

## Các Lợi Ích của Việc Cùng Ăn Chung Với Nhau Dành Cho Trẻ Em và Gia Đình

Lối sống bận rộn thời nay có thể khiến việc cùng ăn với nhau là một thử thách, nhưng điều này đáng để làm. Có các điều lợi về mặt dinh dưỡng, sức khỏe, xã hội, và tinh thần để ăn chung với những người khác. Đây là một số các mẹo vặt và các phương pháp giúp quý vị khởi sự.

### Lập thời khóa biểu để ăn chung với nhau

- Cùng ăn với nhau có thể diễn ra trong bữa điểm tâm, bữa ăn trưa hoặc ăn chiều. Chọn bữa ăn nào cho quý vị nhiều thời gian nhất để nói chuyện và trao đổi.
- Nếu quý vị không thường ăn chung với nhau, hãy bắt đầu bằng cách lập thời khóa biểu cho một bữa ăn chung mỗi tuần và tăng con số các bữa ăn lên khi quý vị có thể.
- Thường xuyên quây quần cùng bạn bè và gia đình để dùng các thực phẩm tốt cho sức khỏe. Càng ăn chung với nhau nhiều lần chừng nào, quý vị càng có lợi nhiều chừng đó.
- Cố gắng sắp xếp các sinh hoạt để chúng không làm gián đoạn các bữa ăn. Nếu điều này là không thể, hãy tạo một bữa ăn chung ngồi ở bàn cắm trại trong công viên khi trên đường đến các buổi học đàn dương cầm hoặc ở ngoài sân trước khi vào chơi băng cầu.

**Mẹo vặt:** Khi quý vị quyết định bữa ăn nào sẽ ngồi ăn chung với nhau, hãy đánh dấu bữa đó lên lịch cũng giống như với bất cứ sự kiện nào khác. Nếu quý vị có một kế hoạch, rất có khả năng điều đó sẽ diễn ra.

### Mọi người đều có thể giúp & chuẩn bị bữa ăn

- Ăn chung với nhau có nhiều khả năng trở thành hiện thực khi mọi người cùng giúp.
- Cho các em nhỏ mọi lứa tuổi tham gia trong việc lập kế hoạch, đi chợ mua sắm và chuẩn bị bữa ăn. Đây là những kỹ năng đời sống quan trọng có thể giúp chúng ta ăn tốt.
- Trẻ em và những người mới vào bếp có thể giúp bằng những cách sau đây: lấy thực phẩm ra khỏi tủ lạnh hoặc tủ đựng thực phẩm, xé nhỏ xà lách để làm món xà lách trộn, rắc phô mai lên bánh pizza, giúp rửa trái cây và rau cải, đặt từng thứ vào bánh xăng-uych, hoặc đặt miếng giấy lót vào vỉ nướng bánh xốp (muffin).

- Trẻ em với nhiều kinh nghiệm làm bếp hơn có thể làm các thứ sau đây: đập trứng, trộn xà lách, đo lường các thành phần nguyên liệu, quây các thành phần nguyên liệu trong tô, cho bột nhào đã đánh vào vỉ làm bánh muffin, nhào bột làm bánh cookie và đặt chúng vào giấy nướng bánh, hoặc ra vườn hái rau.
- Có nhiều khả năng trẻ em sẽ ăn các thực phẩm mà các em đã giúp chế biến.
- Nấu ăn chung với nhau là một cách tuyệt vời để nối kết và chung vui với nhau!
- Kết hợp các nguyên liệu tươi và các thực phẩm đã chế biến sẵn để làm các bữa ăn nhanh, dễ. dần dà theo thời gian, hãy làm thêm từ đầu các bữa ăn. Nên nhớ, bữa ăn không cần phải hoàn hảo. Thời gian bên nhau mới là điều quan trọng.
- Nấu ăn là thời gian tốt nhất để dạy về an toàn thực phẩm. Nhắc trẻ em rửa tay trước và sau khi chế biến thực phẩm, rửa rau cải và trái cây trước khi ăn, và không để lẫn thực phẩm đã chín với thực phẩm cần phải được nấu chín.
- Nấu ăn chung với nhau là một cách tuyệt vời để dạy trẻ em về sự an toàn nhà bếp. Luôn luôn giám sát các hoạt động của các em. Bị đứt tay hay phỏng sẽ khiến cuộc vui mau tàn!

**Mẹo vặt:** Nếu quý vị không tự tin khi ở trong bếp, hãy chọn các công thức món ăn đơn giản và quen thuộc. Điều này sẽ giúp quý vị hưởng thụ thời gian bên nhau thay vì phải cố gắng để nghĩ xem bước kế tiếp trong công thức món ăn là gì.

### Hãy biến các bữa ăn thành thời gian bên nhau

- Ăn chung với nhau tạo cơ hội để nối kết. Điều này giúp trẻ em cảm thấy được yêu thương, an toàn và được bảo vệ.
- Chú trọng vào sự hiện diện của người khác, chứ không phải đưa trẻ đang ăn món gì hoặc ăn được bao nhiêu.
- Dùng thời gian bữa ăn để dạy trẻ em về các giá trị và truyền thống gia đình.
- Giữ sự tích cực khi đối thoại trong bữa ăn. Khuyến khích trẻ em nói về những gì trong ngày của các em. Điều này giúp phát triển sự

giao tiếp giữa các thành viên trong gia đình.

