



12 cách phát triển thói quen dinh dưỡng lành mạnh cho gia đình

Trẻ em có nhiều khả năng theo mô hình ăn uống ở tuổi trưởng thành mà chúng học được trong những năm thơ ấu. Dưới đây là 12 ý tưởng để giúp cả gia đình ăn lành mạnh và phát triển thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe và giữ gìn sức khỏe.

- 1. Bắt đầu ngày mới với bữa ăn sáng.** Không còn nghi ngờ gì nữa, bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày. Nếu con bạn không phải là người thích ăn sáng, hãy thử một số món ăn sáng không truyền thống có thể hấp dẫn hơn một chiếc bánh mì bơ đậu phộng, sinh tố chất đậm hoặc pizza còn sót lại. Giá trị dinh dưỡng của thực phẩm quan trọng hơn thời gian trong ngày mà nó thường ăn. Các sản phẩm sữa đậu nành và sữa đậu nành ít béo có đầy đủ canxi mà trẻ cần để tạo xương chắc khỏe, vì vậy hãy tìm cách đưa các thực phẩm giàu canxi vào chế độ ăn uống của con bạn.
- 2. Thêm màu sắc vào đĩa con của bạn với nhiều loại trái cây và rau quả.** Các loại trái cây và rau quả khác nhau cung cấp các chất dinh dưỡng thiết yếu khác nhau, vì vậy mục tiêu là bao gồm nhiều loại trái cây và rau quả tươi trong chế độ ăn uống của bạn để có được lợi ích dinh dưỡng nhất. Hãy nhớ rằng, rau càng sẫm màu và nhiều màu sắc thì càng tốt cho cơ thể bạn.
- 3. Tìm kiếm các lựa chọn lành mạnh nhất có sẵn.** Trong khi trái cây và rau quả tươi là lý tưởng, bạn có thể gặp khó khăn hơn trong việc tìm kiếm sự đa dạng thông thường trong cửa hàng. Thay thế các loại đông lạnh và đóng hộp nếu bạn có thể tìm thấy tươi, nhưng tránh các lựa chọn ít dinh dưỡng. Đi ăn trái cây đông lạnh hoặc trái cây đóng hộp trong nước trái cây thay vì xi-rô, rau đông lạnh mà không có nước sốt, và rau ít natri hoặc không có natri mà bạn có thể tự làm gia vị. Để đảm bảo an toàn, hãy chắc chắn rằng con bạn đang dùng vitamin tổng hợp phù hợp với lứa tuổi như một chất bổ sung.
- 4. Tự trồng!** Cho dù bạn có một nơi đầy nắng ở sân sau, vườn trên hiên nhà hay vườn trong nhà có đèn chiếu sáng, vườn rau là một hoạt động gia đình tuyệt vời hỗ trợ dinh dưỡng tốt. Như một phần thưởng, con bạn có thể sẵn sàng thử một loại rau mới được trồng tại nhà, vì vậy bây giờ, một thời gian tuyệt vời để thử nghiệm!
- 5. Chọn ngũ cốc nguyên hạt hơn ngũ cốc tinh chế.** Ngũ cốc nguyên hạt, thường có màu nâu nhạt, tốt cho sức khỏe hơn ngũ cốc tinh chế. Ngũ cốc nguyên chất chứa nhiều chất dinh dưỡng như chất xơ, chất làm đầy và hỗ trợ sức khỏe tim mạch.
- 6. Cho trẻ tham gia vào việc lập danh sách thực phẩm và chuẩn bị bữa ăn.** Mặc dù tốt nhất là để trẻ ở nhà khi bạn đến cửa hàng những ngày này, hãy để chúng đưa một số món yêu thích lành mạnh của chúng vào danh sách, cùng nhau vào bếp để chuẩn bị đồ ăn nhẹ và bữa ăn, và chỉ cho chúng cách đọc nhãn thực phẩm họ biết họ đang ăn gì.
- 7. Nói về đồ ăn nhẹ.** Đồ ăn nhẹ lành mạnh sẽ giữ cho con bạn tràn đầy năng lượng suốt cả ngày. Một số ít các loại hạt và một miếng trái cây tươi cung cấp cả chất xơ và chất béo lành mạnh để cung cấp năng lượng lâu dài, không giống như sự bùng nổ năng lượng nhanh chóng từ đồ ăn vặt như kẹo và khoai tây chiên. Chuẩn bị một vài túi đồ ăn vặt trong ngày để con bạn có thể lấy năng lượng mà chúng cần mà không làm gián đoạn công việc tại nhà của bạn. Hãy thử một vài trong số những ý tưởng ăn vặt này chuối dễ bóc vỏ; bơ hạt trên táo, cần tây, hoặc graham crackers; một lát phô mai và lê hoặc táo lát; cà rốt và hummus hoặc phô mai pimento; hoặc sữa chua Hy Lạp đơn giản với một chút mật ong và một số loại quả mọng.
- 8. Lưu đồ ngọt cho trẻ ăn thỉnh thoảng.** Trẻ em không cần một món tráng miệng hàng ngày, nhưng không cấm hoàn toàn đồ ngọt. (Một quy tắc không có đồ ngọt sẽ làm tăng cảm giác thèm ăn và chế ngự khi có cơ hội.) Thay vào đó, hãy làm những món ngọt lành mạnh như nước trái cây đông lạnh 100% hoặc trái cây đông lạnh được làm bằng những miếng trái thơm, chuối, nho và quả mọng.
- 9. Nước và sữa là tốt nhất.** Soda và thể thao và nước tăng lực đã thêm đường và calo rỗng. Hạn chế uống nước trái cây, thậm chí các loại trái cây “tự nhiên” hoặc thực hiện với “nước ép thực” - cũng có đường thêm. - vì chúng cũng có thêm đường. Thay vào đó, thêm một giọt nước ép vào nước lấp lánh.
- 10. Hãy là một hình mẫu tốt.** Hãy để con bạn thấy bạn đưa ra lựa chọn dinh dưỡng tốt khi bạn đang tìm kiếm một bữa ăn nhẹ hoặc một món ăn (nhưng không có lượng calo ẩn). Bất cứ khi nào, ngồi xuống với nhau như một gia đình để ăn bữa ăn.
- 11. Hạn chế thực phẩm chế biến và đóng gói.** Làm cho thực phẩm lành mạnh sự lựa chọn nhanh chóng và dễ dàng cải thiện thói quen dinh dưỡng! Tìm kiếm các bữa ăn, món ăn và đồ ăn nhẹ ở dạng tự nhiên nhất và với số lượng chế biến ít nhất. Nếu bạn phải đi theo con đường thực phẩm đóng gói, hãy kiểm tra đường, muối và chất béo không lành mạnh.
- 12. Biết các thành phần của dinh dưỡng tốt và khuyến nghị ăn hàng ngày.** Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ cung cấp tài nguyên cho các gia đình về ăn uống lành mạnh với [ChooseMyPlate](#). Tìm thông tin về năm nhóm thực phẩm, công thức nấu ăn, video, [family activities](#), và lời khuyên cho [healthy eating on a budget](#).

Chúng tôi sẽ chia sẻ thêm lời khuyên. Nên xem phần tiếp theo của DLD Daily Dozen!

12 Healthy Nutrition Habits
April 2020 - Vietnamese

