

SỐNG KHỎE VỚI 5-2-1-0!

HƯỚNG DẪN DÀNH CHO CÁC GIA ĐÌNH



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Kính Gửi Quý Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng giúp bạn sống khỏe và có lối sống năng động. Với tư cách là đối tác chăm sóc sức khỏe của bạn, chúng tôi đã biên soạn cuốn cẩm nang hỗ trợ chăm sóc sức khỏe này. Chúng tôi hy vọng cuốn cẩm nang này sẽ giúp bạn bắt đầu và duy trì những thói quen sống lành mạnh.

Chúc bạn dồi dào sức khỏe,

Ban Chương Trình Y Tế Alliance

NỘI DUNG

5 Trái Cây và Rau Củ Trở Lên	3
Thời Gian Sử Dụng Thiết Bị Điện Tử Tối Đa 2 Giờ	9
Hoạt Động Thể Chất Ít Nhất 1 Giờ	13
0 Đồ Uống Có Đường, Nhiều Nước và Sữa Ít Béo	17
Cân Nặng Lành Mạnh	21
Thực Hiện Thay Đổi	25
Nguồn Sống Lành Mạnh	29



TRONG CUỐN CẨM NANG CHĂM SÓC SỨC KHỎE NÀY...

Bạn sẽ nhận được lời khuyên và công cụ giúp gia đình bạn xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh và vận động nhiều hơn. Cuốn cẩm nang này dành cho những phụ huynh có con từ 2 tuổi trở lên.

Bạn có nghe nói về 5-2-1-0 chưa? Đây là một cách để ghi nhớ bốn thói quen sống lành mạnh mỗi ngày. Chúng tôi sẽ đề cập đến từng vấn đề trong số này và sau đó nói về cân nặng hợp lý và thực hiện các thay đổi. Bạn đã sẵn sàng khám phá những thói quen lành mạnh này chưa? Chọn bất kỳ phần nào và bắt đầu!

Đọc về cách Ana và gia đình cô bé đã kết hợp cùng nhau để có chế độ ăn uống lành mạnh:

Khi kiểm tra sức khỏe, Ana, mẹ của cô và bác sĩ đã thảo luận về thói quen ăn uống của cô bé. Ana thường bỏ bữa sáng, đôi khi ăn trưa, và cả ngày học chỉ ăn đồ ăn nhẹ. Sau đó, cô bé trở về nhà và ăn nhiều đồ ăn vặt hơn và một bữa tối no nê, thịnh soạn. Bác sĩ đề nghị cô bé ăn ba bữa chính và đồ ăn vặt lành mạnh để giúp cô cảm thấy no cả ngày. Ana giải thích rằng cô bé không có thời gian để ăn sáng, và bữa trưa ở trường không phải lúc nào cũng ngon.



Bác sĩ của Ana hỏi cô bé rằng liệu có một số loại đồ ăn nào mà cô bé có thể mang theo đến trường để ăn ở trường không. Sau khi trao đổi về một số ý tưởng, Ana đặt mục tiêu mang trái cây để ăn trên đường đến trường và mang theo một chiếc bánh sandwich để ăn trưa. Mẹ của Ana cũng bắt đầu mua nhiều trái cây hơn, rửa sạch và sẵn ăn khi ở nhà. Với những thay đổi lành mạnh này, Ana nhận thấy rằng tâm trạng của cô bé tốt hơn rất nhiều và cô bé có thể tập trung hơn ở trường.

5 TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ TRỞ LÊN

Tại sao chúng ta nên ăn nhiều trái cây và rau củ? Những thực phẩm từ thực vật này rất ngon, nhiều màu sắc và giúp chúng ta phát triển mạnh mẽ và khỏe mạnh. Cố gắng ăn nhiều loại để hấp thụ tất cả các chất dinh dưỡng và hương vị mà những thực phẩm này cung cấp!

Khi chúng ta nói 5 trái cây và rau củ trở lên, nghĩa là chúng ta đang nói về 5 khẩu phần ăn trở lên.

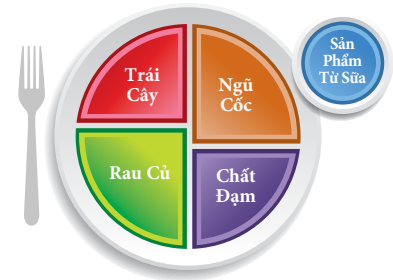
KHẨU PHẦN ĂN LÀ GÌ?

