

Ăn uống bổ dưỡng và vui chơi cho trẻ đến tuổi đi học mẫu giáo (3–5 tuổi)

Thói quen của trẻ không những chịu ảnh hưởng bởi đời sống gia đình mà còn bởi các trẻ khác và thông điệp từ TV. Trẻ biết học cách làm thức ăn bổ dưỡng, biết chọn lối sống và hoạt động nếu được gia đình và người chăm sóc giúp đỡ.

Kiểu ăn uống

Một khi trẻ bắt đầu đi học mẫu giáo, cuộc sống của trẻ đi vào một thông lệ mới. Cần thường xuyên hấp thu thức ăn suốt ngày để giúp cho trẻ có sức hoạt động và có thể tập trung khi học tập. Sắp xếp các bữa ăn chính và ăn phụ đều đặn và cho con quý vị ăn theo mức độ thèm ăn chứ đừng bắt ép hay tranh luận.

Trẻ đi học mẫu giáo cần nhiều thức ăn đa dạng từ các nhóm sau đây:

- trái cây và rau
- bánh mì và bột ngũ cốc
- thịt, cá, gà, trứng, đậu
- sữa, pho mát và sữa chua.

Mức tăng trưởng

Trẻ tăng trưởng đều đặn trong những năm học mẫu giáo. Đề nghị không nên cho trẻ theo chế độ ăn ít chất béo hay ăn hạn chế vì trẻ có nhu cầu cao về dinh dưỡng và năng lượng. Đối với những cha mẹ lo lắng về việc tăng trọng lượng thừa, cách tiếp cận tốt là:

- phát triển thói quen ăn uống bổ dưỡng cho cả gia đình
- khuyến khích hoạt động thường xuyên – đặt mục tiêu vui chơi ít nhất là một tiếng và lên đến vài tiếng mỗi ngày.

Độ thèm ăn

Trẻ đi học mẫu giáo thường có thể cảm nhận cơ thể cần bao nhiêu thức ăn và sẽ ăn đủ để đáp ứng nhu cầu này – nhưng trẻ có thể bị mất khả năng tự nhiên này nếu bị ép ăn. Việc khuyến khích trẻ ‘vét đĩa cho sạch’ hay thưởng kẹo có thể dẫn đến những vấn đề lâu dài về việc ăn quá mức cần thiết.

Lúc bắt đầu, hãy cho con quý vị những phần ăn nhỏ và cho thêm nếu cháu vẫn còn đói. Hãy nhớ là khẩu phần ăn và tổng lượng thức ăn hấp thu có thể thay đổi hàng ngày tùy theo mức độ hoạt động và thèm ăn của con quý vị.

Hãy tin và để cho con quý vị tự quyết định ăn bao nhiêu là đủ. Điều này không gây ra trở ngại nếu trẻ được cho ăn nhiều loại thức ăn bổ dưỡng.

Vui chơi năng động

Trẻ đi học mẫu giáo nên được khuyến khích vận động tích cực ít nhất là một tiếng và lên đến vài tiếng mỗi ngày. Việc hoạt động hàng ngày có thể giúp trẻ duy trì trọng lượng lành mạnh, giúp chống lại bệnh tật sau này, tăng sức tập trung, đẩy mạnh lòng tự trọng và tự tin.

Vui chơi năng động cũng giúp trẻ phát triển các kỹ năng vận động. Việc chơi ngoài trời thay vì trong nhà cho trẻ nhiều cơ hội vận động cơ thể hơn.

Thời gian chơi sáng tạo là điều quý báu đối với con quý vị và bao gồm việc sáng tạo ra các trò chơi hay hoạt động và cơ hội leo, đẩy, kéo, xoay và nhảy một cách sáng tạo. Để giúp con cái tự sáng tạo hoạt động của mình, quý vị có thể thử cung cấp cho chúng những đồ vật như vòng lắc eo, thùng giấy cứng, gối, banh và xô. Cha mẹ không nhất thiết phải hoạt động cùng với con cái hàng ngày, nhưng nên tham gia khi có thể. Trẻ ở độ tuổi này nên có thời gian chơi hàng

ngày ở một nơi an toàn và có người giám sát để được vui chơi và khám phá môi trường xung quanh.

