

Ăn nhiều trái cây và rau quả hơn

Ăn trái cây và rau quả sẽ giúp con quý vị lớn nhanh và mạnh. Trẻ em từ 4-7 tuổi nên ăn 1 khẩu phần trái cây và 2 khẩu phần rau quả mỗi ngày.

Một khẩu phần là gì?

1 khẩu phần trái cây là:

- 1 chén trái cây đóng hộp hoặc cắt nhỏ *hoặc*
- 1 trái cây cỡ vừa, thí dụ táo, chuối *hoặc*
- 2 miếng trái cây cỡ nhỏ hơn, thí dụ miếng mơ *hoặc*
- 1½ muỗng xúp trái cây khô



1 khẩu phần rau quả là:

- 1 chén rau diếp hoặc món rau trộn xà lách *hoặc*
- ½ chén rau quả có lá xanh, thí dụ bông cải xanh (broccoli) hoặc rau bina (spinach) *hoặc*
- 1 củ khoai tây cỡ vừa

Mẹo vặt để cho con quý vị ăn trái cây và rau quả

- Cắt nhỏ trái cây và rau quả cho dễ ăn.
- Cho con ăn thử nhiều loại trái cây và rau quả.
- Đưa cho con trái cây và rau quả dưới nhiều hình thức khác nhau, thí dụ còn tươi, cắt miếng, nghiền nhừ, nướng hoặc mài nhỏ.
- Thử cho con ăn trái cây đóng hộp hoặc một ít trái cây khô.
- Cho con ăn trái cây và rau quả chung với những thức ăn mà con thích.



Trẻ em có thể cần thử các thức ăn mới 8-9 lần trước khi em thích thức ăn đó

Các cách dễ theo để ăn nhiều trái cây và rau quả mỗi ngày

- Để thêm trái cây lên ngũ cốc ăn sáng.
- Thêm rau quả vào các bữa ăn chính, thí dụ món thịt hầm, món xào, cà ri hoặc bánh pizza làm tại nhà.
- Gói trái cây cắt miếng hoặc rau quả xắt từng thanh nhỏ để con đem tới vườn trẻ.
- Làm nước xay sinh tố bằng trái cây tươi, đóng hộp hoặc đông lạnh.
- Bỏ thêm trái cây tươi vào sữa chua (yoghurt).
- Dùng bắp trái làm món ăn vặt.
- Thêm rau trộn vào bánh mì kẹp thịt.

Cố gắng thêm rau quả và trái cây vào mỗi bữa ăn hoặc món ăn vặt

Mẹo vặt để giúp quý vị có các lựa chọn có lợi cho sức khỏe tại nhà

- Quý vị hãy ăn nhiều trái cây và rau quả. Khi con thấy quý vị dùng các thức ăn này thì các em cũng muốn ăn như vậy.
- Quý vị hãy trồng một ít rau quả trong vườn và cho con tưới nước và trông nom các rau quả này.



Live Life Well



Health