

Vận Động Ít Nhất Một giờ mỗi ngày

(Be Active for at Least One Hour a Day)

Tại sao vận động lại quan trọng?
(Why is being active important?)

Vận động giúp chúng ta duy trì sức khỏe. Vận động giúp trẻ tạo được xương cốt và bắp thịt cứng cáp, cảm thấy vui vẻ và giữ được thể trọng khỏe mạnh.

Trẻ có thể vận động từng ít một mỗi ngày để trở thành công việc thường ngày cho trẻ. Tìm được các trò vận động mỗi ngày cho cả gia đình cùng chung vui, để tất cả cùng khỏe mạnh, là điều thật vui nhộn.

Các lời khuyên để trẻ năng động hơn:
(Tips to be more active:)

- Mua đồ chơi năng động cho trẻ như gậy đánh bóng, banh, vòng thể dục
- Để trẻ chọn các trò vận động trẻ ưa thích
- Làm gương cho trẻ bằng cách sống năng động mỗi ngày
- Đi bộ thay vì lái xe
- Giới hạn thời gian dùng màn hình - không hơn hai tiếng mỗi ngày



Các ý kiến giúp trẻ khỏe mạnh,
năng động:
(Ideas for active, healthy kids:)

Trong nhà:

- Chơi các trò chơi năng động như trò trốn tìm
- Nhảy múa theo điệu nhạc
- Bảo trẻ giúp các công việc nhà

Ngoài nhà:

- Đi bộ đến công viên, trường học, cửa hàng
- Dắt chó đi dạo
- Bảo trẻ giúp làm vườn

Trò Vận động Vui Nhộn cho Gia Đình (Fun Family Activity)

Vietnamese
Tháng 6 năm 2013

Một ý kiến giúp cả gia đình 'Vươn tới!' sức khỏe tốt hơn.

Koabangan

Nhóm tuổi: 5 – 12 tuổi

Số người chơi: 2 hoặc hơn

Khu vực chơi: Trong hoặc ngoài nhà

Đề nghị: Vật để giấu như một kẹp giấy. Nếu chơi ngoài nhà, có thể dùng một vật lớn hơn như trái banh quần vợt.

Bối cảnh: Trò chơi này là trò chơi tìm đồ vật gọi là Koabangan được các bé trai Kokominni ở miền Bắc Queensland chơi vào đầu thập niên 1900.

Ủy Hội Thể Thao Úc (2008)
www.ausport.gov.au/isp

Cách Chơi:

- Người chơi ngồi trên sàn nhà/mặt đất ở giữa khu vực chơi, đầu cúi xuống, tay bịt mắt để không thấy gì cả.
- 'Người giấu' giấu vật trong một phòng/một khu vực ngoài nhà.
- Nếu chơi trong nhà có thể dùng một vật nhỏ như cái kẹp giấy. Nếu chơi ngoài nhà có thể dùng một vật lớn hơn như trái banh quần vợt.
- Khi tất cả sẵn sàng, 'người giấu' la lên "đi!" Những người chơi nhảy lên và đi tìm vật được giấu.
- Khi người chơi đến gần vật giấu, 'người giấu' nói "nóng" (đến gần vật giấu) hoặc "lạnh" (đi xa vật giấu).
- Những người chơi có thời gian ấn định, cho là hai phút.
- Người chơi nào tìm được vật, đến phiên người đó giấu. Nếu hết thời hạn mà người chơi chưa tìm được vật, 'người giấu' được giấu lần nữa.



2

Giới Hạn Thời Gian Dùng Màn Hình Hai Giờ Mỗi Ngày

(Limit Screen Time to Two Hours a Day)

Thời gian dùng màn hình là gì?
(What is screen time?)

Thời gian dùng màn hình là thời gian xem tivi, dùng máy vi tính và chơi điện tử để giải trí. Trong thời gian này, trẻ không vận động và thường ăn quà vặt có hại cho sức khỏe. Việc này dẫn đến trẻ bị lên cân và sức khỏe kém. Điều quan trọng là nên giới hạn thời gian cho trẻ xem 'màn hình' không hơn hai giờ mỗi ngày.

