



## GIỮ CHO ĐỒ ĂN TRƯA LẠNH

Keep your lunchbox cool – Vietnamese

- Dùng những bao hay hộp đựng có thể cách nhiệt.
- Để đá cục trong hộp đựng đồ ăn trưa.
- Để thức uống đã đông lạnh (nước, sữa) trong hộp đựng đồ ăn trưa.
- Đông lạnh những thức ăn có thể đông lạnh (ví dụ bánh mì lát kẹp thịt, sữa chua).
- Để đồ ăn trưa ở chỗ mát mẻ không bị mặt trời chiếu tới.

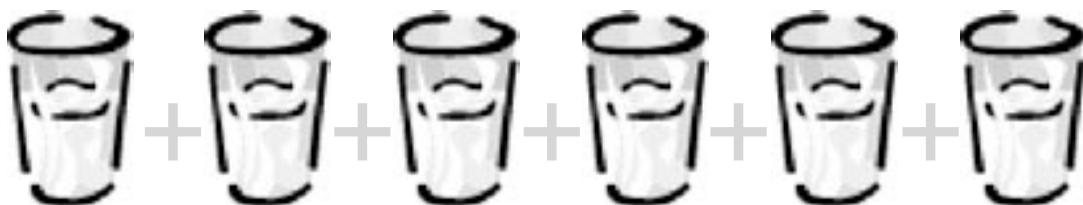


## CON TÔI PHẢI UỐNG THỨC GÌ?

What should my child drink? – Vietnamese

- Nước là thức uống tốt nhất. Nước từ máy nước ra chứa chất flo giúp bảo vệ răng của mình.
- Chọn uống cả hai loại sữa thường và sữa có thêm hương vị đều tốt cả, vì đối với xương đang tăng trưởng thì sữa rất tốt.
- Nên hạn chế uống nước trái cây nguyên chất vì uống quá nhiều sẽ hại đến răng. Tốt nhất là pha thêm nước vào hay cho các em ăn trái cây tươi. Trái cây tươi có chứa chất xơ.
- Tốt hơn là tránh uống nước trái cây, nước ngọt, cordial và nước thêm sức (sports drinks). Những thức uống này có chứa thêm đường và chất axit, cho nên răng dễ bị sâu ăn hơn.

**Mỗi ngày trẻ em cần uống từ 4 – 6 ly nước.**



Hãy cố khuyến khích con em quý vị uống nước và sữa. Người ta có bán sẵn sữa đựng trong hộp giấy, có thể đông lạnh để các em mang đến trường. Dùng bình đựng nước có nhiều màu sắc có thể làm các em ham uống nước hơn.

## TRÁI CÂY VÀ RAU CẢI

Fruit and vegetables – Vietnamese

Trái cây và rau cải cung cấp sinh tố, khoáng chất, chất phòng đông đặc và chất sợi. Các cuộc nghiên cứu cho thấy là ăn trái cây và rau cải có thể giúp chúng ta tránh sinh bệnh khi mình lớn tuổi. Phần đông người Úc ít ăn trái cây và rau cải.

### Như vậy phải ăn bao nhiêu trái cây và rau cải?

Học sinh và người lớn mỗi ngày cần ăn: 2 phần trái cây và 5 phần rau cải



Đối với những em dưới 5 tuổi: 1 phần trái cây và 3 phần rau cải

**1 phần trái cây** = 1 miếng bom, chuối, cam vừa vừa, một chùm nho nhỏ

**hay là** = 1 ly trái cây đóng hộp

**hay là** = 1 muống rươi xúp trái cây khô

**1 phần rau cải** = nửa ly rau cải nấu chín

**hay là** = 1 ly rau cải tươi

change through your day  
with 2 fruit & 5 vegetables

## SỰ THẬT VỀ BÁNH MÌ

Facts on bread – Vietnamese

### Bánh mì không làm ta mập.

Sự thật thì bánh mì chứa rất ít mỡ và là một thức ăn tốt để giữ cho ta khỏi lên cân. Bánh mì không làm ta lên cân, thường thì những món quét lên bánh mì mới chứa nhiều mỡ.

### Bánh mì chứa nhiều chất sợi.

Sự thật thì một trong những nguồn chứa chất sợi tốt nhất là bánh mì. Bánh mì đen và bánh mì làm bằng nguyên hạt lúa mì có nhiều chất sợi hơn cả. Ăn những món ăn chứa nhiều chất sợi làm ta cảm thấy thỏa mãn và giúp ngừa bệnh ung thư ruột.

Bánh mì cũng chứa cả sinh tố B, chất đạm và khoáng chất.

### Ăn trưa hay ăn vặt mà ăn bánh mì thì nhanh và gọn.

Sự thật là tại Úc ta có nhiều loại bánh mì khác nhau.