- **Trẻ em:**
 - Kích thước lòng bàn tay của trẻ
- **Thanh thiếu niên và người lớn:**
 - Nguyên một quả có kích thước bằng một quả bóng tennis
 - Một nửa (1/2) cốc trái cây hoặc rau cắt nhỏ
 - 1 cốc rau xanh tươi
 - Một phần tư (1/4) cốc trái cây khô



Bạn có thể ăn nhiều hơn một khẩu phần cùng một lúc.
Ăn một quả chuối lớn được tính là hai khẩu phần ăn.
Một bát salad lớn có thể có hai đến ba khẩu phần rau!

Sẽ rất hữu ích nếu bạn nghĩ xem mỗi bữa ăn có thể bao gồm trái cây và rau củ như thế nào. MyPlate hướng dẫn cách hình thành một bữa ăn cân bằng và lành mạnh. Bạn có thể thấy rằng trái cây và rau củ chiếm một nửa phần trong bữa ăn.



Ý TƯỞNG THÊM TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

- Thêm rau củ vào đồ ăn bạn đã chế biến, như mì ống, súp, thịt hầm, bánh pizza và cơm.
- Thêm trái cây vào món ngũ cốc, bánh kẹp hoặc các món ăn sáng khác.
- Bảo quản rau củ và trái cây đã rửa sạch và cắt nhỏ trong tủ lạnh.
- Thưởng thức rau củ theo nhiều cách khác nhau – ăn sống, hấp, áp chảo, quay, nướng, v.v.

Bạn có thể tìm thấy công thức tại:

- www.eatfresh.org (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung)
- cachampionsforchange.cdph.ca.gov
(Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung, Tiếng Việt, Tiếng Hmong)
- Để yêu cầu một cuốn sách dạy nấu ăn từ chúng tôi, vui lòng gọi điện tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số 1.510.747.4577.



HÃY THỬ MÓN NÀY!



Chuẩn bị bút màu, bút dạ hoặc bút mực. Vẽ hoặc viết ra những món bạn đã ăn ngày hôm qua vào mỗi bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ.

Sau đó, khoanh tròn tất cả các loại trái cây và rau củ. Bạn đã ăn chúng ở lượng bao nhiêu? Có bao nhiêu loại trái cây và rau củ?

Bây giờ, hãy vẽ hoặc viết ra cách bổ sung thêm trái cây hoặc rau củ vào bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ của bạn.

Cùng nhau thử một hoặc nhiều ý tưởng này trong tuần này!



TÔI LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ THỂ ĂN NHIỀU TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ TRONG KHI VẪN TIẾT KIỆM TIỀN?

Trái cây và rau củ có thể tốn kém và nhanh hỏng hơn các loại thực phẩm khác.

Dưới đây là một số lời khuyên để bạn có thể tiết kiệm tiền hơn:

- **Tìm những gian hàng giảm giá**

Xem tờ quảng cáo của cửa hàng địa phương bạn. Trong cửa hàng, bạn có thể thấy các sản phẩm đặc biệt ở phía trước cửa hàng hoặc trong các thùng.

- **Mua theo mùa**

Những thực phẩm này thường được bày bán. Nếu các loại trái cây và rau củ yêu thích của bạn không có trong mùa, hãy xem các sản phẩm đóng hộp hoặc đông lạnh mà không thêm muối, đường hoặc chất béo.

Bạn cũng có thể đến chợ nông sản để xem thực phẩm tươi ngon! Một số chợ nông sản sẽ có giá bán cao gấp đôi CalFresh cho các loại nông sản. Tìm các chợ nông sản trên www.fmfinder.org (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha).



- **Trước tiên, hãy ăn những sản phẩm có hạn sử dụng ngắn nhất**
Một số loại thực phẩm như quả mọng nhanh chóng thối rữa, trong khi táo có thể để được hàng tuần. Đối với các loại rau củ như củ cải đường, khoai tây và bí mùa đông để được lâu nhất. Ngoài ra, kiểm tra ngày đóng gói và sử dụng các giác quan của bạn để đánh giá sản phẩm nào sẽ hỏng trước.
- **Bảo quản tốt thực phẩm**
Hầu hết các loại trái cây và rau củ nên được bảo quản riêng trong ngăn kéo của tủ lạnh. Một số loại thực phẩm, như hành tây và khoai tây, nên được cất giữ trong tủ bếp.



Cách đông lạnh sản phẩm: Có thể cắt nhỏ và cấp đông những loại trái cây và rau củ mà bạn nhìn thấy trong tủ đông lạnh của cửa hàng. Để bảo quản đông lạnh rau củ, hãy nấu trong nước sôi khoảng một phút cho đến khi mềm, ngâm trong chậu nước đá để nguội, sau đó để ráo và khô trước khi đông lạnh.

TÔI PHẢI LÀM GÌ NẾU CON TÔI KÉN ĂN?

Các bậc cha mẹ ở khắp nơi có con từ chối ăn một số loại trái cây và rau củ không phải hiếm gặp.