- Dành các cuộc nói chuyện khó khăn hoặc việc kỷ luật vào lúc khác chứ không phải trong các bữa ăn.

**Mẹo vặt:** Tắt các thứ gây xao lãng như tivi, máy điện toán, máy tính bảng và điện thoại trong các bữa ăn. Không để đồ chơi hoặc sách vở ở bàn ăn.

### Làm gương với hành vi ăn uống tích cực

- Quý vị là một người làm gương quan trọng về cách ăn uống chừng mực, thử các món ăn mới, và hưởng thụ bữa ăn. Trẻ em và thanh thiếu niên sẽ có nhiều khả năng ăn các thức ăn mà cha mẹ và gia đình đều thích ăn.
- Hãy cho thử các thực phẩm mới như một phần thông lệ của bữa ăn. Trẻ em thường cần phải nhìn thấy, ngửi, và chạm tay vào thức ăn nhiều lần trước khi thử món đó. Hãy cho ăn các thực phẩm mới cùng với các món ăn quen thuộc và bao gồm các thực phẩm mà trước đây con quý vị đã không chịu ăn.
- Không phải món nào ai cũng thích ăn, và điều này không sao. Động viên trẻ nói “không, cảm ơn,” hoặc dạy các em những điều quý vị muốn thấy các em làm hoặc nói nếu các em không muốn ăn một thứ gì đó.
- Tin tưởng trẻ khi các em chỉ hoặc nói cho quý vị biết các em muốn ăn bao nhiêu và khi nào các em đã ăn xong. Một phần quan trọng của việc ăn uống lành mạnh là học ngưng khi các em đã no. Ép hoặc gây áp lực phải ăn cho hết có thể khiến con quý vị bỏ qua các dấu hiệu cho biết mình đói hoặc đã ăn no.
- Cố gắng không giục trẻ ăn cho xong bữa. Trẻ em thường ăn lâu hơn người lớn. Nhắc trẻ ăn từ tốn, nhai kỹ và tận hưởng thức ăn đang ăn.

### Các lợi ích về mặt sức khỏe và xã hội khi ăn chung với nhau

- Mọi người thuộc mọi lứa tuổi đều ăn tốt hơn khi họ cùng chia sẻ bữa ăn với những người khác. Họ có khuynh hướng ăn thêm trái cây và rau củ và các thực phẩm giàu dưỡng chất khác. Họ cũng ít uống nước ngọt có ga và ăn thực phẩm chiên xào hơn.
- Ăn chung tạo cơ hội để trẻ em học thêm các từ mới và biết làm thế nào để giao tiếp tốt hơn.
- Các điều lợi khác cho trẻ em và thanh thiếu niên gồm có:
  - ăn uống lành mạnh cho đến khi trưởng thành

- có số cân cơ thể khỏe mạnh hơn
- ít rủi ro bị rối loạn về ăn uống
- ít hút thuốc lá, dùng thuốc cấm, và ít uống rượu hơn
- ít có các vấn đề về hành vi hơn và giảm việc sớm có sinh hoạt tình dục
- có lòng tự tôn và ít bị trầm cảm hơn
- học giỏi hơn và có điểm cao hơn khi làm bài trắc nghiệm tại trường

- Các lợi ích của việc ăn chung với nhau thì nhiều nhất nếu quý vị không ngồi ăn trước máy truyền hình và các màn hình khác.

### Để biết thêm thông tin

Có các nguồn tài liệu tại địa phương và quốc gia để giúp quý vị khởi đầu:

- Cùng Nhau Tốt Hơn (Better Together): [www.bettertogetherbc.ca](http://www.bettertogetherbc.ca). Xem trang ‘Blog’ và ‘Các công thức món ăn thân thiện với trẻ nhỏ (Kid-Friendly Recipes)’ để giúp quý vị phần khởi nấu ăn chung với nhau, và ‘Học Cách (Learning)’ tìm ra các mẹo vặt, các nguồn trợ giúp và các gợi ý khắc phục những thử thách.
- Bếp Núc Gia Đình: [www.familykitchen.ca](http://www.familykitchen.ca). Xem phần ‘Khởi Sự (Getting Started)’ để biết các bước giúp thành công, và ‘Các công thức món ăn & Các gợi ý’ cho những người mới bắt đầu nấu ăn, có trình độ nấu ăn trung cấp hoặc giàu kinh nghiệm nấu ăn.
- Viện Ellyn Satter: [www.ellynsatterinstitute.org](http://www.ellynsatterinstitute.org). Xem phần Hướng dẫn từng bước cách chủ động các bữa ăn gia đình (Master Family Meals Step By Step) để có thông tin về việc làm thế nào có các bữa ăn gia đình lành mạnh, trải nghiệm tích cực cho tất cả mọi người trong gia đình.

**Cập nhật lần cuối:** tháng Tư 2017

©2017 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền. Có thể in lại toàn bộ với điều kiện phải trích dẫn nguồn gốc. Thông tin này không nhằm mục đích thay thế lời khuyên của bác sĩ quý vị hoặc sự tư vấn cho cá nhân với một chuyên viên y tế. Tài liệu chỉ nhằm mục đích giáo dục và thông tin mà thôi.

Để biết thêm thông tin về việc ăn uống tốt cho sức khỏe và dinh dưỡng, xin truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating](http://www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí) để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch. Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.