Ý kiến năng động cho cả gia đình:
(Active ideas for the whole family)

- Đi bộ đến cửa hàng, công viên, trường học
- Bơi lội, chơi tạt nước ở hồ tắm địa phương
- Đi bộ trong rừng
- Chơi các trò chơi vận động như đá banh
- Thả diều
- Rửa xe



Lời khuyên giảm thời gian dùng màn hình:
(Tips to reduce screen time:)

- Để trẻ chọn thời gian dùng màn hình, thí dụ như một giờ cho tivi và một giờ cho máy vi tính.
- Dùng đồng hồ báo giờ để theo dõi bao lâu trẻ xem tivi, máy vi tính, chơi điện tử.
- Tắt tivi trong bữa ăn tối.
- Dành thời gian không dùng màn hình vào việc cho trẻ vận động ở nhà, thí dụ khi trời vẫn còn sáng.
- Mang tivi ra khỏi phòng ngủ của trẻ.
- Làm gương cho trẻ - năng động trong cuộc sống hàng ngày của quý vị.

Biểu Đồ Thời Gian Dùng Màn Hình (Screen Time Chart)

Vietnamese
Tháng 6 năm 2013

Một ý kiến giúp cả gia đình 'Vươn tới!' sức khỏe tốt hơn.

Cố gắng giới hạn thời gian hai giờ mỗi ngày và xem hiện tại trẻ sử dụng thời gian bao lâu cho các hoạt động này. Các hoạt động gồm có xem tivi, máy vi tính, dò tìm các trang mạng, chơi các trò chơi điện tử (thí dụ như Nintendo, Xbox, Playstation), nghe iPod, gửi tin nhắn hoặc nói chuyện điện thoại/điện thoại cầm tay.

Điều quan trọng là cho trẻ ít sử dụng các hoạt động này để dành nhiều thời gian cho việc vận động. Quý vị và con em nên điền vào biểu đồ dưới đây để xem việc sử dụng thời gian cho các hoạt động này trong một tuần. Quý vị nên xem như đây là một trò chơi để xem ai giữ được thời gian ít hơn hai giờ mỗi ngày.

	Tivi	Máy vi tính	Trò chơi điện tử	iPod	Điện thoại cầm tay	Thứ khác	Tổng cộng mỗi ngày
Thứ hai							
Thứ ba							
Thứ tư							
Thứ năm							
Thứ sáu							
Thứ bảy							
Chủ nhật							
Tổng cộng mỗi tuần							



3 Nên Có Một Bữa Ăn Sáng Lành Mạnh trong Ba Bữa Ăn Chính Mỗi Ngày

(Include a Healthy Breakfast in Your Three Main Meals a Day)

Tại sao bữa ăn sáng lại quan trọng?
(Why is breakfast important?)

Một bữa ăn sáng lành mạnh là quan trọng nhất trong ba bữa ăn chính mỗi ngày. Bữa ăn sáng cho trẻ có năng lượng cần thiết để bắt đầu một ngày. Ăn sáng giúp trẻ dễ dàng tập trung tư tưởng và học tập tốt hơn ở trường.

Dành đủ thời gian cho bữa ăn sáng:
(To allow enough time for breakfast:)

- Bảo trẻ thức dậy sớm
- Tắt tivi
- Sửa soạn bữa ăn sáng càng nhiều càng tốt vào đêm hôm trước

Các ý kiến về bữa ăn sáng để trẻ khỏe mạnh:
(Breakfast ideas for healthy kids:)

- Cốm ngũ cốc như Weetbix®, Vitabrits® hoặc Shredded Wheat®
- Cháo yến mạch – dùng QuickOats®
- Cháo nấu bằng gạo
- Bánh mì nâu làm bằng bột mì thô hoặc có trộn các hạt ngũ cốc (wholemeal/multi-grain), nướng với đậu hằm, trứng hoặc phô-mai
- Sữa chua ít béo với trái cây tươi
- Nước sinh tố trái cây với sữa ít béo
- Bánh mì dẹp Trung Đông (Turkish bread) nướng với phô-mai ít béo và nấm
- Bánh bột bắp (tortilla) mềm với trứng bác và cà chua



Công Thức Nấu Bữa Ăn Sáng Lành Mạnh (Healthy Breakfast Recipes)

Vietnamese
Tháng 6 năm 2013

Một ý kiến giúp cả gia đình 'Vươn tới!' sức khỏe tốt hơn.