Bạn có thể thử áp dụng những lời khuyên sau:

- **Làm gương cho trẻ**
Phục vụ cùng một bữa ăn cho người lớn và trẻ em. Hãy để trẻ thấy bạn thích những món ăn lành mạnh. Đối với trẻ nhỏ, hãy nói về màu sắc, hình dạng và kết cấu của món ăn.

- **Khuyến khích trẻ cùng tham gia**

Hãy để trẻ chọn trái cây và rau củ ở cửa hàng. Khi bạn chuẩn bị bữa ăn, hãy rửa sạch và gọt vỏ rau củ, thêm các nguyên liệu, trộn và khuấy đều. Trẻ em tìm hiểu về món ăn và hào hứng với việc nếm thức ăn khi chúng giúp đỡ bạn nấu ăn.

- **Tạo không khí vui vẻ**

Hãy sáng tạo trong nhà bếp cùng với trẻ. Bạn có thể đặt tên cho các món ăn mà con bạn giúp sáng tạo ra.

- **Cho phép lựa chọn**

Đề nghị trẻ chọn trong số các thực phẩm lành mạnh. Hãy nhớ rằng cha mẹ quyết định ăn gì, khi nào và ở đâu, nhưng trẻ có thể quyết định chúng ăn bao nhiêu và ăn hay không.

- **Kiên nhẫn với món ăn mới**

Trẻ có thể phải thử một món ăn mới hàng chục lần trở lên trước khi chúng cảm thấy thích. Bắt đầu với những khẩu phần nhỏ và mỗi lần cho trẻ thử một món. Tốt nhất là nên cho trẻ bắt đầu bữa ăn khi trẻ ở trạng thái đói nhất.



THỜI GIAN SỬ DỤNG THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ TỐI ĐA 2 GIỜ

Sử dụng thiết bị điện tử trong thời gian quá dài không có lợi cho sức khỏe của tất cả chúng ta.

Vận Động và Thời Gian Sử Dụng Thiết Bị Điện Tử

Dành nhiều thời gian ngồi một chỗ và nhìn vào điện thoại, máy tính và TV đồng nghĩa với việc ít thời gian hoạt động hơn.

Cân Nặng Thời Gian Sử Dụng Thiết Bị Điện Tử

Trẻ em xem nhiều TV có nhiều khả năng bị thừa cân và cũng có thể ăn vặt nhiều hơn. Nhiều quảng cáo trẻ nhìn thấy đều liên quan các loại thực phẩm giàu chất béo, nhiều đường hoặc muối.

Trường Học và Thời Gian Sử Dụng Thiết Bị Điện Tử

Người ta cũng phát hiện ra rằng xem TV quá nhiều có liên quan đến điểm đọc thấp hơn và các vấn đề về tập trung chú ý. Những trẻ ít xem TV hơn trong những năm đầu đời của trẻ có xu hướng học giỏi hơn ở trường, ăn uống lành mạnh hơn và năng động hơn.

Phá Bỏ Thói Quen Thời Gian Sử Dụng Thiết Bị Điện Tử

Thật dễ dàng để hình thành thói quen sử dụng các thiết bị điện tử. Trẻ em càng dành nhiều thời gian ngồi trước các loại màn hình, trẻ càng khó tắt chúng đi khi lớn hơn một chút.





Thực hiện theo các nguyên tắc sau để có thời gian sử dụng thiết bị điện tử phù hợp:

- Một giờ mỗi ngày xem ti vi (television, TV)/sử dụng máy vi tính đối với những trẻ trong độ tuổi từ 2 đến 5 khi bạn cùng trẻ xem và trò chuyện.
- Sau 5 tuổi, tốt nhất trẻ nên chỉ dành ra tối đa hai giờ sử dụng thiết bị điện tử để giải trí mỗi ngày. Mặc dù trẻ có thể cần sử dụng thiết bị điện tử để làm bài tập, nhưng hãy đặt giới hạn và đảm bảo trẻ ngủ đủ giấc (8 đến 12 giờ), tập thể dục (1 giờ) và thời gian không sử dụng các loại thiết bị điện tử.



Ý TƯỞNG GIỚI HẠN THỜI GIAN SỬ DỤNG THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ

- Để sách, trò chơi trên bàn và trò đổ trong phòng khách.
- Không để TV, máy tính hoặc điện thoại trong phòng ngủ của trẻ.
- Đặt ra các quy tắc, chẳng hạn như không sử dụng thiết bị điện tử trước khi làm bài tập về nhà hoặc việc nhà.
- Tắt TV trong bữa ăn.
- Sử dụng chức năng hẹn giờ khi bạn xem TV.
- Chỉ xem TV vào cuối tuần.