Những người chăm sóc và các người thân khác trong gia đình, như ông bà, đều có thể tham gia lên kế hoạch cho trẻ hoạt động hàng ngày. Là một gia đình, hãy cố gắng:

- Hãy tìm hiểu trong địa phương của quý vị xem có tổ chức hoạt động hàng tuần như các chương trình thể dục đã điều chỉnh cho phù hợp, lớp học bơi hay một nhóm các gia đình cùng tụ họp để sinh hoạt vui chơi hay không. Quý vị có thể tự lập nhóm sinh hoạt riêng và mời các gia đình ở đó tham gia.
- Lập kế hoạch thể lực và vận động gì đó để cả gia đình cùng tham gia hàng tuần. Hãy tìm một công viên hay khu vui chơi để quý vị có thể đi bộ hay đi xe (hay đi xe đạp, ván trượt, xe hẩy) trong khu vực của quý vị, hay đến một nơi ‘dễ vui chơi’ gần đó để trẻ vui chơi.
- Mời các trẻ khác cùng chơi với con quý vị và khuyến khích chúng cùng hoạt động gì đó.
- Hãy giữ một số đồ chơi giúp trẻ hoạt động như bóng hơi chơi ngoài bãi biển và xô nhỏ trong túi khi quý vị rời khỏi nhà để trẻ được chơi khi có cơ hội. Các gia đình có xe hơi có thể để sẵn đồ trong cốp xe.
- Giúp và khuyến khích con cái tham gia các trò chơi ngoài trời và gợi ý để chúng tạo ra các cách vận động khác; hãy tham gia khi quý vị có thể.
- Cho con cái tham gia các sở thích năng động khác như là thể dục, bơi lội, vũ đạo hay thể thao dành cho học sinh lớp nhỏ.
- Hãy nhớ làm gương cho con cái và hoạt động trong cuộc sống hàng ngày của quý vị.

Giảm thời gian không hoạt động

Trước khi đủ tuổi đi học mẫu giáo, trẻ em không còn nên phụ thuộc vào xe đẩy nữa. Hãy để con quý vị đi bộ và chừa thêm một ít thời gian nếu cần.

- Hạn chế thời gian xem màn hình của con cái không quá hai tiếng mỗi ngày. Thời gian xem màn hình bao gồm máy vi tính và các trò chơi điện tử khác.
- Hãy đi bộ thay vì đi xe hơi khi có thể được. Ở độ tuổi này, trẻ có thể đi bộ và cần từ từ gia tăng khoảng cách.
- Không nên để trẻ ngồi hay nằm yên liên tục quá 60 phút mỗi ngày, chỉ trừ khi ngủ.
- Cho trẻ các lựa chọn hoạt động tiếp theo thời gian không hoạt động.

Giờ ăn trong gia đình

Cả gia đình cùng ăn khi có thể là một cơ hội tuyệt vời để dành thời gian cùng nhau bàn về các hoạt động và sự kiện trong ngày. Dành thời gian ăn chung và thư giãn trong giờ ăn, hãy thử ăn sáng hay ăn trưa trễ vào cuối tuần cùng với cả gia đình.

Vào giờ ăn:

- khuyến khích bàn và chia sẻ về các hoạt động trong ngày
- tránh các nguồn gây xao lãng như TV, radio hay điện thoại
- hãy để con cái tự quyết định khi nào là đã no; đừng tranh luận về thức ăn
- thảo luận về một số thông điệp dinh dưỡng như là 'sữa giúp răng và xương chắc khỏe'.

Bữa ăn mang đến trường mẫu giáo

Trẻ tiếp tục học thêm các kỹ năng và ý tưởng mới về thức ăn khi ăn uống bên ngoài gia đình. Trẻ có thể tham gia chuẩn bị hộp đựng bữa trưa của mình và giúp người chăm sóc tạo ra các món ăn phụ và ăn trưa bổ dưỡng. Cùng nhau nấu ăn cũng có thể là một hoạt động giáo dục vui.

