Vietnamese

NSW Health

Những thói quen lành mạnh

giúp các em đang phát triển nhanh

Từ 3 đến 17 tuổi

Thói quen ăn uống lành mạnh tạo cho các em năng lực để chơi, tăng trưởng và học hỏi

Bắt đầu mỗi ngày bằng bữa điểm tâm lành mạnh

Giúp cho các em tập trung tư tưởng. Các món ăn lành mạnh gồm cháo lúa mạch (porridge), ngũ cốc có nhiều chất xơ và ít đường (low-sugar wholegrain cereal), trứng, bánh mì nướng nhiều chất xơ (wholegrain bread), cơm, các loại rau, trái cây và da-ua.

Cho các em ăn nhiều loại thức ăn khác nhau trong 5 nhóm thực phẩm

Để giúp các em có sức khỏe tốt, kể cả nhiều rau cỏ, trái cây, các loại thực phẩm có ngũ cốc và hạt, các phó sản của sữa (dairy) hay các thức ăn từ thảo mộc có thêm chất vôi (added calcium), và thịt, thịt gà, cá, hải sản, trứng, các loại đậu/hạt, đậu phộng, hạt điều và mè, hạt bí, hạt bông hướng dương.

Cho các em ăn các loại thức ăn vặt lành mạnh

Các loại thức ăn vặt lành mạnh có thể tạo cho các em năng lượng giữa các bữa ăn. Thử cho ăn trái cây, rau, các loại đậu, da-ua hay bánh mì/bánh nhạt có nhiều chất xơ (wholemeal) và phô-ma (cheese).

Hàng ngày cho uống nhiều nước

Nước tốt nhất cho sự tăng trưởng về thể chất và tinh thần. Nó cũng giúp cho răng và nướu của các em được lành mạnh.

Bất cứ khi nào có thể được cho các em ăn chung với gia đình

Cùng ăn uống và nấu nướng chung với nhau khuyến khích các em thử các loại thức ăn lành mạnh khác nhau. Đây cũng là cơ hội tốt để mọi người trong gia đình quây quần lại với nhau.

Cho con đánh răng vào buổi sáng và trước khi đi ngủ

Răng và nướu lành mạnh chúng ta cười, ăn uống, nói chuyện và xã giao.

Vận động và ngủ nghỉ giúp cho sức khỏe, tính tình và sự tập trung tư tưởng

Hàng ngày nên có sự năng động

Từ 3 đến 5 tuổi: ít nhất 3 tiếng đồng hồ năng động. Kể cả 1 tiếng chạy, nhảy, ca múa.

Từ 5 đến 17 tuổi: ít nhất 1 tiếng đồng hồ có sinh hoạt nào đó làm cho tim đập nhanh hơn và giúp gia tăng sức mạnh. Cộng thêm vài tiếng đồng hồ hoạt động nhẹ, thí dụ như đi bộ đến trường.

Hạn chế thời gian ngồi trước màn hình và khuyến khích các sinh hoạt khác

Hạn chế thời gian ngồi trước màn hình và khuyến khích các sinh hoạt khác sẽ giúp cho sự phát triển. Việc hạn chế thời gian ngồi trước màn hình với các em từ:

3 đến 5 tuổi: mỗi ngày không quá 1 tiếng.

6 đến 17 tuổi: mỗi ngày không quá 2 tiếng (không kể đến các sinh hoạt tại trường).

Theo đúng các thói quen ngủ nghỉ để giúp các em ngủ đủ giấc. Cố nhắm cho các em ngủ:

Từ 3 đến 5 tuổi: mỗi ngày từ 10 đến 13 tiếng (kể cả giấc ngủ trưa).

Từ 6 đến 13 tuổi: mỗi đêm từ 9 đến 11 tiếng.

Từ 14 đến 17 tuổi: mỗi đêm từ 8 đến 10 tiếng

SHPN (CPH) 240708 Vietnamese

Muốn biết thêm về những thói quen lành mạnh, xin dùng các Mã Số Tốc Ứng (QR Codes)

Các công thức nấu ăn lành mạnh, ít tốn kém

Các chương trình miễn phí cho cả gia đình

Chương Trình Nuôi Nấng Con Cái – hướng dẫn cho mọi lứa tuổi

NSW GOVERNMENT