

‘Thử đi – con sẽ thích ngay mà!’ rau trái cho trẻ

Rau trái nhiều màu sắc và giòn cứng có thể là một phần thú vị trong đời sống con cái. Đa số bé lần đầu ăn dặm dùng trái cây và rau làm thức ăn. Sau năm đầu tiên, cha mẹ có thể thấy con cái trở nên kén chọn hơn vì chúng tự ăn uống. Thường thì chuyện kén chọn này có hậu quả là bé ăn ít trái cây hay rau hơn.

Điều này có thể gây lo lắng nhưng thường là vô hại.

Không thể ép buộc trẻ ăn nhiều rau trái hơn. Cách tốt nhất là chính cha mẹ ăn và thưởng thức rau trái hàng ngày. Điều này có thể cần nhiều thời gian nhưng cách con cái học tốt nhất là bắt chước cha mẹ và gia đình. Vì vậy hãy tiếp tục!

Có nhiều lý do để mọi người thưởng thức nhiều loại rau trái đa dạng. Rau trái cung cấp các sinh tố quan trọng như Sinh tố C và axit folic. Rau trái cũng có các chất khác từ cây được cho là có khả năng giúp ngừa bệnh tật.

Bao nhiêu trái cây và rau?

Tất cả người dân Úc đều được khuyến khích ăn hai loại trái cây và năm loại rau mỗi ngày. Nhưng nhiều trẻ em và người lớn không ăn đủ số này.

Đôi khi trẻ bắt đầu kỳ vọng các món ăn phụ nhiều đường và chất béo ‘ngon miệng hơn’ thay vì rau trái, hay có lẽ là do cha mẹ bỏ cuộc không đưa rau trái cho con cái nữa vì chúng thường bỏ rau trái trên đĩa hay trong hộp đựng đồ ăn trưa.

Khẩu phần ăn của trẻ có thể nhỏ, và sẽ tùy thuộc vào độ tuổi, mức độ thèm ăn và hoạt động.

Hãy nhớ là ăn rau trái dù ít còn tốt hơn là không hề ăn và luôn luôn tìm kiếm những cách để thêm rau trái vào khẩu phần ăn. Tập trung vào tính đa dạng – vì vậy hãy dùng nhiều rau trái có màu sắc khác nhau, chứ không chỉ chú trọng số lượng.

Làm sao để tôi có thể cho con ăn đủ rau trái?

Bước đầu tiên là chính quý vị ăn và thưởng thức rau trái hàng ngày.

Điều quan trọng là tiếp tục cho con ăn rau trái bằng nhiều cách vì trẻ tập ăn những món chúng quen thuộc. Đừng bao giờ giả định rằng con cái không thích một loại rau hay trái cây cụ thể; lần sau khi quý vị cho con ăn có thể là ngày chúng quyết định ăn thử. Khẩu vị của trẻ có thay đổi theo độ tuổi.

Năm bước chính để đến thành công

1. Tham gia

- Cho con cái tham gia chọn loại rau trái nào mà chúng muốn.
- Đưa con theo cùng đi mua rau trái và để chúng thấy, ngửi và cảm nhận rau trái cùng với quý vị.
- Cho con phụ giúp rửa và chuẩn bị rau trái. Dùng cơ hội này để khám phá màu sắc và hình dạng mới.

- Khuyến khích trẻ học kỹ năng bằng cách để trẻ tự làm một món rau trộn đơn giản.
- Đếm xem có bao nhiêu trái nho hay dâu trong chén.
- Trồng một ít rau thường hay rau thơm trong vườn hay trong chậu. Hãy để con cái tưới nước và chăm sóc cho cây.

2. Sự thích thú

- Hãy nhớ cùng với con cái thưởng thức các bữa ăn bất kỳ khi nào có thể. Nếu con cái thấy quý vị ăn và thưởng thức nhiều loại rau trái khác nhau thì khả năng các cháu tham gia sẽ tăng lên.
- Đôi khi trẻ thích ăn rau sống hơn rau đã nấu chín.
- Trẻ có thể từ chối thức ăn mới nếu bị căng thẳng trong giờ ăn. Vì vậy hãy cố gắng chú trọng những điểm tích cực về bữa ăn và tránh tranh luận.

3. Trình bày

- Để sẵn một chén trái cây tươi và rau như đậu, cà chua ngọt, cà rốt loại nhỏ và nắm trong tủ lạnh để làm món ăn phụ có thể lấy ăn ngay.
- Trình bày rau trái sao cho thật đẹp trên đĩa. Dọn rau trái có nhiều màu sắc, cắt chúng và bày ra trên một cái đĩa đặc biệt.
- Đối với trẻ ngại ăn, tiếp tục thử một loại rau trái mới mỗi tuần một lần.

