

Tờ thông tin

Đồ ăn và đồ uống cho trẻ em

Chọn đồ ăn nhẹ tốt cho sức khỏe:

- ✓ Cố gắng làm cho đồ ăn nhẹ của con cũng lành mạnh như bữa chính.
- ✓ Thực phẩm tươi là tốt nhất.
- ✓ Đọc nhãn thực phẩm và danh sách thành phần. Chọn thực phẩm không có đường được liệt kê trong ba thành phần đứng đầu.
- ✗ Tránh những đồ ăn nhẹ dính, dẻo, hay ngọt. Các loại này dính vào răng lâu hơn. Điều này có thể làm tăng nguy cơ bị sâu răng.
- ✗ Đừng cho con những đồ ăn hay đồ uống cần ở lại trong miệng lâu hơn. Ví dụ, kẹo mút hay nhâm nhi nước từ bình.
- ✗ Không cần cho trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi uống nước trái cây. Trẻ trên 1 tuổi thỉnh thoảng có thể uống nước trái cây. Chỉ cho 120-180ml đựng trong ly thay vì bình.



Bao nhiêu trái cây mỗi ngày?

1 khẩu phần mỗi ngày: 2-3 tuổi

1,5 khẩu phần mỗi ngày: 4-8 tuổi

2 khẩu phần mỗi ngày: trên 8 tuổi

Đồ ăn nhẹ tốt cho răng cho trẻ em:



Rau tươi như cà rốt và cần tây (celery).



Trái cây tươi thay cho nước trái cây hoặc trái cây khô.



Sữa chua & phô mai tốt cho răng trừ khi cho thêm đường. Hãy đọc nhãn thực phẩm và thành phần để kiểm tra nguồn gốc đường.

Đồ uống tốt cho răng cho trẻ em:



Sữa mẹ hay sữa công thức cho trẻ sơ sinh



Sữa bò sau 12 tháng tuổi.



Nước sau 12 tháng tuổi.
Nước ở vòi là tốt nhất.



Xem video mẹo chuyên nghiệp này về chế độ ăn uống thân thiện với răng