Quý vị hãy dùng thử vài loại dưới đây:

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| bánh mì ổ              | bánh mì cứng hình vòng |
| bánh mì dẹp Trung-Đông | bánh mì lúa mạch đen   |
| bánh mì Ý dày lát      | bánh nướng xốp         |
| bánh mì nhưn trái cây  | bánh mì rang Ấn Độ     |



## CÁC MÓN ĂN LÀM TỪ SỮA

Dairy foods – Vietnamese

Sữa bò và thực phẩm làm từ sữa như phó-mát và da-ua (yoghurt) đều quan trọng cho sức khỏe của chúng ta, vì chúng chứa chất cal-ci. Trẻ em đang tuổi lớn lên cần chất cal-ci để cho xương chúng được rắn chắc và khỏe mạnh. Mỗi ngày các em cần ăn ba phần ăn (serves) có chất cal-ci là được.



uống 1 ly sữa



ăn 1 bình nhỏ yoghurt



ăn 1 miếng phó-mát

**Sau đây, xin gợi vài ý để quý vị gia tăng lượng cal-ci trong thức ăn hàng ngày của các em.**

Hột ngũ cốc ngâm sữa

mì sấy khô trộn phó-mát

fruche

Yoghurt

sữa khuấy (milkshake)

da-ua khô Trung-Đông để chấm ăn

Cà-rem

bánh custard

phó-mát nướng chung với bánh mì lát



## BẢO VỆ RĂNG CỦA QUÝ VỊ

Looking after your teeth – Vietnamese

Ăn và uống những đồ ăn và thức uống thích hợp sẽ giúp bảo vệ răng của mình. Sau đây xin mách cho quý vị một số những cách chăm sóc răng của con em quý vị:

- ☺ Vì thường hay ăn vặt có thể làm cho sâu ăn răng, nên mỗi ngày giới hạn ăn vặt khoảng ba lần thôi.
- ☺ Hạn chế ăn những món hay dính vào răng như kẹo, trái cây khô xắt lát có trộn thêm đường, bánh bít-qui, khoai tây chiên và kẹo chocola.
- ☺ Trong những bữa ăn vặt hãy cho các em ăn trái cây, rau cải, phó-mát, sữa chua và cho các em uống sữa.
- ☹ Tránh uống nước ngọt, nước trái cây, cordial và các thức uống tăng sức (sports drinks). Những thứ này chứa đường và chất axit có thể làm hư răng.
- ☹ Uống quá nhiều nước trái cây sẽ bị hư răng.
- ☺ Giới hạn mỗi ngày uống một ly nước trái cây không pha đường. Hãy thêm một nửa nước vào để làm loãng nước trái cây đi.
- ☺ Đồ ăn thức uống làm từ sữa giúp cho răng ít bị thiệt hại hơn.
- ☺ Khuyến khích các em uống nước và súc miệng sau mỗi bữa ăn.

# nutrition for kids

Vietnamese

## BUỔI ĂN SÁNG QUAN TRỌNG HƠN LÀ QUÝ VỊ TƯỢNG

Breakfast, more important than you think – Vietnamese

Chúng ta từng nghe nói buổi ăn sáng là buổi ăn quan trọng nhất trong ngày, nhưng nó quan trọng đến mức nào? Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy là ăn sáng làm tăng trí nhớ và giúp chúng ta tập trung tư tưởng lâu hơn. Những em học sinh ăn sáng tỏ ra xuất sắc ở trường hơn. Nếu không ăn sáng thì có thể các em sẽ thiếu những khoáng chất chính yếu như là sắt và chất cal-ci.



### Sau đây là vài món ăn sáng mà các em thích.

Ngũ cốc và sữa

Chuối nghiền nát

Trái cây và bánh custard

Mì hoặc phở

Ngũ cốc và yoghurt

Trái cây vô hộp và yoghurt

Bánh nướng xốp ăn với trứng gà luộc

Bánh mì dẹp Trung-Đông phết da-ua khô/cuốn dưa chuột/cà chua

Cháo (nấu theo kiểu người Á châu)

Mì spaghetti/ đậu đóng hộp ăn với bánh mì lát nướng

Bánh mì nhun nho nướng, tráng bơ đậu phộng

Bánh mì lát nướng, phết tương vegemite kẹp cam xắt lát

Bánh mì lát nướng kẹp phó-mát và cà chua

Trái cây xắt lát



## CÁC MÓN ĂN VẶT

Snack foods – Vietnamese

Nhiều thức ăn vặt vì chứa nhiều dầu mỡ, đường và muối nên có hại cho sức khỏe. Ăn quá nhiều chất mỡ, đường và muối về sau này nguy cơ mắc bệnh sẽ gia tăng. Trong đồ ăn thường ngày của các em bé, các thức ăn vặt có lẽ đang thay thế dần những thức ăn chứa nhiều chất bổ dưỡng.



### Những món ăn vặt dưới đây có hại cho sức khỏe:

khoai tây chiên

thời đồ ăn bổ dưỡng

bánh bít-qui ngọt

bánh ngọt

trái cây khô xắt lát trộn đường

chocola



Thỉnh thoảng các em mới được ăn mấy món kể trên là hay hơn hết. Mấy món này có thể ăn thật khoái khẩu, nhưng chúng chẳng cung cấp được bao nhiêu chất bổ cho các thân thể đang hồi lớn mạnh của các em cả.

### Hãy thử đổi sang dùng những món ăn lành mạnh sau đây:

bắp rang

trái cây

yoghurt

bánh scones

corn thins

trái cây khô

phó-mát cây

bánh mì nhun trái cây

rice crackers

trái cây trộn

fruche

bánh mì ngọt xốp

pretzels

trái cây đóng hộp

sữa trong hộp giấy

bánh mì kẹp phó-mát/thịt bacon