Ý TƯỞNG THỰC HIỆN NHỮNG VIỆC KHÁC

- Làm việc nhà
- Đạp xe hay trượt patin
- Đi bộ hoặc đi bộ đường dài
- Tham dự một sự kiện miễn phí
- Làm một điều gì đó
- Chơi ở công viên
- Chơi các trò chơi cờ bàn
- Chuẩn bị bữa ăn
- Đọc một cuốn sách hoặc tạp chí
- Đến thư viện
- Chơi giải đố

HÃY THỬ HOẠT ĐỘNG NÀY!

Bạn có biết bạn và gia đình dành bao nhiêu thời gian trước màn hình để giải trí không? Hãy dành một hoặc hai ngày để tìm hiểu. Tạo một biểu đồ như mẫu bên dưới.

Thời gian sử dụng thiết bị điện tử bao gồm thời gian dành cho TV, máy tính, bảng điều khiển trò chơi hoặc thiết bị cầm tay, máy tính bảng và điện thoại thông minh.

Tên	TV	Trò chơi video	Thiết bị cầm tay	Máy tính	Tổng thể
Mẹ	1 giờ		1 giờ	1 giờ	3 giờ
Billy	2 giờ	1 giờ		1 giờ	4 giờ

Bạn nhìn thấy gì từ biểu đồ? Bạn cho rằng gia đình mình có thể đặt giới hạn ở đâu hoặc làm điều gì khác? Sử dụng bút màu để ghi chú trên biểu đồ. Hãy thử theo dõi lại để xem liệu bạn có giảm thời gian sử dụng thiết bị của mình hay không.



HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT ÍT NHẤT 1 GIỜ

Bạn biết rằng trẻ em cần hoạt động thể chất để lớn lên mạnh mẽ và khỏe mạnh.

Nhưng bạn có biết hoạt động thể chất có thể giúp trẻ cảm thấy tốt hơn ngay lập tức?



Ngủ ngon hơn



Tâm trạng tốt hơn



Điểm số cao hơn

Và khi con bạn cảm thấy tốt, cuộc sống của bạn cũng dễ dàng hơn. Vì vậy, hãy tìm các cách giúp con bạn tham gia nhiều hoạt động hơn trong ngày.

TRẺ CẦN HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT Ở MỨC BAO NHIÊU?

Trẻ em và thanh thiếu niên từ 6 đến 17 tuổi cần hoạt động ít nhất **60 phút** hàng ngày.

Hầu hết có thể ở **cường độ vừa phải** hoạt động trong không khí. Bất kỳ hoạt động gì khiến nhịp tim của trẻ đập nhanh hơn.



Ít nhất 3 ngày một tuần, hãy khuyến khích trẻ tăng cường vận động với cường độ mạnh.



Hoạt động đó vừa phải hay mạnh mẽ? Áp dụng phương pháp "kiểm tra nói chuyện" để tìm hiểu.

Khi đang hoạt động, hãy thử nói:

- ✓ Nếu bạn đang thở khó nhưng vẫn có thể trò chuyện một cách dễ dàng, thì đó là **hoạt động ở cường độ vừa phải**.
- ✓ Nếu bạn chỉ có thể nói một vài từ trước khi bạn phải hít thở, thì đó là **hoạt động ở cường độ mạnh**.

Trong 60 phút hàng ngày, trẻ em và thanh thiếu niên cũng cần:

Hoạt động tăng cường cơ bắp

Ít nhất 3 ngày một tuần



Bất cứ hoạt động nào khiến cơ bắp của trẻ hoạt động nhiều hơn đều được tính — như leo trèo hoặc đu trên xà đơn.

Hoạt động tăng cường sức khỏe xương

Ít nhất 3 ngày một tuần



Xương cần áp lực để trở nên mạnh mẽ hơn. Chạy, nhảy và các hoạt động chịu sức nặng khác đều được tính.



CON TÔI CHƯA ĐƯỢC 6 TUỔI THÌ SAO?

- Trẻ nhỏ thích hoạt động một cách tự nhiên!
- Đặt mục tiêu duy trì cho trẻ vận động 3 giờ một ngày — và nhiều hơn thì càng tốt.
- Hạn chế thời gian trẻ chỉ ngồi một chỗ (như thời gian sử dụng thiết bị điện tử).



Ý TƯỞNG CHO TRẺ HOẠT ĐỘNG

- Đi xe đạp hoặc trượt patin
- Làm việc nhà
- Đi bộ hoặc đi bộ đường dài
- Tổ chức một trận đấu thể thao giao hữu
- Nhảy dây hoặc nhảy vòng hula hoop
- Đạp xe xa cửa hàng hơn
- Chơi trên sân chơi
- Chơi thẻ hoặc các trò chơi khác
- Đi cầu thang
- Bật nhạc và nhảy

HÃY THỬ HOẠT ĐỘNG NÀY!



