Chìa khóa để có chế độ ăn lành mạnh

Cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bú sữa mẹ

• Từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi, hãy cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn (nghĩa là không bổ sung thêm cho trẻ ăn và uống bất kỳ thực phẩm nào khác)  và cho trẻ ăn "theo yêu cầu" (tức là ăn khi trẻ muốn, cả ngày và đêm)

• Sau  6 tháng tuổi, cho trẻ ăn bổ sung thêm nhiều loại thực phẩm bổ dững và an toàn, và tiếp tục cho trẻ bú mẹ tới khi được 2 tuổi hoặc hơn.

• Không thêm muối hoặc đường vào thức ăn cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Tại sao vậy?

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng cung cấp tất cả các dưỡng chất mà trẻ cần trong 6 tháng đầu để tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh. Trẻ sơ sinh bú sữa mẹ có sức đề kháng tốt hơn chống lại các bệnh thông thường ở trẻ em như tiêu chảy, nhiễm trùng đường hô hấp và nhiễm trùng tai. Trong cuộc sống sau này, những người được nuôi bằng sữa mẹ khi sơ sinh ít có khả năng bị thừa cân hoặc béo phì, hoặc mắc các bệnh không truyền nhiễm, chẳng hạn như bệnh tiểu đường, bệnh tim và đột quỵ.

**Ăn đa dạng các loại thực phẩm**

Ăn kết hợp nhiều loại thực phẩm khác nhau, bao gồm nhóm các loại thực phẩm chính (ví dụ như ngũ cốc như lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen, ngô hoặc gạo, hoặc củ có tinh bột như khoai tây, khoai mỡ, khoai môn hoặc sắn), các loại đậu (ví dụ đậu lăng, đậu), rau, trái cây và thực phẩm từ các nguồn động vật (ví dụ thịt, cá, trứng và sữa)

Tại sao vậy?

Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau (tức là chưa qua chế biến) và thực phẩm tươi mỗi ngày giúp trẻ em và người lớn có được lượng chất dinh dưỡng thiết yếu cần thiết. Nó cũng giúp họ tránh chế độ ăn nhiều đường, chất béo và muối, có thể dẫn đến tăng cân không lành mạnh (tức là thừa cân và béo phì) và các bệnh không truyền nhiễm. Ăn một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh đặc biệt quan trọng đối với trẻ nhỏ và sự phát triển; nó cũng giúp người già có cuộc sống khỏe mạnh và năng động hơn.

Ăn nhiều loại rau và trái cây

• Đối với đồ ăn nhẹ, chọn rau sống và trái cây tươi, thay vì thực phẩm chứa nhiều đường, chất béo hoặc muối

**•**Tránh chế biến quá kỹ rau và trái cây vì điều này có thể dẫn đến mất các vitamin quan trọng

• Khi sử dụng rau và trái cây đóng hộp hoặc sấy khô, hãy chọn các loại không có muối và đường

Tại sao vậy?

Rau và trái cây là nguồn cung cấp vitamin, khoáng chất, chất xơ, protein thực vật và chất chống oxy hóa quan trọng. Những người có chế độ ăn nhiều rau và trái cây có nguy cơ béo phì, bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường và một số loại ung thư thấp hơn đáng kể.

**Ăn một lượng vừa phải chất béo và dầu**

 • Sử dụng dầu thực vật chưa bão hòa (ví dụ: dầu ô liu, đậu nành, hướng dương hoặc dầu ngô) thay vì dầu mỡ động vật hoặc dầu có nhiều chất béo bão hòa (ví dụ: bơ, mỡ lợn, dầu dừa và dầu cọ,..)

• Chọn thịt trắng (ví dụ thịt gia cầm) và cá, thường ít chất béo, giảm lượng thịt đỏ

• Chỉ ăn một lượng hạn chế các loại thịt chế biến vì chúng có nhiều chất béo và muối

• Nếu có thể, hãy chọn các các sữa và các sản phẩm từ sữa ít béo hoặc giảm béo

• Tránh thực phẩm chế biến, nướng và chiên có chứa chất béo trans-fat được sản xuất một cách công nghiệp

Tại sao vậy?

Chất béo và dầu là nguồn năng lượng chính, và ăn quá nhiều chất béo, đặc biệt là các loại chất béo không tốt, có thể gây hại cho sức khỏe. Ví dụ, những người ăn quá nhiều chất béo bão hòa và chất béo trans-fat có nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ cao hơn. Chất béo trans-fat có thể có tự nhiên trong một số sản phẩm thịt và sữa, nhưng chất béo trans-fat được sản xuất một cách công nghiệp (ví dụ như dầu hydro hóa một phần) có trong các thực phẩm chế biến khác nhau là nguồn chính.

**Ăn giảm muối và đường**

• Khi nấu và chế biến thực phẩm, hãy hạn chế lượng muối và gia vị có hàm lượng natri cao (ví dụ: nước tương và nước mắm)

• Tránh thực phẩm (ví dụ: đồ ăn nhẹ), có nhiều muối và đường

• Hạn chế uống nước ngọt hoặc soda và các loại đồ uống khác có nhiều đường (ví dụ: nước ép trái cây, nước ép và xi-rô, sữa có hương vị và đồ uống sữa chua)

• Chọn trái cây tươi thay vì đồ ăn nhẹ ngọt như bánh quy, bánh ngọt và sô cô la

Tại sao?

Những người có chế độ ăn nhiều natri (bao gồm muối) có nguy cơ cao huyết áp cao hơn, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Tương tự, những người có chế độ ăn nhiều đường có nguy cơ bị thừa cân hoặc béo phì cao hơn và tăng nguy cơ sâu răng. Những người giảm lượng đường trong chế độ ăn uống của họ cũng có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh không truyền nhiễm như bệnh tim và đột quỵ.