

# Giúp con bạn Ý THỨC về việc ăn uống

Có mối quan hệ tích cực với việc ăn uống là điều quan trọng.

Thiết lập thái độ và hành vi lành mạnh và tích cực đối với việc ăn uống và thức ăn thực sự quan trọng cho trẻ em và giúp chúng xây dựng mối quan hệ tích cực đối với cơ thể của mình. Nên khuyến khích trẻ ăn nhiều loại thức ăn khác nhau có lợi cho sức khỏe, an sinh, phát triển thể chất và sự vui thích của mình. Thật đáng tiếc, thông điệp về sức khỏe cộng đồng xoay quanh vấn đề ăn uống, các nhóm thực phẩm và sức khỏe của trẻ em có thể đáng báo động và khó hiểu. Điều đó có thể là thử thách cho cha mẹ và người chăm sóc để biết cách tốt nhất để hỗ trợ cho sức khỏe của con họ và tập để chúng có những thói quen ăn uống cân bằng, nhất quán và bền vững từ sớm.

Điều quan trọng là thái độ, hành vi, ngôn ngữ và thông điệp của người lớn về thức ăn và cơ thể không khiến đứa trẻ trở nên bị ám ảnh với thức ăn, chuyện ăn uống, trọng lượng và kích cỡ cơ thể của chúng.

Đây cũng là vấn đề quan trọng để dạy trẻ em rằng:

- sức khỏe và kích cỡ cơ thể không chỉ được xác định dựa vào những gì chúng ăn.
- thức ăn nuôi dưỡng và nạp nhiên liệu cho cơ thể, nhưng cũng là thứ cần được tận hưởng
- tò mò về thức ăn là một điều tốt
- ngôn ngữ về thức ăn/các nhóm thực phẩm không nên mang tính phán xét – ngôn ngữ sử dụng cho thực phẩm phải trung lập về mặt đạo đức (tức là không tốt hay xấu)
- tốt hơn là ăn đều đặn và lắng nghe dấu hiệu cơ thể của trẻ về việc chúng đói, thỏa mãn hay no.
- ăn uống một cách chú tâm (tức là, ăn chậm rãi và dùng các giác quan của chúng) là một cách tuyệt vời để thưởng thức đồ ăn.

Thực tế thú vị:

Cơ thể trẻ hấp thụ dinh dưỡng trong giai đoạn một-đến-hai tuần. Điều này làm giảm áp lực trong mỗi bữa ăn. Hãy nhắm đến sự đa dạng và cân bằng trong cả tuần.

## Một số lưu ý quan trọng

### Chế độ ăn kiêng và ăn uống hạn chế

Đừng khuyến khích chế độ ăn kiêng và ăn uống hạn chế đối với trẻ nhỏ (và thanh thiếu niên) đang cố gắng giảm cân. Việc ăn kiêng có thể cực kỳ có hại cho sức khỏe tâm thần và phát triển thể chất của trẻ vì nó còn được biết đến là một yếu tố rủi ro nghiêm trọng đối với việc phát triển những rối loạn về ăn uống.

"Văn hóa ăn kiêng", do ngành công nghiệp giảm cân và ăn kiêng dẫn dắt, gửi cho mọi người những thông điệp mạnh mẽ và có hại ảnh hưởng đến hành vi và thái độ của chúng ta, điều đó có thể làm tổn hại mối quan hệ với việc ăn uống và cơ thể của họ. Những ngành công nghiệp này cũng tạo ra một kết nối sai lệch giữa cân nặng và giá trị của bản thân, điều này có thể dẫn đến hình ảnh cơ thể tiêu cực và lòng tự trọng thấp.

Trẻ em (và thanh thiếu niên) nên được khuyến khích tôn trọng thức ăn và ăn uống điều độ để được nuôi dưỡng, nạp nhiên liệu và tận hưởng theo những cách lâu dài, bền vững, hơn là áp dụng những chế độ ăn kiêng theo xu hướng hoặc ăn kiêng cấp tốc.

Nếu bạn lo ngại về hành vi ăn uống và/hoặc sự phát triển thể chất của con mình, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình/GP hoặc bác sĩ chuyên nhi (lý tưởng là một người chú trọng vào sức khỏe và an sinh chứ không chỉ cân nặng và chỉ số BMI).

