

Đồ Ăn Nhẹ Lành Mạnh

(Vietnamese Version)

Trẻ em đang phát triển nhanh và năng động về mặt thể chất. Chúng cần chất dinh dưỡng và năng lượng. Đồ ăn nhẹ lành mạnh giúp bổ sung nước và năng lượng bị mất trong quá trình học tập cũng như tập thể dục, đồng thời giúp trẻ hấp thụ đủ chất dinh dưỡng.

Ngược lại, ăn quá nhiều hoặc lựa chọn đồ ăn nhẹ không lành mạnh không chỉ dẫn đến lượng năng lượng nạp vào quá nhiều và dẫn đến tăng cân hoặc gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của trẻ mà còn làm giảm cảm giác thèm ăn các bữa chính, khiến trẻ không đạt được chế độ dinh dưỡng toàn diện.

Do đó, cha mẹ nên ghi nhớ các nguyên tắc ăn uống lành mạnh khi cho trẻ ăn đồ ăn nhẹ để trẻ có thể tận dụng tối đa lợi ích từ đồ ăn nhẹ và hình thành thói quen ăn uống tốt.

Ăn Uống Thông Minh Với Đồ Ăn Nhẹ Lành Mạnh

- Chỉ ăn đồ ăn nhẹ khi bạn cảm thấy đói giữa các bữa ăn chính.
- Giữ khoảng cách ít nhất 1,5 giờ và chỉ ăn một lần giữa các bữa ăn chính.
- Đồ ăn nhẹ nên có khẩu phần nhỏ để không làm mất cảm giác thèm ăn cho bữa ăn chính tiếp theo. Nên ăn đồ ăn nhẹ không quá 125kcal (525kJ) năng lượng và đồ uống không quá 250ml.
- Chọn các loại thực phẩm tươi và tự nhiên có nhiều chất xơ nhưng ít chất béo, muối và đường hơn.
- Chủ yếu chọn ngũ cốc, trái cây và rau.
- Nước là lựa chọn tốt nhất trong số tất cả các loại đồ uống.
- Các loại thực phẩm có chứa caffeine, ví dụ như trà xanh, cà phê và bánh quy có chứa cà phê hoặc trà, không được khuyến khích cho trẻ em. Điều này là do trẻ em kém khả năng phân hủy caffeine và chúng có thể bị run tay và mất ngủ nếu ăn quá nhiều.
- Các loại thực phẩm có chứa chất tạo ngọt, chẳng hạn như kẹo cao su không đường, nước ngọt ăn kiêng, cũng không được khuyến khích cho trẻ em. Điều này là do hầu hết chúng có giá trị dinh dưỡng tương đối thấp. Ngoài ra, độ ngọt cao của chúng có thể thúc đẩy sự thèm ăn đồ ngọt ở trẻ em.



Trang web của Trung Tâm Bảo Vệ Sức Khỏe
www.chp.gov.hk



Trang web "EatSmart@school.hk"
<https://school.eatsmart.gov.hk>



Đồ Ăn Nhẹ Lành Mạnh

Theo nguyên tắc của Kim Tự Tháp Thực Phẩm Ăn Uống Lành Mạnh, thực phẩm được chia thành các nhóm chính khác nhau. Chúng đóng vai trò là thành phần cơ bản của các bữa ăn chính và có thể là lựa chọn đồ ăn nhẹ lành mạnh nếu được lựa chọn và tiêu thụ một cách khôn ngoan.

Đồ ăn nhẹ được lựa chọn

Ngũ cốc

- Bánh mì trắng / bánh mì nguyên cám (ví dụ như bánh mì nguyên cám với các loại hạt và bánh nhỏ khô)
- Khoai lang luộc
- Bánh mì sandwich phô mai ít béo / trứng / cá ngừ
- Bánh mì nướng với bơ đậu phộng / bơ thực vật không chứa chất béo chuyển hóa (với lớp phết mỏng)



Rau

- Rau tươi (ví dụ như dưa chuột, cà rốt và cà chua bi)
- Salad vườn (với lượng nước sốt salad tối thiểu)
- Rong biển thường
- Ngô ngọt luộc



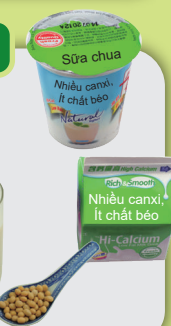
Trái cây

- Trái cây tươi
- Trái cây sấy khô không thêm đường (ví dụ như mơ khô, mận khô và nho khô)
- Khoai tây chiên khô nướng (ví dụ như khoai tây chiên táo)
- Đĩa trái cây / salad (với lượng nước sốt salad tối thiểu)



Sữa & các lựa chọn thay thế

- Sữa ít béo/sữa tách béo
- Sữa chua nguyên chất ít béo
- Phô mai ít béo
- Đồ uống đậu nành không đường/ít đường giàu canxi



Thịt, cá, trứng & các lựa chọn thay thế

- Trứng luộc
- Hạt rang khô nguyên chất (ví dụ như hạnh nhân và hạt điều)



Đồ Ăn Nhẹ Nên Ăn Ở Mức Vừa Phải

Ngũ cốc

- Ngũ cốc ăn sáng giàu chất xơ và thanh ngũ cốc
- Bánh quy và bánh quy giòn nguyên chất
- Bánh mì sandwich giảm béo
- Bánh mì nướng phết một lớp mỏng không thêm đường



Trái cây

- Trái cây sấy khô có thêm đường
- Trái cây đóng hộp
- Nước ép trái cây nguyên chất không thêm đường



Thịt, cá, trứng & các lựa chọn thay thế

- Cánh gà sốt xì dầu
- Sủi cào hấp
- Xù mai cá hấp
- Hạt rang muối
- Đậu phụ ngọt bánh pudding
- Trứng ngâm



Sữa & các lựa chọn thay thế

- Sữa nguyên chất/sữa có đường
- Sữa nguyên chất/sữa có đường
- Phô mai nguyên chất
- Đồ uống đậu nành có đường giàu canxi



Các Món Ăn Nhẹ Nên Ăn Ít Hơn

Ngũ cốc

- Bánh quế/bánh quy phủ sô cô la/bánh quy/bánh quy sandwich
- Bánh bao/bánh ngọt nhân kem
- Mì ăn liền
- Bánh mì nướng phết bơ/sữa đặc/mứt có thêm đường



Các loại thực phẩm khác

- Bánh kẹo (ví dụ như kẹo và sô cô la)
- Kem/kem que
- Nước ngọt có đường/đồ uống đóng hộp
- Khoai tây chiên/khoai tây giòn



Rau

- Rong biển nhiều dầu/mặn
- Ngô ngọt phết bơ

Trái cây

- Nước ép trái cây có thêm đường



Thịt, cá, trứng và các loại thay thế

- Các loại thực phẩm chiên ngập dầu (ví dụ như cánh gà rán và phi lê cá)
- Cá viên chiên cà ri
- Thịt bò/thịt lợn khô

