HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Nghiên cứu cho thấy rằng những gì trẻ em uống từ sơ sinh đến khi năm tuổi có tác động lớn đến sức khỏe của trẻ – bây giờ và trong nhiều năm tới. Mặc dù mỗi đứa trẻ đều khác nhau, nhưng các tổ chức tế hàng đầu của quốc gia đều đồng ý rằng đối với hầu hết trẻ em, các khuyến nghị sau đây có thể giúp đặt nền móng cho trẻ trên con đường tăng trưởng và phát triển lành mạnh. Như thường lệ, hãy tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về nhu cầu cá nhân của con bạn.

0-6 THÁNG

Trẻ sơ sinh chỉ cần **sữa mẹ hoặc sữa công thức**

6-12 THÁNG

Ngoài **sữa mẹ** hoặc **sữa công thức** cho trẻ sơ sinh, cho bé uống một lượng nhỏ **nước** sau khi bắt đầu ăn dặm để giúp bé làm quen với mùi vị – chỉ cần một vài ngụm trong bữa ăn là đủ. Tốt nhất là không nên cho trẻ dưới 1 tuổi uống nước ép trái cây. Ngay cả nước ép trái cây 100% cũng không mang lại lợi ích dinh dưỡng nào vượt trội so với trái cây nguyên trái.

12-24 THÁNG

Đã đến lúc thêm **sữa nguyên kem**, thức uống có nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu, cùng với **nước lọc** để trẻ hấp thu chất lỏng. Một lượng nhỏ nước trái cây cũng chấp nhận được, nhưng hãy đảm bảo đó là nước ép trái cây 100% để tránh đường phụ gia. Tốt hơn hết, hãy cho trẻ ăn những miếng trái cây cắt nhỏ, cách này còn tốt cho sức khỏe hơn.

2-5 TUỔI

Sữa và **nước** là những thức uống hàng đầu. Hãy tìm những loại sữa có hàm lượng chất béo thấp hơn sữa nguyên kem, chẳng hạn như sữa tách béo (không béo) hoặc sữa ít béo (1%). Nếu bạn muốn cho trẻ uống nước ép trái cây 100%, hãy dùng một lượng nhỏ và hãy nhớ rằng pha thêm nước có thể giúp một lượng nhỏ trở thành một lượng lớn!

TẤT CẢ TRẺ EM TỪ 5 TUỔI TRỞ XUỐNG

nên tránh uống sữa công thức dành cho trẻ mới biết đi, sữa có nguồn gốc thực vật/không có nguồn gốc động vật*, đồ uống chứa caffein và đồ uống ngọt có đường và ít calo, vì những đồ uống này có thể là nguồn đưa vào cơ thể lượng đường phụ gia lớn trong chế độ ăn của trẻ nhỏ và không mang lại giá trị dinh dưỡng đặc biệt nào.

Xem hướng dẫn đầy đủ và tìm hiểu thêm tại
HEALTHYDRINKSHEALTHYKIDS.ORG

***LƯU Ý:** Các bằng chứng chỉ ra rằng, ngoại trừ sữa đậu nành tăng cường vi chất dinh dưỡng, nhiều sản phẩm thay thế sữa có nguồn gốc thực vật/không phải sữa động vật thiếu các chất dinh dưỡng quan trọng có trong sữa bò. Cơ thể chúng ta có thể không hấp thụ các chất dinh dưỡng trong các loại sữa không có nguồn gốc từ động vật này tốt như từ sữa thông thường. Sữa tăng cường vi chất, không đường và không có nguồn gốc từ động vật có thể là một lựa chọn tốt nếu trẻ bị dị ứng với sữa từ động vật, không dung nạp lactose hoặc gia đình có những lựa chọn ăn kiêng cụ thể như kiêng các sản phẩm từ động vật. Hãy tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để chọn đúng loại sữa thay thế nhằm đảm bảo rằng con bạn vẫn nhận đủ lượng chất dinh dưỡng quan trọng có trong sữa, chẳng hạn như protein, canxi và vitamin D, những chất cần thiết cho sự phát triển và tăng trưởng khỏe mạnh.