### Nhãn dinh dưỡng thực phẩm

Nhãn thực phẩm thường được thiết kế để gia tăng kiến thức dinh dưỡng và để khuyến khích những lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn. Nghiên cứu cho thấy hầu hết trẻ em ở độ tuổi tiểu học (và thậm chí cả người lớn) nhận thấy khái niệm về chất lượng dinh dưỡng và việc lựa chọn thực phẩm rất khó khăn và việc đọc nhãn phức tạp. Ngoài ra, đối với trẻ em có nguy cơ phát triển các vấn đề nghiêm trọng về ăn uống, việc đọc nhãn có thể giới thiệu cách đếm calo / kilojoule, điều này có thể tác động tiêu cực đến mối quan hệ của chúng với thực phẩm và việc ăn uống.

Thay vào đó, hãy thử mô tả các loại thực phẩm theo tên của chúng (ví dụ: 'kẹo' thay vì 'thết đãi có đường'; 'trái cây và rau quả' thay vì 'thực phẩm lành mạnh') và hỗ trợ trẻ lắng nghe các dấu hiệu cơ thể và nhận thức rõ hơn về cách thức ăn làm cho chúng cảm nhận; cơ thể, năng lượng, tâm trạng của trẻ. Hãy hỏi con bạn những câu như 'Con có no không?' Nếu chúng nói rằng chúng đói nhưng vừa mới ăn, hãy hỏi những câu như "Con đã ăn no chưa, con có chán hay khát không?"

Ăn uống có tư duy và trực quan có thể giúp trẻ phát triển mối quan hệ tích cực với việc ăn uống. Hãy đọc <https://www.ellynsatterinstitute.org/> để hiểu thêm về cách tiếp cận này.

## So sánh hộp ăn trưa

Các trường học có quy định và yêu cầu riêng của họ về hộp thức ăn trưa, và cha mẹ/gia đình sẽ có lý do riêng để chuẩn bị đồ ăn trưa cho con theo cách mà họ làm. Khuyến khích con bạn để ý đến hộp ăn trưa của mình và không đưa ra những nhận xét tiêu cực về lựa chọn thức ăn của bạn bè. Bạn có thể làm gương hành vi này bằng việc dùng ngôn ngữ tích cực, không phán xét về lựa chọn thức ăn. Tránh việc 'làm xấu hổ bằng thức ăn' hoặc cho rằng một lựa chọn thức ăn sẽ tác động đến cơ thể của con bạn theo một cách nào đó (kích cỡ hoặc sức khỏe).

Nếu con bạn bình phẩm về thức ăn trong hộp ăn trưa của những đứa trẻ khác, câu trả lời đơn giản, trung lập là cách tốt nhất: 'Mỗi gia đình mỗi khác và điều đó không sao cả;' 'Chúng ta đừng bận tâm về những gì trong hộp ăn trưa của các bạn nhỏ khác – hãy để mắt đến hộp thức ăn trưa của mình.'

Nếu con bạn đòi ăn món gì mà bạn không muốn có trong hộp thức ăn trưa của chúng, bạn có thể nói 'Không, nhưng chúng ta có thể thử nó vào dịp khác', thay vì đặt nặng vấn đề, ví dụ như tác động sức khỏe tiềm ẩn của nó. Nếu chúng hỏi món gì mà bạn thấy ổn, bạn có thể nói 'Chắc chắn rồi, ba/mẹ có thể cho ăn thử món đó, nhưng điều quan trọng là chúng ta lưu ý đến hộp thức ăn trưa của mình nhé.'

Nếu bạn đang tìm kiếm nguồn cảm hứng cho hộp thức ăn trưa, có rất nhiều trang mạng, sách dạy nấu ăn và thậm chí cả trang Instagram có thể giúp bạn. Nhưng hãy nhớ rằng hộp thức ăn trưa không phải để cạnh tranh. Điều quan trọng là con bạn có nhiều thực phẩm bổ dưỡng và ngon miệng mà chúng có thể ăn, hỗ trợ bộ não và cơ thể của chúng ở trường, và có giá cả phải chăng và phù hợp túi tiền của gia đình mình.

Trẻ em cần thời gian và không gian để ăn trưa, bởi vì điều này dạy cho các con rằng ăn ở trường là một hoạt động được tôn trọng và quan trọng cho việc học tập của chúng. Nếu con bạn chật vật để ăn bữa trưa của mình vì không có đủ thời gian, hãy nói chuyện với giáo viên của chúng.

Nếu bạn lo ngại rằng con mình có thể cố ý tránh bữa trưa hoặc bữa ăn vặt khác ở trường, hãy đọc trang mạng [Lo lắng về một Đứa trẻ](#) của chúng tôi hoặc nói chuyện với giáo viên của con.

