




## 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.

### 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 ma 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.



### 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

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

