

Thức Ăn Làm Nhanh và Nước Ngọt: Làm Sao Để Có Lựa Chọn Lành Mạnh Cho Con

Thức ăn làm nhanh thường nhiều calo, chất béo, đường và muối mà lại ít sinh tố, khoáng chất và chất xơ mà trẻ con cần để lớn khỏe.

không lành
mạnh



lành mạnh hơn



Khi ăn nhiều thức ăn làm nhanh trẻ con sẽ:

- tiêu thụ nhiều calo, đường và mỡ
- lên ký nhiều
- ít ăn rau trái
- uống nhiều nước ngọt
- ít uống sữa



Con bạn ăn thức ăn làm nhanh hay ăn tiệm bán thức ăn làm nhanh khoảng

- mỗi tháng 1 lần hay ít hơn
- mỗi tuần 1 lần
- mỗi tuần 2 lần
- mỗi tuần 3 lần hay hơn

Chỉ thỉnh thoảng ăn thức ăn làm nhanh chứ không nên ăn nhiều lần mỗi tuần.

Làm sao để giảm bớt calo, chất béo và đường khi cho con ăn ở tiệm bán thức ăn làm nhanh?

- Chỉ gọi phần ăn thường hay dành cho trẻ con. Phần càng lớn càng nhiều calo và mỡ
- Khi phần ăn thường còn quá lớn đối với con thì nên chia bớt
- Gọi sà-lách với nước sốt ít hay không chất béo. Nước sốt loại thường có nhiều chất béo
- Nên để ý là nui chiên, phô-ma, bánh mì khô, trứng, và thịt bacon trong sà-lách có nhiều chất béo
- Khi con muốn phần cho trẻ con để lấy đồ chơi nên cho con. Nếu được nên thay nước ngọt và khoai chiên với những món khác
- Cho con ăn những thức ăn lành mạnh hơn ở những bữa còn lại trong ngày



Hiện nay những tiệm bán thức ăn làm nhanh cũng có những món ăn khá lành mạnh. Mỗi lần đi ăn nên gọi ít nhất một trong những món dưới đây:

- bánh mì gà hay cá nướng không nước sốt
- bánh mì nguyên hạt
- trái cây hay da-ua
- khoai tây nướng với rau thay vì với phô-ma, bơ và kem
- hăm-bơ-gơ phần bình thường hay trẻ con
- bánh mì xăng-uych hay bánh pi-ta với thịt ít mỡ
- bánh mì Mễ nguyên hạt không nước sốt
- nước trái cây nguyên chất, sữa ít hay không chất béo



Bớt gọi những món ăn làm nhanh không lành mạnh như:

- gà tấm bột chiên
- bánh croissant hay bánh ngọt ăn sáng
- bánh mì cá hay gà chiên
- gà chiên
- những phần khoai chiên lớn
- hành tấm bột chiên
- sốt may-on-ne
- sốt làm với phô-ma, hay sốt đặc biệt
- sốt cà chua
- sốt sá-lách



Nước uống hàng ngày cũng quan trọng.

Trẻ con cần uống thật nhiều chất lỏng để cơ thể không bị khô nước, sự tiêu hóa được đều, da và tóc được lành mạnh.



Nhưng nếu uống quá nhiều nước ngọt hay nước trái cây được thêm đường như Coke, Pepsi, Kool-aid, CocoRico, Capri Sun, Sunny Delight, Tang, Gatorade, Pearl Topioca v.v. thì trẻ con sẽ:

- lên ký nhiều
- hư răng
- ít chịu uống sữa và nước lạnh
- không có đủ sinh tố, khoáng chất và chất bổ khác
- uống nhiều chất cà-phê và có thể bị nhức đầu, khó ngủ

Nước lạnh, sữa và nước trái cây nguyên chất là những thức uống bổ dưỡng nhất cho trẻ con

Dạy con có cách uống lành mạnh càng sớm càng tốt.

Bạn phải làm gì để giúp con?

- Đừng để sẵn nước ngọt ở nhà
- Khuyến con uống sữa, nước trái cây nguyên chất hay nước lạnh lúc ở nhà hay ăn tiệm
- Tự làm nước trái cây tươi
- Bạn cũng bớt uống nước ngọt và nên chọn thức uống lành mạnh



Hãy làm gương
thức ăn làm nhanh



cho con, bớt ăn
và uống nước ngọt.



Những Gì Bạn Làm Con Sẽ Nhìn Thấy và Làm Theo.

Childhood Obesity Prevention with Asian Families
Published by the University of California, Berkeley
July 2005

Developed by
Kim-Phuc Nguyen, MS
Joanne P. Ikeda MA, RD
Flavia Schwartzman, MS

Design by
Glassblue Design
www.glassblue.com

This project was funded by the Food Stamp Nutrition Education, USDA.

The Food Stamp program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment or any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (especially a disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy intended to be consistent with provision of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 111 Franklin St. 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

Vietnamese: Fast Food & Soft Drinks: How to make Healthier Choices

Nói Với Con

và Nghe Con Nói

Thường trẻ con không hiểu là quảng cáo có mục đích để bán được hàng.

- ❶ Khi coi TV trẻ con sẽ nhìn thấy cả trăm quảng cáo của những thức ăn mà chúng không nên ăn hàng ngày như cereal nhiều đường, kẹo, bánh, nước ngọt và chip.
- ❷ Những quảng cáo đó có thể làm trẻ con nghĩ là phải ăn hoặc có món đồ chơi nào đó thì mới là hay.
- ❸ Chúng thường không nhận biết sự khác biệt về nội dung của quảng cáo và một chương trình TV.

Hãy nói chuyện với con về những quảng cáo. Khi con muốn một thứ gì đang được quảng cáo trên TV hãy giải thích là mục đích của quảng cáo là làm người ta muốn có những gì có thể không cần đến.

Bỏ thì giờ để xem TV chung với con. Khi có quảng cáo hãy hỏi con những câu hỏi dưới đây để giúp con suy nghĩ mà hiểu được mục đích của nó.

- ❶ Mục đích của quảng cáo là gì?
Để bán chạy được một món hàng.
- ❷ Tại sao những quảng cáo này không nói đến những cái tốt và cái xấu của thứ đó?
Nếu nói về những điểm xấu thí dụ như lượng calo hay những chất trong thức ăn làm nhanh hay trong nước ngọt thì những thứ đó sẽ không còn hấp dẫn và sẽ không bán được nhiều nữa.
- ❸ Tại sao những người nổi tiếng thường có trên quảng cáo?
Họ muốn mình có cảm tưởng là nếu mua món đó thì sẽ trở thành như họ.
- ❹ Tại sao có những quảng tuyên bố những gì không đúng?
Để làm món đồ đó trở thành tốt hơn là sự thật.

**Đừng cho con thấy nhiều quảng cáo bằng cách chỉ
cho xem TV khoảng 1 đến 2 tiếng mỗi ngày
hay
chỉ cho xem những chương trình tốt mà không có
quảng cáo như của PBS (Public Broadcasting Station)**