Dành riêng thời gian trong lịch trình của bạn cho hoạt động cùng với gia đình. Lập danh sách các hoạt động trong nhà và ngoài trời mà gia đình bạn có thể thực hiện cùng nhau.

Để chọn hoạt động sẽ làm, bạn có thể thử:

- Lập lịch hoạt động của gia đình.
- "Rút thăm" trong lọ, trong đó bạn hãy viết hoặc vẽ ra từng ý tưởng hoạt động trên một que thăm.
- Thay phiên nhau làm trưởng nhóm trong tuần.



LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TẬP THỂ DỤC MÀ VẪN TIẾT KIỆM?

Bạn có thể hoạt động mà không tốn nhiều chi phí.

Sau đây là một số ý tưởng:

- **Mua đồ chơi giá rẻ và tạo một "bộ công cụ phù hợp"**
Bạn thường có thể tìm thấy những thứ này ở cửa hàng: dây nhảy, vòng hula hoop, quả bóng nảy, đĩa bay, điều, bóng bay, phấn vẽ trên vỉa hè và bộ dụng cụ thể thao.
- **Việc nhà cũng được tính**
Cùng nhau vui vẻ tại nhà bằng cách rửa xe, dọn phòng, hoặc trồng cây và chăm sóc một khu vườn nhỏ.
- **Tự làm một số món đồ chơi của riêng mình**
Có thể bao gồm hộp các-tông, bóng bay hoặc các đồ gia dụng khác.
- **Vui chơi ở không gian công cộng**
Đi bộ xung quanh khu phố của bạn, công viên địa phương, chợ nông sản hoặc trung tâm mua sắm. Một số trường học cho phép mọi người sử dụng sân chơi của họ vào ngày cuối tuần.
- **Tìm kiếm các chương trình cộng đồng**
Liên hệ với thư viện, trung tâm cộng đồng tại địa phương của bạn, trường học, Hiệp Hội Thanh Niên Cơ Đốc (Young Men's Christian Association, YMCA) hoặc Câu Lạc Bộ Boys & Girls để biết họ có thể cung cấp những gì. Công Viên Bờ Đông cũng tổ chức các sự kiện và đi bộ đường dài miễn phí tại www.ebparks.org.
- **Chuyển động cơ thể**
Ví dụ, bạn có thể thực hiện các bài tập nhảy, đứng lên ngồi xuống, khiêu vũ, yoga và các hoạt động khác.



0 ĐỒ UỐNG CÓ ĐƯỜNG, NHIỀU NƯỚC VÀ SỮA ÍT BÉO

Đặt mục tiêu không uống đồ uống có đường. Đồ uống có đường không có nhiều chất dinh dưỡng nhưng lại có nhiều đường.

Đồ uống có đường và cân nặng

Calo là đơn vị đo năng lượng mà bạn nhận được từ thức ăn và đồ uống. Một gam đường cung cấp 4 calo. Việc hấp thụ nhiều calo hơn mức cơ thể sử dụng có thể gây tăng cân.

Những loại đồ uống này có thể khiến mọi người tăng cân không chỉ do lượng calo trong đồ uống mà còn vì bạn không cảm thấy lượng calo khi uống no như khi ăn thức ăn đặc.

Đồ uống có đường và răng của bạn

Nhiều đồ uống trong số này cũng gây sâu răng. Đồ uống như soda và nước trái cây có chứa đường và axit. Vi khuẩn trong miệng sử dụng đường để tạo ra nhiều axit hơn. Axit tan ra và làm hỏng răng.





VẬY TÔI CÓ THỂ UỐNG GÌ?

Hãy nói về các lựa chọn đồ uống lành mạnh. Mục đích là không uống đồ uống có đường, mà uống nhiều nước hơn và sữa ít béo.

NƯỚC

Nước là cách tốt nhất để làm dịu cơn khát của bạn! Cơ thể chúng ta được tạo thành phần lớn từ nước. Chúng ta cần uống nước trong suốt cả ngày và đặc biệt là khi tập thể dục.

Lời khuyên để uống nhiều nước hơn

- Để một bình nước trong bếp và mang theo một chai nước bên mình.
- Nếu bạn thích ướp lạnh, hãy để bình nước trong tủ lạnh hoặc uống cùng với đá.
- Tạo hương vị bằng cách thêm chanh và cam, dưa và bạc hà, dưa chuột, quả mọng đông lạnh hoặc thử món đồ uống nào đó mới.
- Hãy thử nước khoáng xenxe với một chút nước trái cây để pha trộn với nhau.

