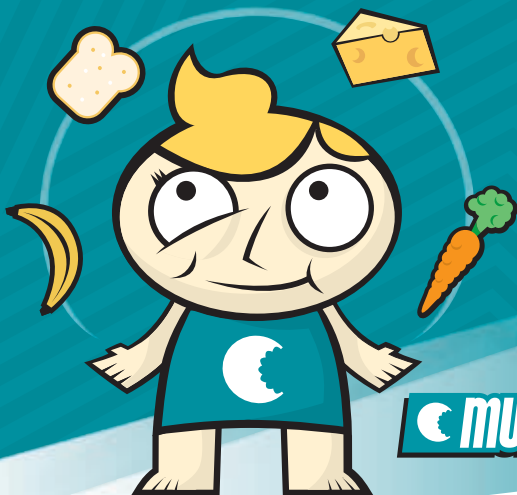


eat well

Ăn Lành Mạnh – TẮM TÀI LIỆU MẸO
HAY DÀNH CHO PHỤ HUYNH

Thực phẩm lành mạnh rất quan trọng để có răng tốt

- ★ Con em quý vị nên được cho ăn các loại thực phẩm lành mạnh.
- ★ Hạn chế số lượng thức ăn và bánh kẹo ngọt của các em. Nếu con em quý vị ăn thực phẩm ngọt và hay dính răng, tốt nhất là các em ăn vào bữa ăn thay vì trong thời gian giữa các bữa ăn.
- ★ Khuyến khích con em ăn những món ăn nhẹ lành mạnh.



 MUNCHGIRL

eat WELL

Ăn lành Mạnh – TẮM TÀI LIỆU MẸO
HAY DÀNH CHO PHỤ HUYNH

Cho các em ăn những thực phẩm nhẹ bổ dưỡng giữa các bữa ăn như...

- ★ trái cây tươi cắt thành miếng và/hay ya-ua
- ★ phómát và bánh bích-qui khô
- ★ rau quả cắt nhỏ
- ★ bánh mì xăng-uyích

Một số ý kiến làm bữa ăn dễ dàng và hay bao gồm:

- ★ bánh mì lentil hoặc cá
- ★ đậu hầm (baked beans) hoặc bánh mì lát nướng ăn với trứng tráng
- ★ thịt gà hoặc thịt bò trộn sà-lách hoặc xào với rau quả
- ★ spaghetti bolognaise hoặc pasta với nước sốt chay

Kết hợp trái cây, rau quả, bánh mì, pasta, sản phẩm làm từ sữa (có thể dùng thực phẩm làm bằng đậu nành được cho thêm chất canxi thay thế cho thực phẩm làm từ sữa), thịt nạc, cá, đậu quả, trứng và các loại trét (spreads) hay chấm (dips) để làm thực phẩm nhẹ và bữa ăn chính cho con em quý vị.

Thực phẩm con em quý vị chỉ nên ăn đôi khi mà thôi

- ★ cốm (mẽ cốc) điểm tâm có thêm đường
- ★ thanh trái cây, giải trái cây (fruit strips) và trái cây khô
- ★ thanh muesli hoặc thanh 'health' có nhiều đường
- ★ bánh ngọt và bánh bích-qui
- ★ sôcôla và kẹo
- ★ những món trét loại ngọt như mứt (jam) hay mật ong
- ★ khoai tây lát chiên nóng và khoai tây lát chiên hoặc dòn
- ★ bánh nhân thịt (meat pie) và bánh xúc xích (sausage rolls)
- ★ kem và những món tráng miệng làm bằng sữa

