

An Toàn Thực Phẩm cho Trẻ Em Trên 1 Tuổi - Thông tin Tổng quát

Trẻ em nhỏ tăng trưởng và phát triển nhanh chóng. Vì sự tăng trưởng của não và cơ thể cũng như các sự thay đổi diễn ra ở tuổi thơ, trẻ em có nhiều nguy cơ bị các phản ứng phụ từ một số các thực phẩm và thành phần trong thực phẩm.

Đây là danh sách phổ biến các vấn đề an toàn thực phẩm và các bước quý vị có thể thực hiện nhằm giảm thiểu rủi ro.

Chất thủy ngân

Thủy ngân là một kim loại thâm nhập môi trường từ các chất thải nông nghiệp và kỹ nghệ. Cá hấp thu thủy ngân, và cơ thể chúng ta có thể hấp thu thủy ngân khi chúng ta ăn cá. Có quá nhiều thủy ngân ảnh hưởng não và hệ thần kinh. Thủy ngân ảnh hưởng trẻ em nhiều hơn người lớn vì não và cơ thể các em vẫn còn đang tăng trưởng.

Cá là một thực phẩm tốt cho sức khỏe. Bộ Y Tế Canada khuyên chúng ta ăn ít nhất hai phần cá mỗi tuần. Cá có nhiều dưỡng chất, chẳng hạn như chất đạm cần thiết cho bắp thịt và các chất béo omega-3 cần cho sự phát triển não và mắt.

Bằng cách giới hạn ăn cá với mức thủy ngân cao, con quý vị vẫn hưởng được các lợi ích của việc ăn cá mà không bị rủi ro. Cá có nhiều thủy ngân bao gồm:

- | cá ngừ (tuna) tươi và đông lạnh;
- | cá mập;
- | cá lưỡi kiếm;
- | cá marlin;
- | cá hồng (orange roughy); và
- | cá escolar.

Hạn chế ăn cá có nhiều thủy ngân theo các mức sau đây:

- | 1 đến 4 tuổi: 75 grams mỗi tháng (1 phần ăn theo tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada)

- | 5 đến 11 tuổi: 125 grams mỗi tháng (1 phần ½ theo tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada)

Cá albacore đóng hộp tức cá ngừ (trắng) có nhiều thủy ngân hơn cá ngừ sáng màu (light tuna) đóng hộp. Hãy dùng các chỉ dẫn này để giới hạn số lượng việc ăn cá ngừ albacore đóng hộp:

- | 1 đến 4 tuổi: 75 grams mỗi tuần (1 phần ăn theo tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada)
- | 5 đến 11 tuổi: 150 grams mỗi tuần (2 phần ăn theo tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada)

Các thứ thay thế cho đường

Các thứ thay thế cho đường được thêm vào thức ăn và nước uống để làm cho chúng có vị ngọt hơn mà không tăng thêm năng lượng (calories). Chúng được tìm thấy trong nhiều sản phẩm bao gồm yaourt (sữa chua), bánh pudding, bánh quy (cookies), ngũ cốc ăn sáng, mứt trái cây, xi-rô, thức ăn tráng miệng, kẹo cao su, nước ngọt, sữa có hương vị, và các loại nước giải khát khác.

Thức ăn và nước uống có các chất thay thế cho đường đôi khi có thể thay thế cho các sự chọn lựa thực phẩm lành mạnh hơn. Trẻ em dưới hai tuổi không nên dùng các chất thay thế cho đường.

Các chất thay thế cho đường sau đây thì an toàn cho trẻ em trên hai tuổi khi dùng với số lượng **hạn chế**:

- | acesulfame potassium;
- | aspartame;
- | neotame;
- | sucralose;
- | các loại đường lên men (sugar alcohols) (ví dụ như sorbitol, maltitol, mannitol, xylitol, erythritol);
- | steviol glycosides; và
- | thaumatin.

Nếu con quý vị thường xuyên ăn thức ăn hoặc uống các loại nước có các chất thay thế cho đường, hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe khác xem số lượng này có an toàn cho con quý vị hay không. Một số các chất thay thế cho đường có thể gây các phản ứng

phụ chẳng hạn như tiêu chảy, và đầy hơi trong bụng.

Cyclamate và saccharin là các chất thay thế cho đường có trong các loại đường nhân tạo loại để bàn (table top sweeteners). Chúng không an toàn cho tất cả trẻ em. Hãy đọc nhãn để biết thông tin về sự an toàn hoặc hỏi dược sĩ để biết xem các sản phẩm này có an toàn cho con quý vị hay không.

Caffeine

Caffeine là chất kích thích. Nó làm tăng nhịp tim và giúp tỉnh táo khiến trẻ em khó ngủ và tập trung chú ý. Chất caffeine cũng có thể làm đau bụng và gây nhức đầu.

Nhiều loại nước ngọt có ga, cà phê, trà, sô-cô-la và thực phẩm được làm với sô-cô-la, và các loại nước tăng lực có chứa caffeine (xin xem dưới đây).

Bộ Y Tế Canada đã định ra các mức caffeine an toàn cho trẻ em. Các mức an toàn là:

- | 4 đến 6 tuổi: 45 mg/ngày
- | 7 đến 9 tuổi: 62.5 mg/ngày
- | 10 đến 12 tuổi: 85 mg/ngày
- | 13 tuổi trở lên: 2.5 mg chỗi ký lô cân nặng của cơ thể mỗi ngày.
 - | Ví dụ, 125 mg/ngày là mức giới hạn chất caffeine cho một em thanh thiếu niên cân nặng 50 kg (110 lbs) ($50\text{kg} \times 2.5\text{mg/kg} = 125\text{mg}$).

Để biết thêm thông tin về caffeine và số lượng caffeine có trong thực phẩm và nước uống, xin xem Các nguồn chỉ tài liệu chỉ dẫn thêm (Additional Resources).

Nước tăng lực

Nước tăng lực là các loại nước uống được quảng cáo làm tăng năng lượng và sự tỉnh táo. Chúng được bày bán gần các loại nước uống khác trong tiệm, và có thể bị nhầm lẫn với loại nước uống thể thao hoặc nước ngọt có ga.

Nước tăng lực thường có nhiều caffeine hơn mức được đề nghị cho trẻ em dưới 18 tuổi. Nước tăng lực thường có nhiều đường hoặc đường nhân tạo. Các thành phần khác, chẳng hạn như các sinh tố B, amino acid taurine, và

chất kích thích được thảo như guarana, thường có trong nước tăng lực.

Bộ Y Tế Canada đề nghị tất cả trẻ em nên tránh uống các loại nước tăng lực.

Sodium (Muối)

Sodium (muối) được dùng để làm tăng hương vị món ăn và dùng như chất bảo quản thức ăn. Hầu hết trẻ em ăn quá nhiều muối. Ăn quá nhiều muối ở tuổi thơ có thể gia tăng rủi ro bị cao huyết áp và bệnh tim khi trưởng thành. Để giảm muối trong chế độ ăn của con quý vị:

- ▮ Nấu ăn bằng cách dùng thực phẩm tươi mà không thêm muối.
- ▮ Tìm mua các loại thực phẩm loại đóng gói có ít muối. Hãy xem Bảng Số Liệu Dinh Dưỡng (Nutrition Facts Table) ghi trên nhãn. So sánh các sản phẩm và chọn thực phẩm loại nào có ít muối nhất.
- ▮ Giảm việc thêm muối khi nấu ăn và khi ăn.

Để biết thêm thông tin về việc làm thế nào để giảm bớt muối trong thực phẩm và làm sao để xem [Bảng Số Liệu Dinh dưỡng \(Nutrition Fact Table\)](#), xin xem Additional Resources.

Sinh tố A

Sinh tố A được dùng cho thị giác và hệ thống miễn dịch. Nó cũng cần để giúp có làn da và xương khỏe mạnh. Nếu một người nào có quá nhiều sinh tố A, nó có thể gây đau cơ bắp và xương, và các vấn đề cho da và gan.

Nhiều loại thuốc đa sinh tố của trẻ em chứa quá nhiều sinh tố A. nếu quý vị cho con mình uống thuốc bổ đa sinh tố, hãy kiểm tra nhãn số liệu dinh dưỡng. Chọn loại thuốc bổ đa sinh tố nào có ít sinh tố A nhất.

Số lượng tiêu thụ sinh tố A hàng ngày cho trẻ em được đề nghị là:

- ▮ 1 đến 3 tuổi: 300 Retinol Equivalents (RE or RAE)
- ▮ 4 đến 6 tuổi: 400 RE
- ▮ 9 đến 13 tuổi: 600 RE
- ▮ nam 14 đến 18 tuổi: 900 RE
- ▮ nữ 14 đến 18 tuổi: 700 RE

Nếu quý vị có điều lo ngại về việc con mình có thể dùng quá nhiều sinh tố

A hay không, [hãy hỏi ý kiến chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch](#).

Hạt lanh và dầu hạt lanh (Flax Seed and Flax Oil)

Hạt lanh là các hợp chất tự nhiên được gọi là lignan mà, nếu dùng với số lượng lớn, có thể ảnh hưởng đến các kích thích tố hoóc-môn. Tuy nhiên, hạt lanh thì an toàn cho trẻ em nếu ăn với số lượng thường tìm thấy có trong thực phẩm.

Dầu hạt lanh không có lignan. Trẻ em ăn với số lượng thường tìm thấy có trong thực phẩm thì cũng an toàn.

Nguy cơ bị hóc nghẹn

Trẻ em dưới 4 tuổi có nhiều rủi ro bị hóc nghẹn vì các em vẫn còn đang học cách nhai, nuốt thức ăn.

Các thực phẩm dễ gây hóc nghẹn gồm có:

- | rau củ quả sống
- | các loại hạt và hột
- | thịt xúc xích còn nguyên chưa cắt nhỏ
- | kẹo cứng, kẹo ngậm ho và kẹo cao su
- | nho khô và các loại trái cây phơi khô khác
- | nho nguyên trái
- | cá có xương
- | bắp rang
- | bơ các loại hạt khác nhau và bơ đậu phộng trét dày hoặc đút ăn nguyên miếng

Khí quý vị cho con mình ăn các loại thức ăn mới:

- | Hãy cắt các thứ có hình tròn như nho và xúc xích thành từng miếng góc tứ nhỏ, cắt theo chiều dài.
- | Hãy trét bơ làm bằng các loại hạt và hột khác nhau lên bánh mì hoặc bánh bích quy giòn
- | Thái nhỏ rau củ quả loại ăn sống
- | Luôn luôn giám sát trẻ em khi các em đang ăn.
- | Hãy bảo đảm trẻ em không dồn quá nhiều thức ăn trong miệng cùng

một lúc.

Hãy học cách sơ cứu để biết phải làm gì nếu một đứa trẻ đang bị hóc nghẹn.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

- | [HealthLinkBC File #68m Ăn Uống Tốt Cho Sức Khỏe: Các Chỉ Dẫn Ăn Cá Có Mức Thủy Ngân Cao](#)
- | [HealthLinkBC File #109 Nước Uống Tăng Lực](#)

Các Tờ Chỉ Dẫn về Các Dịch Vụ Dinh Dưỡng có sẵn để gửi bằng thư đến nhà (gọi 8-1-1) hoặc [trực tuyến trên mạng](#).

- | [An Toàn Thực Phẩm cho Trẻ Em Trên 1 Tuổi – Ngăn Ngừa Bệnh Do Ăn Uống](#)
- | [Các Chỉ Dẫn Ăn Ít Sodium \(Muối\) Để Tốt Cho Sức Khỏe](#)
- | [Các Sự Chọn Lựa Thực Phẩm Ít Sodium \(Muối\) Hơn](#)
- | [Các Nguồn Chỉ dẫn Ăn Thực Phẩm Ít Sodium \(Muối\) Hơn](#)
- | [Bộ Y Tế Canada – Thực phẩm & Dinh dưỡng: Caffeine trong Thực phẩm.](#)
- | [Bộ Y Tế Canada – Bảng Các Số Liệu Dinh Dưỡng.](#)

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthyeating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.