SỮA

Sữa là nguồn cung cấp canxi dồi dào mà chúng ta cần để có xương khỏe mạnh. Sữa đậu nành có bổ sung canxi là một lựa chọn phù hợp nếu bạn không uống sữa bò.

Sữa ít béo hoặc sữa chua và sữa đậu nành là những lựa chọn tốt cho tim mạch và có ít calo hơn. Tránh sữa tươi từ bò hoặc các động vật khác chưa được tiệt trùng (đun nóng để diệt vi khuẩn có hại).

Tôi nên uống bao nhiêu?

Một khẩu phần sữa là khoảng 1 cốc sữa, sữa chua, sữa đậu nành hoặc 2 ounce phô mát.

- Trẻ em từ 2 đến 3 tuổi cần uống 2 cốc sữa mỗi ngày.
- Trẻ em từ 4 đến 8 tuổi cần 2 ½ cốc.
- Trẻ lớn hơn và người lớn cần 3 cốc.



CÒN NƯỚC TRÁI CÂY THÌ SAO?

Giống như đồ uống có đường, nước trái cây có đường và axit có thể dẫn đến tăng cân và sâu răng. Trái cây nguyên chất là lựa chọn tốt hơn vì chúng cũng có các chất dinh dưỡng và chất xơ khác. Nếu bạn có nước trái cây, hãy chọn nước trái cây 100% và không uống quá nhiều.

Hạn chế nước trái cây ở mức:

- 1/2 cốc cho trẻ từ 1 đến 3 tuổi.
- 1/2 đến 3/4 cốc mỗi ngày cho trẻ em từ 4 đến 6 tuổi.
- 1 cốc mỗi ngày cho trẻ lớn hơn.

HÃY THỬ HOẠT ĐỘNG NÀY!



Đề nghị mọi người trong gia đình bạn lấy một hộp đựng đồ uống có dán nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng trên đó.

Sắp xếp đồ uống của bạn bằng cách:

- Nhiều gam nhất đến ít gam nhất trong Tổng Lượng Đường mỗi khẩu phần
- Nhiều gam nhất đến ít gam nhất trong Lượng Đường Bổ Sung mỗi khẩu phần
- Kích Cỡ Khẩu Phần lớn nhất đến nhỏ nhất
- Khẩu Phần nhiều nhất đến ít nhất trong mỗi hộp đựng
- Nhiều gam nhất đến ít gam nhất trong Tổng Lượng Đường mỗi hộp (nhân Tổng Lượng Đường với Khẩu Phần Ăn cho mỗi hộp)

Bạn nhận thấy điều gì? Bạn cho rằng bạn sẽ hấp thụ nhiều đường nhất ở loại đồ uống nào dựa trên lượng nước mà bạn uống?

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving Size	1 Cup (240mL)
Amount per serving	
Calories	100
	%Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	20%
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 361mg	30%
Iron 0mg	0%
Potassium 447mg	10%
Vitamin A 164mcg	20%

CÂN NẶNG LÀNH MẠNH

Giữ hoặc đạt được cân nặng lành mạnh có nghĩa là cân bằng năng lượng mà con bạn hấp thụ từ thức ăn và đồ uống với năng lượng mà con bạn sử dụng thông qua hoạt động thể chất và tăng trưởng bình thường.

Hãy thử áp dụng những lời khuyên sau đây để ăn uống lành mạnh và vận động nhiều hơn!

Ăn Uống Lành Mạnh (Hấp Thụ Năng Lượng)

- Bắt đầu một ngày với một bữa sáng ngon miệng và làm đồ ăn nhẹ lành mạnh giữa các bữa ăn.
- Uống nước, sữa không béo hoặc ít béo thay cho soda hoặc đồ uống có đường khác.
- Cung cấp nhiều rau củ, trái cây và món ăn từ ngũ cốc nguyên hạt.
- Thêm hương vị bằng các loại thảo mộc và gia vị khi bạn nấu ăn.
- Chọn các loại chất đạm từ thịt nạc như thịt gia cầm, cá, đậu lăng và đậu.
- Nướng than, hấp, luộc hoặc nướng lò thực phẩm.
- Chọn trái cây cho bữa ăn nhẹ hoặc món tráng miệng.
- Nếu bạn đi ăn ngoài, hãy chia sẻ các món ăn với người khác hoặc mua một món nào đó mang đi.





