

Ăn Vặt Thông Minh

Hầu hết trẻ em đều thích ăn vặt, và đồ ăn vặt cũng có thể tốt cho bạn. Hay coi bữa ăn vặt là các bữa ăn nhỏ có thể cung cấp dinh dưỡng và năng lượng mà con bạn cần có để phát triển, vui chơi và học tập. Nếu mà không ăn nhẹ, trẻ nhỏ hiếu động sẽ khó có đủ chất dinh dưỡng để đáp ứng được cho nhu cầu cơ thể đang phát triển của mình.



Con tôi cần có bao nhiêu đồ ăn vặt thông minh?

Con của bạn có dạ dày nhỏ và hầu như sẽ ăn ít hơn bạn trên bàn ăn. Hầu hết các trẻ nhỏ sẽ hoạt động tốt nhất khi có ba bữa ăn chính và hai đến ba lần ăn vặt mỗi ngày. Ăn vặt thông minh giữa các bữa ăn có thể lấp đầy những khoảng trống đó.

Con tôi nên ăn vặt khi nào?

Việc ăn vặt quá gần thời gian ăn bữa chính có thể ảnh hưởng đến sự thèm ăn của trẻ. Tốt nhất nên cho trẻ ăn vặt trước bữa ăn chính một tiếng rưỡi đến hai tiếng để con bạn cảm thấy đói và sẵn sàng ăn bữa chính. Để sẵn cốc nước lọc nhưng không nên cho trẻ uống đầy cốc sữa hoặc nước trái cây trước bữa ăn chính một tiếng.



Con tôi cần đồ ăn vặt cỡ nào?

Tốt nhất là đồ ăn vặt nhỏ. Hãy cho con bạn ăn đồ ăn vặt nhỏ và cho trẻ ăn thêm nếu trẻ vẫn cảm thấy đói bụng. Theo Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ, một hướng dẫn tốt cho rằng cỡ khẩu phần ăn của trẻ mới biết đi phải bằng một phần tư khẩu phần ăn của người lớn.

Đồ ăn vặt có nên được coi là phần thưởng cho trẻ không?

Cho trẻ ăn vặt để thỏa mãn cơn đói. Tránh cho trẻ đồ ăn để thưởng cho một hành vi hoặc dỗ trẻ khi đang buồn bực. Điều này có thể dẫn đến việc ăn uống theo cảm xúc trong cuộc sống sau này của trẻ. Cho trẻ ăn kẹo, bim bim, uống nước ngọt để làm phần thưởng có thể dẫn đến trường hợp trẻ ăn quá nhiều đồ ăn có nhiều đường, chất béo và không có calo. Tồi tệ hơn, điều này có thể can thiệp vào khả năng điều chỉnh ăn uống tự nhiên của trẻ. Điều này cũng thúc đẩy trẻ ăn ngay cả khi không cảm thấy đói bụng để tự thưởng cho bản thân.

Đồ ăn nhanh ít dinh dưỡng có nên được dùng để ăn vặt không?

Đồ ăn vặt có nhiều chất béo, muối và đường cung cấp calo nhưng thường có ít hoặc không có vitamin, khoáng chất. Nước ngọt, thức uống trái cây, nước hoa quả đều không phải là nước quả nguyên chất; bánh ngọt ăn vặt, kẹo và bim bim nên có giới hạn trong chế độ ăn uống. Việc ăn quá nhiều loại đồ ăn này có thể khiến trẻ bị thừa cân hoặc phá hoại sự thèm ăn bữa chính của trẻ. Các loại đồ ăn này cũng có thể gây sâu răng.

Một Số Ý Tưởng về Ăn Vật Nhanh

- Bông ngô*
- Ngũ cốc WIC khô (hoặc cùng với sữa một phần trăm hoặc sữa không béo)
- Sữa chua
- Phô mai sợi
- Phô mai ít béo và bánh quy được làm từ lúa mì
- Bánh pudding làm từ sữa một phần trăm hoặc sữa không béo
- Trái cây và rau củ được cắt ra*
- Kem que làm bằng nước trái cây 100%
- Trái cây đóng hộp hoặc cốc trái cây có nước trái cây
- Bơ đậu phộng*+ được phết trên bánh mì hoặc bánh quy giòn được làm từ lúa mì