## Những gợi ý để thúc đẩy mối quan hệ ý thức với việc ăn uống

### Thử

- ✓ Nói chuyện một cách tích cực về tất cả các nhóm thực phẩm và nói về thức ăn bằng tên gọi và các đặc tính cảm quan của chúng (ví dụ: mùi vị, hình dạng, màu sắc, kết cấu). *Những cách mô tả thực phẩm trung tính này rõ ràng đối với trẻ em và sẽ giúp xây dựng sự hiểu biết của chúng về thực phẩm (tức là hiểu biết về thực phẩm).*
- ✓ Hãy ăn uống đều đặn và khuyến khích con bạn làm tương tự.
- ✓ Giúp con tìm sự cân bằng với việc ăn uống của mình bằng cách khám phá tất cả các nhóm thực phẩm và thực hiện theo những cách cảm thấy tốt.
- ✓ Nhắc nhở con bạn rằng **TẤT CẢ** thực phẩm đều có thể là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh và đều phục vụ một đích (ví dụ như dinh dưỡng, nhiên liệu hoặc sự thưởng thức).
- ✓ Thúc đẩy trí tò mò và sự không phán xét đối với **TẤT CẢ** các thức ăn.
- ✓ Khuyến khích việc ăn uống chú tâm bằng cách giúp con điều chỉnh các dấu hiệu đói và no của chúng, và dùng những giác quan của chúng để khám phá, thử và tận hưởng thức ăn.
- ✓ Trấn an con rằng việc không thích tất cả các thức ăn là không sao cả, nhưng hãy cố gắng thử lại vì khẩu vị của chúng ta liên tục thay đổi.
- ✓ Cho con tham gia vào việc trồng trọt và nấu thức ăn, nếu và khi nào có thể.
- ✓ Thách thức văn hóa ăn kiêng trong nhà bạn.

### Tránh

- ✗ Gán cho thực phẩm là 'xấu/tốt,' 'lành mạnh/không lành mạnh', 'sạch/độc', thức ăn 'thết đãi', kể cả việc không nói về đường là 'xấu'.
- ✗ Bình luận hoặc dè bĩu về hộp ăn trưa hoặc những lựa chọn thức ăn của trẻ khác (hoặc người lớn). Thay vào đó, hãy khuyến khích trí tò mò và tôn trọng sự khác nhau về con người và sở thích về thức ăn.
- ✗ Dùng hình dạng và/hoặc trọng lượng cơ thể để tạo động lực cho trẻ ăn khác đi (ví dụ, 'nếu con ăn món đó thì con sẽ bị mập đấy!'). Điều này có thể làm tăng sự xấu hổ về cơ thể và củng cố những lý tưởng có hại về cơ thể cũng như sự kỳ thị về cân nặng.
- ✗ Có chế độ ăn uống hạn chế hoặc ăn kiêng hà khắc. Việc này không bao gồm chế độ ăn uống theo yêu cầu tín ngưỡng hoặc tình trạng sức khỏe / dị ứng được chẩn đoán
- ✗ Cho trẻ ăn kiêng hà khắc (trừ phi bị dị ứng và có sự giám sát y tế)
- ✗ Đề nghị hoặc nói rằng một số thức ăn cần được ăn bù hoặc ăn để được khen ngợi (ví dụ: 'tôi sẽ cần ăn hết miếng bánh này'; 'hôm nay tôi không ăn nhiều nên tôi có thể ăn cái này.')
- ✗ Dùng thức ăn để xoa dịu cảm xúc hay tâm trạng.
- ✗ Dùng thức ăn để thưởng hoặc phạt cho hành vi.

- ✓ Tìm hỗ trợ cho thái độ và hành vi ăn uống của chính bạn nếu bạn đang gặp khó khăn
- ✓ Cảnh giác: nếu con bạn thường xuyên đưa ra những nhận xét tiêu cực về thức ăn hoặc chuyện ăn uống, hoặc nếu bạn lo ngại về hành vi và thái độ của chúng, hãy truy cập trang mạng 'Lo lắng về một Đứa trẻ' của chúng tôi.
- ✗ Thúc đẩy thông điệp rằng hình dạng, kích cỡ hay trọng lượng của một người là do những gì họ ăn uống.
- ✗ Loại ra những đứa trẻ có thể trọng nặng hơn trong nhà của bạn (ví dụ: cho một đứa trẻ ăn một miếng bánh và từ chối đứa trẻ kia dựa trên trọng lượng hoặc kích thước của chúng).