Vận Động Nhiều Hơn (Giải Phóng Năng Lượng)

- Thêm nhiều hoạt động thể chất hơn vào thói quen hàng ngày của riêng bạn và yêu cầu con bạn cùng tham gia.
- Đề nghị trẻ giúp bạn tích cực làm những công việc quanh nhà.
- Chọn các trò chơi điện tử giúp trẻ vận động, như nhảy múa hoặc trò chơi thể dục.
- Đạp xe xa cửa hàng hơn và đi bộ.
- Sắp xếp thời gian cho gia đình để hoạt động sau bữa tối và vào cuối tuần.
- Đăng ký cho con bạn tham gia các chương trình hoặc hoạt động thể thao trong cộng đồng hoặc sau giờ học.
- Đi bộ tới trường.

GIẤC NGỦ

Bạn có biết rằng ngủ đủ giấc cũng giúp đạt được cân nặng lành mạnh? Hãy xem con bạn nên ngủ bao nhiêu thời gian dựa theo bảng dưới đây:

Tuổi	Số giờ ngủ
1 đến 2 tuổi	11 đến 14 giờ (bao gồm cả giấc ngủ ngắn)
3 đến 5 tuổi	10 đến 13 giờ (bao gồm cả giấc ngủ ngắn)
6 đến 12 tuổi	9 đến 12 giờ
13 đến 18 tuổi	8 đến 10 giờ

Lời khuyên hình thành thói quen ngủ lành mạnh:

- Hãy là một tấm gương tốt cho việc ngủ nhiều.
- Hoạt động suốt cả ngày.
- Hãy nhận biết các vấn đề về giấc ngủ và trao đổi về bất kỳ vấn đề nào với bác sĩ của con bạn.
- Duy trì lịch trình đi ngủ và lịch trình ngủ đều đặn.
- Tắt màn hình của các thiết bị điện tử, kể cả điện thoại, ít nhất một giờ trước khi đi ngủ. Hãy nghĩ đến việc để thiết bị ở ngoài phòng ngủ.





LÀM CÁCH NÀO ĐỂ BIẾT CON TÔI CÓ CÂN NẶNG LÀNH MẠNH HAY KHÔNG?

Trẻ em phát triển với tốc độ khác nhau, vì vậy, không phải lúc nào cũng dễ dàng biết được con bạn có đạt được mức cân nặng lành mạnh hay không.

Khi bạn đưa trẻ đến bác sĩ để kiểm tra sức khỏe, bác sĩ sẽ đo lường và xem xét mô hình phát triển của trẻ. Hãy hỏi bác sĩ của bạn xem trẻ có ở mức cân nặng lành mạnh hay không.

Bác sĩ có thể trao đổi với bạn về chỉ số khối cơ thể (body mass index, BMI), chỉ số BMI được tính từ chiều cao và cân nặng. Thừa cân được định nghĩa là BMI cao hơn phân vị thứ 85 cho độ tuổi và giới tính của trẻ. Điều đó có nghĩa là chỉ số BMI của trẻ thừa cân lớn hơn chỉ số BMI của 85% trẻ ở độ tuổi và giới tính của trẻ.

THỰC HIỆN THAY ĐỔI

Hầu hết trẻ em sẽ không tự thay đổi thói quen ăn uống và sinh hoạt của mình. Nhưng chúng có thể học cách ăn uống lành mạnh và năng động hơn — với sự giúp đỡ của bạn!

Chia sẻ kế hoạch của bạn với gia đình

- Giải thích cho gia đình bạn biết tại sao điều quan trọng đối với bạn là mọi người ăn uống lành mạnh và vận động nhiều hơn.
- Đối với trẻ lớn, hãy nói về ý nghĩa của việc ăn uống lành mạnh và vận động. Hãy cho trẻ biết bạn tin tưởng trẻ đưa ra những lựa chọn phù hợp cho thức ăn và hoạt động thể chất.
- Đặt ra mục tiêu với gia đình về ăn uống, hoạt động thể chất và thời gian sử dụng thiết bị điện tử.





Chỉ ra những lợi ích

- Trẻ có thể không quan tâm rằng bây giờ ăn trái cây và rau củ sẽ giúp ngăn ngừa bệnh tật khi trẻ lớn lên. Tập trung vào những điều quan trọng đối với trẻ ngay ở thời điểm hiện tại.

Sau đây là một số ý tưởng:

- Ăn uống đầy đủ sẽ giúp trẻ phát triển khỏe mạnh.
- Lựa chọn thực phẩm lành mạnh sẽ cung cấp cho trẻ năng lượng để chơi thể thao và tham gia các hoạt động cùng bạn bè.
- Vận động và ăn uống lành mạnh có thể giúp trẻ không bị ốm và bỏ lỡ thời gian và hoạt động với bạn bè.

Hỏi ý kiến

- Hỏi xem con bạn nghĩ gì về thực phẩm lành mạnh và hoạt động thể chất.
- Vào mỗi cuối tuần, hãy để trẻ chọn một hoạt động thể chất để cả gia đình thử thực hiện.
- Đề nghị trẻ giúp chọn công thức nấu ăn trong tuần.



