

Tại sao không cho trẻ uống nước ngọt

Thường thì trẻ em thích các chất lỏng có vị ngọt hơn; tuy nhiên, các thức uống có đường như nước trái cây, nước ngọt có gas hay nước ngọt cô đặc đều không cần thiết và có thể gây nên các vấn đề về sức khỏe nếu uống với số lượng lớn.

Nước ngọt là gì?

Nước ngọt bao gồm tất cả các loại nước trái cây, nước ngọt có gas, nước tăng lực, nước ngọt cô đặc, nước khoáng có hương vị và nước dành cho người tập thể thao dù là mua ở tiệm hay pha chế tại nhà. Nước trái cây có đường tự nhiên chứa trong trái cây tươi, nhưng lại trở nên rất đặc khi được chế thành nước trái cây.

Mặc dù sữa mẹ, sữa bột và sữa bò không pha thêm hương vị cũng có một loại đường gọi là lactose nhưng chúng không được xem là nước ngọt. Sữa rất quan trọng đối với trẻ vì chứa chất canxi cần thiết để xương khỏe mạnh và các chất dinh dưỡng then chốt khác giúp trẻ tăng trưởng và phát triển.

Bao nhiêu là quá nhiều?

Trẻ không cần thêm bất kỳ loại nước trái cây hay nước ngọt nào khác để có một chế độ ăn bổ dưỡng và cân bằng tốt. Nếu quý vị gồm cả nước ngọt vào chế độ ăn của con cái thì hãy giới hạn ở mức một ly nhỏ một ngày. Việc hấp thụ nước ngọt làm giảm chất lượng dinh dưỡng tổng thể trong chế độ ăn của con quý vị và cũng dạy cho trẻ 'thói quen' dùng nước ngọt.

Tại sao hạn chế nước trái cây?

Vì đó là nước cốt từ trái cây và rau tươi nên người ta rất dễ tin đó là thực phẩm tự nhiên, bổ dưỡng và đầy sinh tố. Ví dụ: trẻ chỉ cần nửa trái cam là đủ để đáp ứng yêu cầu về sinh tố C – nhưng phải cần đến ba hay bốn trái cam mới có được một ly nước cam.

Khuyến khích trẻ ăn trái cây và rau tươi thay vì uống nước cốt trái cây. Điều này sẽ:

- cung cấp chất xơ cho chế độ ăn và giúp ngừa chứng táo bón
- thỏa mãn độ thèm ăn được lâu hơn, giúp ngừa việc ăn quá mức cần thiết
- giúp tập các kỹ năng như bóc vỏ và nhai
- dạy cho trẻ biết các loại cơm trái cây, màu sắc và vị khác nhau
- cung cấp một cách chọn lựa dinh dưỡng, bổ dưỡng và tiện lợi để làm món ăn phụ.

Tôi nên cho con uống gì?

Sữa mẹ là thức ăn hoàn hảo cho trẻ sơ sinh; lý tưởng là trẻ sơ sinh chỉ bú sữa mẹ trong sáu tháng đầu đời. Đối với trẻ nhỏ hơn 12 tháng tuổi, sữa mẹ hay sữa bột cho trẻ sơ sinh nên là thức uống chính. Sau 12 tháng, khi con quý vị đã giảm bú sữa mẹ hay sữa bột, có thể cho trẻ uống sữa bò còn nguyên chất béo.

Mặc dù sữa là thức uống quan trọng vì có canxi nhưng uống sữa quá nhiều có thể gây biếng ăn. Đề nghị nên cho trẻ uống ba ly sữa mỗi ngày.

Đối với trẻ mới tập đi và lớn hơn, thức uống ưu tiên là nước thường. Do vậy, hãy khuyến khích trẻ thường xuyên uống nước trong ngày.

Đề nghị không dùng nước ngọt cô đặc dùng đường hóa học cũng như nước uống có gas vì chúng dạy cho con quý vị thói quen uống nước ngọt.

Tôi nên cho con uống sữa gì?

Đối với trẻ dưới hai tuổi, đề nghị chỉ dùng các sản phẩm từ sữa còn nguyên chất béo.

Có thể cho trẻ từ hai đến năm tuổi dùng các sản phẩm từ sữa và sữa ít béo; tuy nhiên, các sản phẩm từ sữa và sữa không béo là không phù hợp.

Khi trẻ trên năm tuổi, có thể dùng các sản phẩm từ sữa và sữa ít hay không béo.

Đề nghị không dùng sữa có pha thêm hương vị vì chúng có nhiều đường hơn sữa lạt.

Điều gì xảy ra khi trẻ uống quá nhiều nước ngọt?