Những đề nghị về hộp đựng bữa trưa gồm có:

- bánh sandwich, trái cây tươi và một hũ sữa chua
- bánh pita gói thịt nạc và rau trộn, với trái cây đóng hộp và sữa lát
- sữa, sữa chua và nước có thể để đông lạnh trong mùa thời tiết nóng.

Các món ăn phụ bổ dưỡng

Các món ăn phụ là một phần quan trọng trong nguồn thức ăn trẻ hấp thu. Trẻ ăn món gì quan trọng hơn là trẻ ăn khi nào. Đây là một hướng dẫn: hãy lập kế hoạch cho con quý vị ăn ba bữa chính và 2–3 bữa phụ mỗi ngày. Cố gắng khuyến khích thời gian cách quãng tối thiểu là 1½–2 tiếng giữa các bữa ăn chính và phụ. Cố gắng cho bé ăn các món ăn phụ gồm có trái cây, các sản phẩm từ sữa và ngũ cốc nguyên hạt.

Thức ăn thêm

Đến tuổi này, trẻ bắt đầu thường thức khía cạnh xã hội của thức ăn. Việc có bạn bè thường có nghĩa là con quý vị sẽ ăn uống bên ngoài gia đình nhiều hơn, đi dự tiệc và ăn uống tại các nhà hàng bán thức ăn nhanh. Mặc dù, lâu lâu mới ăn kẹo, khoai tây chiên (chip) và đồ ăn mang về (take-away) không có hại gì nhưng nếu thường ăn những món này sẽ gây nên:

- ít hấp thu các thức ăn bổ dưỡng khác
- hấp thu nhiều năng lượng và nguy cơ bị béo phì
- tăng nguy cơ bị sâu răng
- chứng táo bón.

Thỉnh thoảng thưởng thức những món ăn này, khi đi tiệc tùng với bạn bè hay trong những dịp đặc biệt với cả gia đình.

Thức uống bổ dưỡng

Trẻ năng động cần nhiều chất lỏng. Hãy khuyến khích trẻ uống nước là chính.

Các thức uống ngọt như nước trái cây, nước ngọt cô đặc và nước ngọt có gas đều không cần thiết cho chế độ ăn bổ dưỡng và không được đề nghị dùng.

Trẻ dưới hai tuổi nên dùng sữa và các sản phẩm từ sữa nguyên kem. Có thể cho trẻ trên hai tuổi dùng các sản phẩm từ sữa/sữa ít béo. Cũng có thể cho trẻ trên năm tuổi dùng các sản phẩm từ sữa/sữa không béo.

Những lời khuyên quan trọng dành cho trẻ đến tuổi đi mẫu giáo

- Cho trẻ ăn nhiều thức ăn đa dạng hàng ngày.
- Khuyến khích lối ăn uống bổ dưỡng cho cả gia đình.
- Hãy để con quý vị quyết định liệu chúng no hay đói.
- Xen kẽ các bữa ăn chính bằng các bữa ăn phụ bổ dưỡng.
- Khuyến khích trẻ phụ giúp chuẩn bị bữa ăn.
- Khuyến khích trẻ dùng nước làm thức uống chính.
- Thường thức giờ ăn gia đình và các hoạt động chung với nhau.
- Đặt ra giới hạn đối với thời gian không hoạt động.
- Khuyến khích mức tối thiểu là 60 phút vui chơi năng động có tổ chức và kế hoạch.
- Cho ít nhất là 60 phút (rải rác trong ngày) và lên tới vài giờ mỗi ngày dành cho tự do vui chơi sáng tạo.
- Các thức uống ngọt như nước trái cây, nước ngọt cô đặc và nước ngọt có gas là không cần thiết.

Được chuẩn bị bởi chương trình 'Filling the Gaps' (Điền chỗ Trống) – Murdoch Childrens Research Institute (Viện Nghiên cứu Trẻ em Murdoch) và Royal Children's Hospital (Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia), Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan (Trung tâm Hoạt động Thể chất Suốt Đời) và Australian Catholic University (Đại học Công giáo Úc châu), Sydney.

© Bản quyền của Bộ Giáo dục năm 2011

Được Chính phủ bang Victoria, Melbourne cho phép.
Được in trên loại giấy bảo vệ môi trường
[insert printer details].