hình thành sở thích không lành mạnh về mùi vị. Điều này có thể gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của một người trong suốt cuộc đời.

Nghiên cứu cho thấy rằng trẻ em từ hai đến năm tuổi hấp thụ lượng đường phụ gia nhiều hơn mức khuyến nghị và đồ uống tạo ngọt bằng đường- nhất là đồ uống từ nước ép trái cây và đồ uống có hương vị trái cây- là những sản phẩm đưa đường phụ gia nhiều nhất vào chế độ ăn của trẻ. Trẻ em dưới hai tuổi tốt nhất là nên tránh các loại đường phụ gia. Trẻ em từ hai đến năm tuổi nên hạn chế lượng đường phụ gia ở mức dưới 10 phần trăm tổng lượng calo hàng ngày của trẻ, tức là khoảng sáu muỗng cà phê đường mỗi ngày.

**Bạn có biết?**

- Đồ uống có hương vị trái cây là loại đồ uống tạo ngọt bằng đường phổ biến nhất mà trẻ nhỏ (từ sáu tháng đến bốn tuổi) uống.
- Trẻ em từ hai đến năm tuổi uống những loại đồ uống được làm ngọt (chẳng hạn như nước ngọt, nước trái cây và đồ uống thể thao/nước tăng lọc) vào bất kỳ ngày nào thường nạp vào cơ thể trung bình 9 ounce chất lỏng của những loại đồ uống này. Tổng cộng lượng nước đó là hơn 25 gallon mỗi năm!

Hãy nhớ rằng trẻ nhỏ vẫn đang hình thành thói quen ăn uống và có nhiều khả năng trẻ sẽ giữ những thói quen này khi lớn lên. Nếu trẻ đã đang uống những loại đồ uống này, việc cắt giảm có lẽ sẽ hiệu quả nhất nếu được thực hiện dần dần.

**Muốn biết thêm? Truy cập trang HealthyDrinksHealthyKids.org**

### Tôi làm thế nào để biết một đồ uống có phải là đồ uống tạo ngọt bằng đường hay không?

Kiểm tra danh sách thành phần trên hộp để xem có đường phụ gia hay không. Một số tên phổ biến cho các loại đường này bao gồm đường thô, đường nâu, đường dừa, đường mía hoặc xi-rô mía, chất làm ngọt từ ngô, xi-rô ngô, dextrose, sucrose, fructose, glucose, maltose, lactose, xi-rô ngô có hàm lượng fructose cao, mật ong, cây thùa, xi-rô mạch nha, mật đường (molasses) hoặc nước trái cây cô đặc. Bắt đầu từ năm 2020, nhãn Thông tin Dinh dưỡng (Nutrition Facts) trên hầu hết các sản phẩm đồ ăn và đồ uống sẽ liệt kê lượng đường phụ gia có trong mỗi khẩu phần.

Nếu có ít nhất một loại đường phụ gia trong danh sách thành phần, thì đó là đồ uống tạo ngọt bằng đường.

### Nước ép trái cây và nước trái cây chẳng phải là sản phẩm tốt cho sức khỏe hay sao?

Mặc dù những loại đồ uống có từ "trái cây" hoặc "nước ép trái cây" trong tên nghe có vẻ tốt cho sức khỏe, nhưng nhiều loại nước trái cây và nước ép trái cây chủ yếu được làm từ nước và đường. Đồ uống có hương vị trái cây có thể có 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.

### Nếu trẻ em trên hai tuổi dùng một chút đường phụ gia cũng không sao thì tại sao trẻ không nên uống đồ uống có đường?

Trẻ nhỏ hấp thụ đường phụ gia từ nhiều loại thực phẩm khác trong chế độ ăn của trẻ. Đồ uống tạo ngọt bằng đường có rất ít (nếu có) các chất dinh dưỡng khác và có thể góp phần khiến trẻ nạp vào cơ thể quá nhiều đường phụ gia và lượng calo cao. Khi chế độ ăn của trẻ nhỏ có đường phụ gia, hãy lựa chọn một cách sáng suốt. Hãy sử dụng chúng để tăng hương vị của những thực phẩm lành mạnh, chẳng hạn như thêm một ít đường nâu vào khoai lang hoặc bột yến mạch, hoặc một chút mật ong vào sữa chua nguyên chất với trái cây cắt lát.

### *Gợi ý từ các chuyên gia: Giúp trẻ nhỏ cắt giảm đồ uống tạo ngọt bằng đường*

- Tốt nhất là bắt đầu với nước lọc trước khi cho trẻ dùng đồ uống ngọt hơn. Điều này giúp trẻ hình thành những thói quen lành mạnh.
- Bạn có thể giúp con mình thích uống nước bằng cách thêm những miếng trái cây tươi để nước có hương vị. Hãy để con bạn chọn một loại trái cây yêu thích! Bạn cũng có thể thêm ống hút ngộ nghĩnh vào một chiếc cốc hoặc bình nước đặc biệt mà con bạn thích. Dành riêng chiếc cốc này để uống nước lọc. Thật đáng kinh ngạc khi một thứ đơn giản như vậy lại có thể trở thành động lực rất lớn với trẻ nhỏ!
- Nước "có ga" cũng có thể là một giải pháp thay thế thú vị cho đồ uống tạo ngọt bằng đường. Không phải tất cả đồ uống có ga đều là đồ uống tạo ngọt bằng đường. Ví dụ về đồ uống có ga mà thường không có thêm đường là nước khoáng có ga (seltzer) hoặc nước soda (sparkling water).
- Việc cha mẹ làm gương những hành vi lành mạnh có thể có tác động lớn đến thói quen của trẻ nhỏ. Khi con nhỏ của chúng ta nhìn thấy người lớn và những trẻ lớn hơn uống nước lọc, điều đó cũng nhiều khả năng sẽ ảnh hưởng đến sự lựa chọn của trẻ!

**Hãy nhớ rằng, nước lọc là lựa chọn tốt nhất để làm dịu cơn khát của trẻ từ một đến năm tuổi!**

## Muốn biết thêm?

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

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