Bánh Mì Nướng thơm ngon (Tasty Toastie)

Thời gian sửa soạn: 5 phút

Thời gian nấu: 2-3 phút

Khẩu phần: 1

Thành phần nguyên liệu:

- ½ chén đậu hằm (hoặc 130g trong hộp)
- ¼ chén phô-mai bào sẵn ít béo
- 2 lát bánh mì trộn ngũ cốc
- Dầu ô liu hoặc bình xịt dầu ăn canola



Phương pháp:

- Xịt ít dầu lên lò nướng kẹp bánh mì (sandwich maker).
- Đặt một lát bánh mì lên mặt dưới của lò nướng kẹp.
- Múc các thứ nhân để lên lát bánh mì.
- Đặt lát bánh mì còn lại lên trên và nướng đến khi vàng.

Lời khuyên hữu ích!

- Nếu không có dầu ô liu/bình xịt dầu ăn canola, bạn có thể dùng một lượng nhỏ bơ thực vật canola.
- Cố gắng dùng nhiều loại bánh mì lành mạnh như bánh mì nâu hay làm bằng bột mì thô.
- Nếu không có lò nướng kẹp bánh mì, ta có thể nướng bánh mì mức đậu và phô-mai để lên mỗi lát bánh mì rồi nướng trong 2 – 3 phút cho phô-mai chảy ra.

Lấy từ sách dạy nấu ăn the Healthy Food Fast, Bộ Y Tế và Cao Niên (2008)

Nước Sinh tố Trái cây (Fruit Smoothie)

Thời gian sửa soạn: 5 phút

Khẩu phần: 1

Thành phần nguyên liệu:

- ½ tách sữa ít béo
- ¼ tách trái cây (như chuối hoặc dâu tây)
- 2 muỗng sữa chua ít béo (bình thường hoặc có mùi va-ni)

Phương pháp:

- Đổ sữa, trái cây và sữa chua vào trong máy xay, xay đều.

Lời khuyên hữu ích!

- Có thể dùng sữa tươi, sữa để lâu được, sữa hộp, sữa bột hoặc sữa đậu nành.
- Có thể dùng trái cây tươi, đông hộp hoặc đông lạnh.
- Nếu bạn không có máy xay, tán nhuyễn bằng một cái nĩa.



Cách làm này có thể sửa đổi chút ít nếu có thành viên trong gia đình nào bị dị ứng.



Giảm Số Lượng 'Thức Ăn Vô bổ'

(Reduce the Number of 'Extra' Foods)

'Thức ăn vô bổ' là gì? (What are 'Extra Foods'?)

'Thức ăn vô bổ' là những thức ăn không cần thiết cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Những thức ăn này thường có nhiều mỡ, đường và muối. Thí dụ như nước ngọt, khoai tây chiên, bánh nhân thịt, bánh nướng cuộn nhân thịt, kẹo và sô-cô-la.

Điều quan trọng nên biết là 'Thức Ăn Vô bổ' như đồ ăn nhanh và quà vặt có hại cho sức khỏe chỉ thỉnh thoảng được ăn chút ít mà thôi. Ăn hai tới ba lần quà vặt lành mạnh mỗi ngày sẽ giúp trẻ có đầy đủ năng lượng.

Chọn các quà vặt lành mạnh như: (Choose healthy snacks based on:)

- Trái cây
- Rau củ
- Các sản phẩm sữa ít chất béo như sữa, phô-mai, bánh trứng sữa và sữa chua
- Bánh mì nâu làm bằng bột mì thô, bánh bích quy mỏng, cốm ngũ cốc.

Ý kiến về quà vặt dễ làm, lành mạnh cho trẻ: (Easy, healthy snack ideas for healthy kids:)

Điều quan trọng là quà vặt cũng giống như những bữa ăn chính nên dựa trên năm nhóm thức ăn lành mạnh. Thí dụ như:

- Một hộp nhỏ đậu hằm để lên trên một lát bánh mì nâu nướng
- Bánh mì dòn với phô-mai ít béo và cà chua
- Món kem sữa trứng (custard) ít béo với chuối
- Bánh mì Li-Băng với nước sốt phết hummus
- Khẩu phần nhỏ bánh sushi.



Công Thức Nấu Bữa Ăn Sáng Lành Mạnh (Healthy Breakfast Recipes)

Vietnamese
Tháng 6 năm 2013

Một ý kiến giúp cả gia đình 'Vươn tới!' sức khỏe tốt hơn.