Mỗi lúc thay đổi một chút

- Không thực hiện những thay đổi lớn cùng một lúc.
- Thực hiện các thay đổi nhỏ theo thời gian.

Dưới đây là một số ví dụ:

- Nếu bạn uống sữa nguyên chất, hãy chuyển sang sữa 2 phần trăm. Sau một vài tuần, hãy chuyển sang sữa 1 phần trăm. Sau đó chuyển sang sữa không béo.
- Nếu lúc nào bạn cũng lái xe đến khắp mọi nơi, hãy thử đi bộ đến nhà một người bạn ở khu phố. Trong một vài tuần, hãy thử đi bộ xa hơn một chút — có thể đến trường học hoặc đến cửa hàng.

Đưa ra các lựa chọn lành mạnh dễ dàng

- Đặt thực phẩm lành mạnh ở nơi dễ nhìn thấy. Ví dụ, bạn có thể đặt trái cây và rau củ đã rửa sạch hoặc cắt nhỏ trên bàn hoặc trong tủ lạnh.
- Vào giờ ăn nhẹ, cho trẻ ăn trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và các sản phẩm sữa không béo hoặc ít béo không thêm đường.
- Hạn chế những thực phẩm có nhiều calo, chất béo và đường trong nhà bạn.
- Để bóng và các dụng cụ thể thao khác ở vị trí thuận tiện để chơi các trò chơi vận động bên ngoài.

Tập trung hướng đến không khí vui vẻ

- Cùng nhau nấu một bữa ăn mới lành mạnh.
- Thực hiện các hoạt động thể chất cùng gia đình.
- Lên kế hoạch thực hiện những điều thú vị và năng động để làm vào cuối tuần.

Sau đây là một số ý tưởng:

- Nhảy dây.
- Đi bộ trên con đường mòn tự nhiên.
- Chơi ở công viên.
- Đi chợ nông sản hoặc hội chợ đường phố.
- Chọn một dự án như xây dựng một khu vườn hoặc sơn một căn phòng trong nhà.



NGUỒN SỐNG LÀNH MẠNH

THỰC PHẨM

Ngân Hàng Thực Phẩm Cộng Đồng Quận Alameda

Tìm cửa hàng tạp hóa, bữa ăn và trợ giúp đăng ký CalFresh (chương trình phúc lợi thực phẩm).

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.800.870.3663** (cung cấp dịch vụ thông dịch)
FoodNow.net (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

Thông Tin Người Cao Niên Quận Alameda

Kết nối với các dịch vụ người cao niên cho thị trường nông sản, cửa hàng tạp hóa, điểm ăn uống theo nhóm và bữa ăn được giao.

www.agefriendly.acgov.org/get-help

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.800.510.2020** (cung cấp dịch vụ thông dịch)

Chợ Nông Sản

Ghé thăm chợ nông sản tại địa phương của bạn.

Một số người chấp nhận CalFresh và Các Dịch Vụ dành cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants & Children, WIC) hoặc thậm chí sẽ kết nối phúc lợi CalFresh của bạn để bạn có thêm tiền để mua các sản phẩm tươi sống.

Tìm chợ trên **www.fmfinder.org**

(Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

Các Dịch Vụ dành cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (WIC)

Nhận hỗ trợ mua hàng cho phụ nữ mang thai, phụ nữ mới sinh và trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi.

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.888.942.9675**

(Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung, Tiếng Việt)

www.myfamily.wic.ca.gov



TẬP THỂ DỤC

Công Viên Khu Vực Bờ Đông

Đi bộ đường dài hoặc tham gia các hoạt động ngoài trời tại các công viên khu vực Bờ Đông.

www.ebparks.org

Thư Viện

Tìm các lớp thể dục và yoga tổ chức tại thư viện ở địa phương của bạn.

www.aclibrary.org

www.oaklandlibrary.org (Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Trung)

Trung Tâm Người Cao Niên

Nhiều trung tâm người cao niên tổ chức các lớp thể dục.

Để tìm trung tâm người cao niên tại địa phương của bạn, vui lòng gọi tới Đường Dây Cung Cấp Thông Tin Người Cao Niên Quận Alameda.

Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.800.510.2020** (cung cấp dịch vụ thông dịch)



**SỐNG KHỎE
VỚI 5-2-1-0!**

nhật ký

*Vui lòng sử dụng phần này để ghi chú về tiến
trình của bạn và bất kỳ câu hỏi nào mà bạn
muốn hỏi bác sĩ của mình.*

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ



Bạn có cần hỗ trợ thêm không? Vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance
Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số Điện Thoại: **1.510.747.4577** • Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.855.891.9169**
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org