

# Thông điệp đặc biệt dành cho Các Bậc Ông Bà

**T**rẻ em là phần rất quan trọng trong gia đình chúng ta. Tất cả chúng ta đều yêu quý cháu nội (ngoại) của mình và đều mong các cháu khôn lớn và phát triển khỏe mạnh. Tuy nhiên có một vấn đề nghiêm trọng thường gặp trong cộng đồng là trẻ em bắt đầu trở nên mập phì ngay từ khi còn rất nhỏ.

Chúng ta thường thể hiện tình yêu thương bằng cách cho các cháu ăn các loại thực phẩm mà các cháu rất thích. Tuy nhiên, những loại thực phẩm này thường không tốt cho con cháu chúng ta.

Với tư cách là ông bà, chúng ta có thể giúp con cháu mình khôn lớn và phát triển khỏe mạnh. Trẻ em cần được ăn các loại thực phẩm lành mạnh và vận động thân thể thật nhiều. Việc này sẽ giúp các em khôn lớn mà không gặp các vấn đề về sức khỏe như bệnh tiểu đường, bệnh tim hoặc huyết áp cao.



## Quý vị có thể làm gì?

*Hãy giúp con cháu quý vị ăn các loại thực phẩm lành mạnh và khuyến khích các em tích cực vận động.*

### Hãy nêu gương tốt cho các cháu.

- Ăn các loại thực phẩm lành mạnh như rau và trái cây trước mặt các cháu.
- Để các cháu thấy quý vị là người chăm chỉ vận động.
- Hãy uống nước thay vì uống trà hoặc các loại đồ uống có đường.
- Hạn chế thời gian coi TV ở mức chưa tới một giờ một ngày hoặc tắt TV khi các cháu tới thăm.

### Tặng quà là các loại thực phẩm lành mạnh cho các cháu.

- Cho các cháu ăn rau và các loại trái cây có lợi cho sức khỏe trong bữa nhẹ.
- Cố gắng cho các cháu uống nước khi khát thay vì uống các loại đồ uống có đường như soda, Hi-C và Kool-Aid.
- Để dành đồ ngọt và các loại thực phẩm khác như khoai tây chiên thái lát, chips, các loại bánh ga tô ăn nhẹ, bánh nướng và kẹo cho các dịp đặc biệt.

## Để trẻ em lựa chọn món ăn.

- Hãy để trẻ em tự quyết định xem các cháu có muốn ăn hay không.
- Để trẻ em quyết định các cháu đã ăn xong chưa.
- Để các cháu tự chọn món ăn trong số các loại thực phẩm mà quý vị cung cấp.
- Đừng nên khuyến khích trẻ em ăn hết đồ ăn hoặc ăn nhiều đồ ăn hơn- chỉ có các cháu mới biết khi nào mình đã no bụng!

## Cho các cháu thấy là quý vị yêu thương các cháu bằng cách cùng cùng chơi thay vì đưa đồ ăn cho các cháu.

- Play Cùng chơi các trò chơi.
- Cùng đi bộ với nhau.
- Kể chuyện, hát hoặc đọc cho các cháu nghe.
- Cùng nhảy dây, nhảy lò cò hoặc múa với nhau.
- Trồng cây.
- Thưởng cho các cháu các đồ chơi như thổi bong bóng xà bông, một trái bóng hoặc đồ chơi bóp nước thay vì cho kẹo, chips hoặc các loại đồ uống có đường.

Phòng theo [http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food\\_Fun/fam\\_meals4.htm#fm12](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food_Fun/fam_meals4.htm#fm12)



Quý vị có thể lấy ấn phẩm này dưới các hình thức khác cho người khuyết tật bằng cách liên lạc với Ban Y Tế và Dịch Vụ Trợ Giúp Người Cao Niên của Tiểu Bang Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) tại số 573-751-6204. Các cư dân khiếm thính và khiếm thị có thể gọi số 800-735-2966. TIẾNG NÓI 800-735-2466. Các dịch vụ được cung cấp mà không có sự phân biệt đối xử. HÃNG SỞ KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ/CUNG CẤP CƠ HỘI BÌNH ĐẲNG USDA là cơ quan cung cấp cơ hội công bằng.