4. Thêm vào rau trái bất kỳ khi nào có thể

- Thêm rau trái bằng nhiều cách và vào hầu hết các bữa ăn chính và phụ.
- Thay vì tìm kiếm công thức nấu ăn mới, hãy cố tăng lượng rau thêm vào các công thức nấu ăn đang được gia đình ưa chuộng như sốt mì, súp hay các món xào.
- Thêm cả rau trái vào các bữa ăn phụ. Thử món bắp còn nguyên cùi, khoai tây còn nguyên vỏ, bắp rang làm tại nhà, rau xào lát kèm với sốt cà chua hay đồ chấm, bánh nướng muffin, bánh ngọt pikelet hay bánh bông lan thêm rau hay trái cây. Thường thức rau trái đông lạnh, xiên trái cây, trái cây hầm nhừ, bánh hấp trái cây và trái cây đóng hộp kèm nước trái cây ép tự nhiên.

5. Tiếp tục cố gắng

- Trẻ cần cơ hội học hỏi hay đôi khi cần học lại để yêu thích rau trái. Công việc của quý vị là chuẩn bị sẵn rau trái. Hãy nhớ là trẻ có thể cần thấy một loại rau hay trái cả mười lần hay hơn trước khi chúng sẵn sàng ăn thử.
- Luôn gồm chung một phần nhỏ rau trái vào đĩa của trẻ; khuyến khích chúng ăn thử nhưng để chúng quyết định có ăn hay không.
- Có thể cho trẻ ăn rau sống, cứng giòn trước bữa ăn chính khi trẻ thường đói bụng nhất.
- Củng cố lại ý muốn chuẩn bị thêm những món khác ngoài bữa ăn quý vị đã chuẩn bị. Trẻ có thể chọn cách chữa lại một số món nhất định nhưng sẽ biết chấp nhận bữa ăn được dọn lên nếu không còn món nào khác để chọn lựa.

Loại rau trái nào là bổ dưỡng nhất?

Tất cả rau trái đều bổ dưỡng! Rau trái có thể có bất kỳ màu sắc, hình dạng, lượng sơ thức ăn, hay chủng loại. Rau trái có thể còn ở dạng tươi, đã đông lạnh, đóng hộp hay sấy khô. Rau trái có thể còn sống, đã hấp, đã chần, luộc, cho vào lò vi ba, xào hay nướng. Tính đa dạng rất quan trọng.

Cố gắng chọn rau trái có màu sắc khác nhau, đặc biệt là màu vàng, xanh và đỏ. Một số ví dụ như dưa, cà rốt, bí đỏ, trái có hạch, bông cải, rau spinach, đậu các loại, rau có lá màu xanh và cà chua.

Thế còn...

Nước rau trái thì sao?

Ăn rau hay trái còn nguyên dạng tốt hơn là uống nước ép rồi dùng một ly nước thường để giải khát. Nước rau trái có thể là nguồn cung cấp tốt một số sinh tố nhưng yếu điểm là có lượng đường tự nhiên cao và ít chất xơ. Nếu thật sự thêm nước ép vào chế độ ăn của con cái thì quý vị hãy hạn chế ở mức một ly nhỏ mỗi ngày.

Khoai tây chiên và khoai tây giòn thì sao?

Khoai tây chiên và khoai tây giòn cùng làm từ khoai tây nhưng được chuẩn bị bằng cách nấu hay chiên trong dầu. Chúng đều có nhiều chất béo và muối và tốt nhất là chỉ thỉnh thoảng mới ăn một lần.

Thanh/dài trái cây thì sao?

Những món này thường có một ít trái cây nhưng lại có rất nhiều đường, ít chất xơ và dính vào răng trẻ vì thế nên tránh là tốt nhất.

Thuốc trừ sâu thì sao?

Nghiên cứu cho thấy lượng thuốc trừ sâu trên rau trái tươi là thấp và được xem là an toàn, thậm chí đối với cả trẻ nhỏ và bà mẹ đang cho con bú. Tất cả rau trái cần được rửa sạch trước khi ăn để loại bỏ bất kỳ vết tích thuốc trừ sâu nào còn lại.

Đông lạnh và đóng hộp thì sao?

Dù tươi là lý tưởng nhưng rau trái đông lạnh, đóng hộp hay sấy khô có thể dùng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm và có thể tiết kiệm tiền cho quý vị khi các loại rau trái tươi hết mùa. Chúng có hàm lượng sinh tố tương tự các sản phẩm tươi.

Mắc nghẹn rau trái còn sống thì sao?

Bé mới tập đi và trẻ nhỏ có thể thường thức rau trái còn sống. Nên luôn luôn cho trẻ ngồi xuống và giám sát trong khi trẻ ăn tất cả các loại thức ăn, kể cả rau trái còn sống đã cắt nhỏ và các loại thức ăn 'cứng'.

Những lời khuyên quan trọng để khuyến khích trẻ ăn rau trái

- Bản thân quý vị ăn và thưởng thức nhiều loại rau trái khác nhau.
- Chú trọng cho trẻ nhiều loại rau trái khác nhau chứ không phải số lượng.
- Cố gắng cho trẻ ăn rau trái trong mỗi bữa chính và phụ.
- Cho trẻ tham gia vào các quyết định chọn mua rau trái.
- Vẫn tiếp tục cho trẻ ăn rau trái kể cả khi trẻ tránh né không muốn ăn.
- Hãy nhớ khen con quý vị vì biết ăn uống bổ dưỡng.

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].