Tăng trọng lượng thừa

Nước ngọt có nguồn năng lượng cao và chứa rất ít giá trị dinh dưỡng cho chế độ ăn của con quý vị. Thường xuyên uống nước ngọt có thể đưa đến mất cân bằng năng lượng và tăng trọng lượng thừa.

Sâu răng

Trẻ uống nước ngọt như nước ngọt cô đặc, nước ngọt có gas và nước trái cây thường xuyên gặp nguy cơ sâu răng cao hơn.

Đối với bé sơ sinh và mới tập đi, các vấn đề nảy sinh khi cho bé bú bình để dễ đi ngủ, để mút ban đêm hay để ăn phụ ban ngày. Nếu trong bình chứa bất kỳ chất gì khác ngoài nước thường, dù đó là sữa, thì đường có trong thức uống đọng lại trên răng và nếu trong một khoảng thời gian và đó chính là khi chứng sâu răng khởi phát, thậm chí ngay cả trước khi răng nhú lên.

Tránh dùng bình để dỗ bé và khuyến khích con quý vị uống bằng ly khi được khoảng sáu tháng tuổi.

Một điều cũng quan trọng nữa là phát triển thông lệ làm sạch răng thường xuyên ngay khi chiếc răng đầu tiên của con quý vị xuất hiện.

Biếng ăn và kén ăn

Nước ngọt chứa đầy năng lượng và có thể làm trẻ đầy bụng nên trẻ cảm thấy ít thèm các loại thức ăn khác hơn.

Đa số nước ngọt là nguồn cung cấp rất ít chất dinh dưỡng có giá trị và, đối với trẻ kén ăn, thì việc ngừng hay hạn chế nước ngọt là một cách hữu ích để khuyến khích trẻ thèm ăn các món ăn khác. Những vấn đề như máu thiếu chất sắt và không phát triển tốt có thể xảy ra ở các bé sơ sinh và mới tập đi dùng nước ngọt thay thế các thức ăn như sữa mẹ, sữa bột hay thức ăn đặc.

Thay đổi thói quen đại tiện

Trẻ nhỏ có thể bị các vấn đề về tiêu hóa một số loại đường có trong nước ngọt và hậu quả có thể là phân bị lỏng và thậm chí là đi tiêu chảy. Điều này có thể ảnh hưởng đến sức tăng trưởng nếu cơ thể bị mất năng lượng và các chất dinh dưỡng. Khi nước ngọt được loại bỏ khỏi chế độ ăn của trẻ, tình trạng phân lỏng có thể đỡ hơn.

Tôi giảm nước ngọt bằng cách nào?

Việc thay đổi chế độ ăn của con quý vị có thể là một thử thách, nhưng hãy nhớ rằng trẻ nhỏ chỉ có thể ăn hay uống những gì chúng được cho. Tránh chứa nước ngọt trong nhà và bản thân quý vị cố gắng đừng uống. Nếu con quý vị thường xuyên uống nước ngọt hay nếu quý vị có con lớn hơn đã quen uống nước ngọt để sẵn thì hãy bắt đầu giảm số lần uống nước ngọt mỗi ngày và hạn chế số lượng quý vị mua. Cho trẻ uống nước thay cho những lần uống còn lại cho đến khi quý vị có thể ngưng hẳn nước ngọt. Ban đầu trẻ có thể khó chịu nhưng rồi sẽ quen nếu quý vị tiếp tục.

- Hãy kiên nhẫn. Điều này có thể cần nhiều thời gian, đặc biệt là nếu con quý vị có thói quen muốn uống nước trái cây hay nước ngọt cô đặc bất kỳ khi nào chúng khát hay đói.

Những lời khuyên quan trọng về nước ngọt

- Trẻ không cần nước ngọt để có sức khỏe tốt.
- Nước cốt rau trái, nước ngọt có gas, nước tăng lực, sữa pha thêm hương vị, nước khoáng, nước ngọt cô đặc và nước dành cho người tập thể thao đều được xem là nước ngọt.
- Khuyến khích trẻ uống và thưởng thức nước thường.
- Khuyến khích trẻ ăn trái cây và rau tươi thay vì uống nước trái cây.
- Uống lượng lớn nước ngọt có thể gây ra:
 - tăng trọng lượng thừa
 - sâu răng
 - kén ăn
 - các vấn đề về tăng trưởng
 - phân lỏng.
- Tránh dùng bình bú để dỗ con quý vị ngủ.
- Khuyến khích con quý vị uống bằng ly tách từ lúc khoảng sáu tháng tuổi.
- Bắt đầu lệ đánh răng ngay khi chiếc răng đầu tiên của con quý vị xuất hiện.
- Hãy đi bác sĩ hay trung tâm y tế địa phương nếu quý vị có lo lắng về sức khỏe và sức tăng trưởng của con cái.

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].