Bánh xốp nướng ngon (Yummy Muffins)

Thời gian sửa soạn: 15 phút

Thời gian nấu: 20 phút

Thành phần nguyên liệu:
(làm 12 bánh)

- ½ tách (125g) bơ thực vật
- ½ tách đường nâu
- 2 tách bột mì có pha bột nổi (self-raising flour)
- 375ml lon sữa đặc (evaporated milk), ít béo
- 1 quả trứng
- ½ tách yến mạch (oats)
- ¼ tách nho khô
- 2 muỗng cà phê bột quế

Phương pháp:

- Vặn lò nướng để nóng trước tới 180oC
- Bôi mỡ lên chảo làm bánh xốp.
- Đánh nhuyễn bơ thực vật với đường tới khi giống như kem. Giữ lại 1/3 tách hỗn hợp để qua một bên để rưới lên trên bánh.
- Thêm bột và bột quế.
- Quậy sữa đặc và trứng. Đổ vào bột trộn đều cho tới khi quán lại, xong múc vào khay nướng bánh.
- Bỏ yến mạch và bột quế còn lại vào hỗn hợp được giữ lại và trộn đều. Rưới đều lên trên bánh.
- Nướng 15-20 phút trong lò cho tới khi bánh nổi lên và chín vàng.



Sửa đổi chút ít từ Ý Kiến Sức Khỏe cho Trái Tim Trẻ, Hiệp Hội Tim (2008)

Bắp Nướng thơm ngon (Tasty Corn on the Cob)

Thời gian sửa soạn: 5 phút

Thời gian nấu: 6 phút

Khẩu phần: 1

Thành phần nguyên liệu:

- ½ trái bắp (lột vỏ)
- Nước cốt: ¼ muỗng canh mật ong, ¼ muỗng canh mù tạc nguyên hạt, ½ muỗng cà-phê bơ thực vật canola

Phương pháp:

- Bỏ thành phần nước cốt trong một cái chén, để vào lò microwave ở nhiệt độ CAO trong 15-20 giây.
- Dùng cọ phết nước cốt lên bắp và để vào một cái đĩa dùng an toàn cho lò microwave.
- Bọc đĩa bằng màng nhựa trong (cling wrap) rồi bỏ vào lò microwave với nhiệt độ CAO trong 5 phút, xoay trái bắp sau 3 phút cho chín đều.

Lời khuyên hữu ích!

Dùng dụng cụ giữ trái bắp cho dễ ăn.



Không chịu trách nhiệm:

Tờ dữ liệu này chỉ dành cho mục đích giáo dục. Chúng tôi cố gắng để đảm bảo phiên dịch chính xác từ Anh ngữ. Tuy nhiên, phiên dịch ngôn ngữ là một công việc rất phức tạp, vì thế có thể có những lỗi lầm trong các bài dịch riêng rẽ. Xin hỏi ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên viên y tế để đảm bảo thông tin này thích hợp cho con em của quý vị.

Translated by WS LHD Translation Service 2013

5 Chọn Nước Lọc Làm Thức Uống Chính (Make Water the Main Drink)



Tại sao chọn nước lọc?
(Why choose water?)

Nước lọc là một thức uống tốt nhất khi trẻ khát. Uống nước trong vòi vừa an toàn vừa lành mạnh và giúp răng trẻ phát triển vững chắc.

Giúp trẻ uống nước lọc bằng cách:
(Help your kids drink water by:)

- Đưa bình nước của trẻ để trẻ tự lấy đầy và uống khi khát
- Giữ nước trong tủ lạnh
- Để bình nước vào trong hộp ăn trưa của trẻ

Giới hạn thức uống có đường (Limit sugary drinks)

Điều quan trọng là hạn chế nước trái cây, nước ngọt, nước ngọt thể thao và nước xi-rô vì chúng có pha thêm nhiều đường và màu. Hơn nữa thức uống có đường lại đắt tiền. Ta có thể giảm những thức uống này nếu ta:

- Pha loãng dần các thức uống này cho tới khi có thể thay chúng bằng nước bình thường
- Cho uống trong những ly nhỏ hơn
- Giới hạn số ly trẻ uống mỗi ngày
- Cho uống sữa như là một lựa chọn lành mạnh (trẻ em trên 2 tuổi có thể uống sữa ít béo).



Trò Tô Màu Nước (Water Colouring Activity)

Vietnamese
Tháng 6 năm 2013

Uống nước vòi tốt cho răng và sức khỏe của chúng ta. Tô màu hình vẽ dưới đây nhắc nhở trẻ dùng nước vòi làm thức uống chính mỗi ngày.

