

Chọn các món ăn vặt lành mạnh hơn

Cho con thức ăn vặt lành mạnh là điều quan trọng. Trẻ em cần ăn thêm giữa các bữa ăn vì em có bao tử nhỏ và cần ăn từng lượng nhỏ thức ăn thường xuyên hơn người lớn.

Chọn thức ăn vặt lành mạnh:

- trái cây
- rau quả
- sữa, phô mát, món bánh kem bằng sữa trứng (custard) và sữa chua (yoghurt) có ít chất béo (không phải là loại không kem)
- bánh quy giòn, ngũ cốc và bánh mì có nhiều chất xơ hoặc làm bằng nguyên hạt ngũ cốc.



Lời khuyên để dễ có các món ăn vặt lành mạnh

- Để thức ăn vặt lành mạnh trong tủ lạnh và tủ thức ăn.
- Để thức ăn vặt lành mạnh trong hộp đựng thức ăn trưa của con quý vị.
- Để trái cây tươi trong một cái tô lớn trên mặt bàn phòng bếp.
- Ăn các bữa ăn và món ăn vặt đúng giờ mỗi ngày.



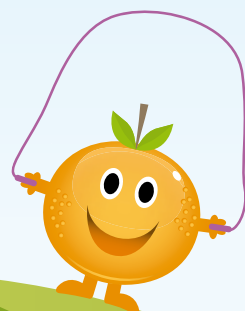
Góp ý về thức ăn vặt lành mạnh và dễ làm gồm có:

- trái cây tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc phơi khô
- sữa chua (yoghurt) ít chất béo trộn với trái cây
- bánh tráng cuốn
- bánh mì ổ tròn, phết đậu nghiền với dầu ăn và chanh
- các mẫu nhỏ bánh ngọt (muffin) có trái cây
- mì nấu với tàu hũ và rau quả
- bánh kem bằng sữa trứng có ít chất béo
- bánh cốm bắp hoặc bánh cốm gạo
- món sushi của Nhật.

Hãy chọn thức ăn vặt lành mạnh cho chính quý vị. Như vậy sẽ giúp con quý vị ăn thức ăn vặt lành mạnh!

Mẹo vặt để khuyến khích con ăn thức ăn vặt lành mạnh

- Giới hạn số lần cho dùng thức ăn vặt không lành mạnh, và giải thích cho con biết là ăn như vậy là ngoại lệ cho vui chứ không phải thức ăn hàng ngày.
- Đừng trữ thức ăn vặt không lành mạnh trong nhà.
- Đưa ra nhiều loại thức ăn lành mạnh để con quý vị có thể chọn món mà em thích.



Live Life  Well