

Xem tivi ít



Trẻ em xem tivi nhiều thường dễ bị béo phì. Các gia đình xem tivi nhiều có khuynh hướng ít hoạt động, ăn nhiều thực phẩm không lành mạnh và thường gặp nhiều vấn đề về sức khỏe.

Khuyến cáo:

- Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi: không xem tivi.
- Đối với trẻ 2-18 tuổi: xem tivi không quá 2 tiếng mỗi ngày.
- Đối với tất cả mọi trẻ: không đặt tivi trong phòng ngủ của trẻ.

Xem tivi ít

Hãy thử các biện pháp sau!

- Tắt tivi khi không ai xem.
- Tắt tivi một buổi tối mỗi tuần.
- Tắt tivi khi đang ăn cơm và snack.
- Hạn chế xem tivi và trò chơi video xuống dưới 2 tiếng mỗi ngày, kể cả ngày cuối tuần.
- Mang tivi ra khỏi phòng trẻ ngủ.
- Lập kế hoạch cho các hoạt động gia đình khác ngoài xem tivi.
- Bỏ cáp cắm tivi.
- Nhắc nhở bảo mẫu: không cho trẻ xem tivi cho đến khi trẻ được 2 tuổi.
- Đọc sách cùng nhau thay vì xem tivi.

BẠN sẽ làm gì với trẻ?

Hoạt động nhiều hơn



Vui chơi hoạt động là một phần quan trọng để sống khỏe mạnh.

Vui chơi hoạt động giúp trẻ kiểm soát được cân nặng, ngăn ngừa các bệnh như đái đường và các vấn đề về tim mạch, thúc đẩy sự phát triển lành mạnh và nâng cao hiệu quả học tập.

Vui chơi hoạt động thú vị cho cả bé và gia đình bạn.

Khuyến cáo:

- Vui chơi hoạt động ít nhất 60 phút mỗi ngày.

Hoạt động nhiều hơn

Hãy thử các biện pháp sau!

- Tắt tivi và trò chơi video.
- Nhảy múa theo nhạc.
- Chạy bộ trong công viên.
- Đi bộ cùng với gia đình.
- Ném bóng.
- Nhảy dây.
- Tham gia các trò chơi hoạt động cùng với gia đình.

BẠN sẽ làm gì với trẻ?



Chọn các loại snack nhỏ, có lợi cho sức khỏe & ngộ nghĩnh



Snack là những lượng nhỏ thức ăn có lợi cho sức khỏe cung cấp giữa các bữa chính. Bao tử trẻ em rất nhỏ. Trẻ cần ăn snack để cung cấp năng lượng và có đủ chất dinh dưỡng để phát triển.

Khuyến cáo:

- Đặt ra giờ ăn snack đều đặn.
- Ngồi cùng với trẻ khi ăn snack.
- Chỉ thỉnh thoảng cho trẻ ăn đồ ngọt.
- Âu yếm và quan tâm đến trẻ như là phần thưởng hơn là chỉ cho trẻ ăn.

Chọn các loại snack nhỏ, có lợi cho sức khỏe & ngộ nghĩnh

Hãy thử các biện pháp sau!

- Đặt ra giờ ăn snack vào giữa buổi sáng, giữa buổi chiều và có thể là trước khi đi ngủ.
- Chuẩn bị trước snack. Cắt rau quả sẵn sàng để trẻ có thể ăn ngay.
- Mang theo snack có lợi cho sức khỏe khi đi xa.
- Khuyến khích trẻ giúp bạn chọn thức ăn có lợi cho sức khỏe để làm snack tại cửa hàng rau quả.
- Dùng một miếng sandwich nhỏ hoặc phết một ít bơ đậu phộng lên bánh quy.
- Thử dùng ngũ cốc WIC và sữa ít béo làm snack.
- Sữa chua hoặc kem có nước ép quả là các loại snack ít béo có lợi cho sức khỏe.

BẠN sẽ làm gì với trẻ?



Ăn rau quả ngon



Rau quả cung cấp cho cơ thể nhiều chất dinh dưỡng cần thiết và giúp cơ thể chống lại bệnh tật. Khi trẻ ăn càng nhiều rau quả, chúng thường ít ăn các thức ăn không có lợi cho sức khỏe.

Khuyến cáo:

- Ăn ít nhất 5 phần rau quả mỗi ngày.

Ăn rau quả ngon

Hãy thử các biện pháp sau!

- Cung cấp ít nhất một phần rau quả vào mỗi bữa chính và bữa ăn snack.
- Cắm những miếng trái cây nhỏ vào tấm xỉa răng.
- Hạn chế khoai tây chiên kiểu Pháp và zucchini.
- Nhúng rau vào nước sốt xà lách ít béo.
- Khiến hoa quả trông ngon mắt.
- Thêm rau vào món nấu, món hầm, món cơm và nước sốt mì ống.
- Nấu súp với phần rau thừa còn lại.
- Chọn rau quả có nhiều màu sắc.
- Vui thích tại chợ rau hay cửa hàng thực phẩm địa phương bằng cách chọn rau quả mới để dùng thử.

BẠN sẽ làm gì với trẻ?



Chọn thức uống có lợi cho sức khỏe



Thức uống có đường chứa nhiều calo. Các gia đình uống nhiều soda và các thức uống có đường khác có xu hướng bị tăng cân. Họ cũng dễ gặp các vấn đề về sức khỏe như bệnh tim mạch, đái đường và sâu răng.

Khuyến cáo:

- Uống nước khi bạn khát.
- Chọn sữa 1% hoặc sữa không béo dành cho người lớn và trẻ em trên 2 tuổi.
- Hạn chế uống soda và các thức uống có đường khác như nước ép, nước ngọt, nước tăng lực và nước hoa quả.
- Giới hạn nước ép ở một tách nhỏ mỗi ngày.

Chọn thức uống có lợi cho sức khỏe

Hãy thử các biện pháp sau!

- Chọn nước làm thức uống chính cho con bạn. Thêm một lát chanh, quýt hoặc cam để tăng hương vị.
- Đối với trẻ từ 2 tuổi trở lên, cho trẻ dùng sữa 1% hoặc sữa không béo trong các bữa ăn thay cho sôđa.
- Cho trẻ uống nước ép 100% nguyên chất thay cho nước uống hoa quả. Giới hạn ở một tách nhỏ mỗi ngày.
- Quyết định không trữ sôđa ở nhà.
- Trộn hoa quả tươi với nước và kem.

BẠN sẽ làm gì với trẻ?