Đồ Ăn Vật Dễ Làm – có trẻ làm cùng

- **Kem Sô-cô-la** – đổ đầy sữa sô cô la ít béo vào khay làm kem que. Để đông lạnh cho đến khi cứng.
- **Bơ Đậu Phộng*+** Viên Ngũ Cốc – trộn mật ong cùng với bơ đậu phộng và lăn thành miếng viên. Lăn các miếng viên đó cùng với ngũ cốc nghiền.
- **Chuối Sấy Giòn** – bóc vỏ chuối. Lăn cùng với bơ đậu phộng*+ hoặc sữa chua. Sau đó lăn cùng với ngũ cốc nghiền. Để đông lạnh.
- **Sa Lát Trái Cây** – trộn trái cây đã được cắt* cùng với mật ong và ăn. Trẻ dưới một tuổi không được ăn mật ong.
- **Hỗn Hợp Hạt và Trái Khô** – trộn ngũ cốc Chex, bánh quy xoắn, hạt quả hạch*+ và nho khô* cùng nhau.
- **Xiên Que Cầu Vòng** – cho các miếng trái cây vừa miếng,* phô mai và rau củ* vào một chiếc xiên que hoặc ống hút.
- **Pizza Nhỏ** – Cho nước sốt cà chua hoặc pizza, phô mai và rau củ thái kiểu hạt lựu vào một nửa chiếc vỏ bánh hamburger kiểu Anh hoặc một lát bánh mì. Nướng trong lò nướng.
- **Bánh Quesadilla Phô Mai Nhỏ** – Cắt đôi một miếng vỏ bánh tortilla làm hoàn toàn từ bột mì và gấp một nửa đó làm đôi. Thêm ba thìa canh phô mai ít béo vào giữa. Nướng trong lò hoặc làm nóng trong lò vi sóng trong 30 giây.
- **Làm Thạch trái cây không đường** – thêm trái cây* (trừ dứa) – để lạnh trong ngăn mát tủ lạnh cho đến khi thành thạch và ăn.

*Đồ ăn là một nguy cơ gây nghẹn phổ biến. Nhiều trẻ nhỏ không nhai thức ăn tốt nên sẽ cố nuốt nguyên miếng. Nếu con bạn 4 tuổi hoặc nhỏ hơn, hãy cắt những loại đồ ăn sau thành nhiều miếng không quá ½ inch để cho trẻ ăn hoặc không cho trẻ ăn: bánh mì xúc xích, các loại hạt quả hạch, hạt, thịt hoặc phô mai cả khoanh, nho cứng, bông ngô, bơ đậu phộng cả khoanh, rau củ sống hoặc nho khô.

+Công thức này có chứa đậu phộng hoặc hạt quả hạch. Vui lòng tránh sử dụng các nguyên liệu hoặc công thức này nếu trẻ bị dị ứng.



Theo Luật dân quyền liên bang và các quy định và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA), USDA, các Cơ quan, văn phòng và nhân viên của USDA, cũng như các tổ chức tham gia hoặc quản lý các chương trình của USDA bị cấm phân biệt đối xử về chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tình trạng khuyết tật, tuổi tác hoặc có sự trả thù hoặc trả đũa đối với hoạt động dân quyền trước đó trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào được thực hiện hoặc tài trợ bởi USDA.

Những người khuyết tật cần có các phương tiện giao tiếp thay thế để biết thông tin về chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng ghi âm, Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ, v.v.), nên liên hệ với Cơ Quan Tiểu Bang hoặc địa phương, nơi họ nộp đơn xin trợ cấp. Những cá nhân bị điếc, khiếm thính hoặc khiếm ngôn có thể liên hệ với USDA thông qua Dịch Vụ Chuyển Tiếp Liên Bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, thông tin chương trình có thể có sẵn ở nhiều ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.

Để nộp đơn khiếu nại chương trình về phân biệt đối xử, vui lòng hoàn thành Mẫu Đơn Khiếu Nại Phân Biệt Đối Xử trong Chương Trình của USDA, (AD-3027) có thể được tìm thấy trực tuyến tại: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, và tại mọi văn phòng của USDA hoặc viết một lá thư cho USDA và cung cấp trong thư tất cả thông tin được yêu cầu trong mẫu đơn. Để yêu cầu một bản sao của mẫu đơn khiếu nại, hãy gọi số (866) 632-9992. Gửi mẫu đơn hoàn chỉnh hoặc lá thư của bạn đến cho USDA bằng:

- (1.) Thư gửi qua đường bưu điện:
U.S. Department of Agriculture
Office of Assistant Secretary for Civil Rights,
1400 Independence Avenue, SW,
Washington, D.C. 20250-9410
- (2.) Số fax: 202-690-7442 hoặc
- (3.) Email: program.intake@usda.gov.

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH