Món quà ngọt ngào...

...hay mối nguy thầm lặng?

Cách bánh kẹo công nghiệp đang âm thầm ảnh hưởng
đến sức khỏe của trẻ em Việt Nam.

NotebookLM

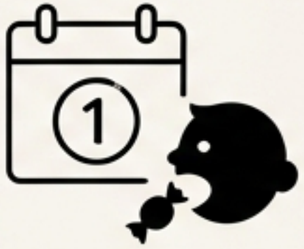
“Chỉ một chiếc kẹo thôi mà!” - Thói quen quen thuộc của cha mẹ Việt

Hầu hết chúng ta đều dùng bánh kẹo để dỗ dành, khen thưởng con trẻ. Đó là cách thể hiện tình yêu thương dễ dàng và nhanh chóng. Nhưng thói quen này phổ biến đến mức nào?

60%

Phụ huynh dùng bánh kẹo làm phần thưởng.

45%



Trẻ dưới 6 tuổi ăn vặt bằng kẹo ít nhất 1 lần/ngày.

72%

các bà mẹ biết bánh kẹo có hại nhưng vẫn nuông chiều để "bé vui".

Một thói quen tưởng chừng vô hại lại đang mở đường cho những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

NotebookLM

Bên trong một chiếc kẹo: Những "thành phần bí mật" không ai nói với bạn

Đường & Siro ngô

Cung cấp năng lượng rỗng, là nguyên nhân chính gây béo phì và sâu răng.

Chất bảo quản & Tạo ngọt

Gây rối loạn tiêu hóa, ảnh hưởng đến hệ vi sinh vật đường ruột.

Phẩm màu nhân tạo

VD: Tartrazine, Sunset Yellow. Có thể gây tăng động, dị ứng ở trẻ nhạy cảm.

Tạp chất nguy hiểm

Sản phẩm kém chất lượng có thể chứa kim loại nặng như chì, cadmium, vượt xa mức cho phép.

NotebookLM

Hậu quả thực tế: Sức khỏe con trẻ đang bị đe dọa mỗi ngày

Béo phì & Thừa cân

7% trẻ em dưới 5 tuổi tại Việt Nam đã bị béo phì. Đường thừa tích tụ thành mỡ, gây ra các vấn đề sức khỏe lâu dài.

Sâu răng & Hỏng men răng

Axit từ đường bào mòn men răng, ngay cả khi bé chải răng thường xuyên.

"Nghiện" đồ ngọt & Biếng ăn

Trẻ chỉ thèm ngọt, từ chối ăn rau củ và các thực phẩm giàu dinh dưỡng, dẫn đến thiếu sắt và kẽm.

Nguy cơ dậy thì sớm

Lượng đường cao và một số chất phụ gia có thể làm rối loạn hormone, là một trong những yếu tố nguy cơ.

NotebookLM

7% không chỉ là một con số

CỨ 100 BÉ DƯỚI 5 TUỔI Ở VIỆT NAM, CÓ 7 BÉ ĐANG BỊ BÉO PHÌ.

Con số này đang gia tăng. Béo phì ở trẻ em không chỉ là vấn đề cân nặng, mà còn là khởi đầu của bệnh tiểu đường, tim mạch và các vấn đề tâm lý.

NotebookLM

Cảnh báo đặc biệt: Không phải món ngọt nào cũng giống nhau

Kẹo Melatonin hỗ trợ ngủ: Cực kỳ nguy hiểm.

CDC Hoa Kỳ khuyến cáo tuyệt đối không dùng cho trẻ dưới 10 tuổi.

Kẹo Trung Quốc không rõ nguồn gốc:

Nguy cơ chứa phẩm màu độc hại, chất cấm và kim loại nặng.

Sô-cô-la sữa:

Hàm lượng đường và chất béo bão hòa rất rất cao, giá trị dinh dưỡng thấp.

Snack chiên giòn:

Chứa nhiều dầu mỡ, nhiều dầu mỡ, muối và chất phụ gia, cung cấp calo rỗng.

NotebookLM

Lời khuyên từ chuyên gia: Giới hạn đường theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)

WHO đưa ra những giới hạn rõ ràng để bảo vệ thế hệ tương lai. Đây không phải là quan điểm cá nhân, mà là tiêu chuẩn vàng về sức khỏe.

TRẺ DƯỚI 2 TUỔI

KHÔNG tiêu thụ bất kỳ loại đường tinh luyện nào.

TRẺ TỪ 2 TUỔI TRỞ LÊN

TỐI ĐA 25 GRAMS ĐƯỜNG MỖI NGÀY.

NotebookLM

25 gram đường thực tế trông như thế nào?

GIỚI HẠN MỖI NGÀY

(~35g đường)

(~20g đường)

(~15g đường)

Chỉ một món ăn vặt có thể đã vượt quá giới hạn đường cho cả một ngày của trẻ.

NotebookLM

Đừng cấm đoán, hãy thay thế bằng yêu thương

Cấm đoán hoàn toàn có thể gây tác dụng ngược, khiến trẻ càng thèm muốn hơn. Chìa khóá nằm ở việc xây dựng một lối sống lành mạnh, nơi tình yêu thương được thể hiện qua những lựa chọn tốt hơn cho sức khỏe.

NotebookLM

Kho báu ăn vặt lành mạnh cho bé

Trái cây tươi: Vitamin tự nhiên, ngọt ngào và đầy màu sắc.💚

Sữa chua không đường: Kết hợp với trái cây hoặc các loại hạt để tăng thêm hương vị và dinh dưỡng.

Bánh yến mạch tự làm: Kiểm soát lượng đường, giàu chất xơ giúp bé no lâu.

Các loại hạt (cho trẻ lớn): Nguồn cung cấp chất béo tốt và protein.

NotebookLM

Phần thưởng giá trị hơn mọi viên kẹo

Tình yêu thương và sự quan tâm của cha mẹ là món quà tuyệt vời nhất. Hãy tạo ra những ký ức đẹp thay vì những thói quen ăn uống không lành mạnh.

Cùng con vui chơi: Một buổi chiều ở công viên hay cùng nhau đọc một cuốn sách.

Lời khen & sự công nhận: Một cái ôm chặt, một lời khen chân thành có sức mạnh to lớn.

Hệ thống sticker khen thưởng: Cùng con đặt mục tiêu và ăn mừng khi đạt được.

NotebookLM

Xây dựng "hàng rào" bảo vệ sức khỏe cho con

- **Đọc nhãn thành phần:** Luôn kiểm tra lượng đường và các chất phụ gia trước khi mua.
- **Chọn sản phẩm có thương hiệu:** Ưu tiên hàng có tem mác, nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.
- **Cùng con vận động:** Khuyến khích bé chơi thể thao, chạy nhảy ít nhất 60 phút mỗi ngày.
- **Cha mẹ làm gương:** Bữa ăn của gia đình lành mạnh sẽ là tấm gương tốt nhất cho con.

NotebookLM

Lựa chọn hôm nay, sức khỏe ngày mai

Với Bánh kẹo công nghiệp

Với Lối sống lành mạnh

Sự thay đổi nhỏ trong thói quen hàng ngày tạo ra khác biệt lớn lao cho tương lai của con.

NotebookLM

Vì tương lai khỏe mạnh của con, hãy bắt đầu ngay hôm nay

1.

GIỚI HẠN ĐƯỜNG

Tuân thủ khuyến cáo của WHO, đọc kỹ nhãn mác.

2.

ƯU TIÊN THỰC PHẨM LÀNH MẠNH

Thay thế bánh kẹo bằng trái cây, sữa chua và các món ăn vặt tự làm.

3.

XÂY DỰNG THÓI QUEN TỐT

Dùng phần thưởng là trải nghiệm, cùng con vận động và làm gương cho bé.

NotebookLM

Thông tin tham khảo từ: Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), Viện Dinh dưỡng Quốc gia Việt Nam.

NotebookLM