Những Loại Thực Phẩm Có Nhiều Chất Xơ (Sợi)

Sản Phẩm Bằng Ngũ Cốc Nguyên Chất

(bột mì, yến mạch, lúa mạch đen, bắp)

- bánh mì bằng ngũ cốc nguyên chất
- bánh lạt bằng ngũ cốc nguyên chất
- bánh muffins bằng ngũ cốc nguyên chất
- bánh tortillas bằng bột bắp
- bắp rang

Cereals Ăn Sáng Nguội

- cereal 100% cám
- cereal lúa mì xẻ vụn
- cereal lúa mì rang phồng

Cereals Ăn Sáng Nóng

- bột yến mạch
- mộng lúa mì
- những loại cereal khác bằng ngũ cốc nguyên chất

Rau Nấu Chín

- cà rốt
- đậu hạt
- đậu lima
- khoai tây
- đậu que
- bắp
- rau cải xanh nấu chín (rau dền hoặc những loại rau cải khác)
- cải broccoli
- xúp lơ
- bắp cải
- bí mùa đông
- bí mùa hè
- đa số những loại rau khác

Ngũ Cốc Nấu Chín

- gạo đỏ (hỉc)
- lúa mạch (barley)
- những loại ngũ cốc khác nguyên chất

Trái Cây Tươi

- lê
- đào
- táo
- dâu tây
- sung

Trái Cây Khô

- mận khô
- nho khô
- sung
- mơ
- lê
- đào
- táo

Đậu và Hạt

- đậu rằn (pinto)
- đậu đen
- đậu navy
- đậu lửa (kidney)
- đậu hạt khô (split peas)
- đậu lăng
- đậu garbanzo
- bơ đậu phọng

Các Đề Nghị Thực Đơn Có Nhiều Chất Sợi

	Ngày 1	Ngày 2
Ăn Sáng	trứng quậy nát bánh bran muffin nước cốt mận khô sữa	bột yến mạch với nho khô mơ (apricots) sữa
Ăn Nhẹ	bánh lạt graham nước	bánh mì nguyên chất nướng với bơ đậu phọng sữa
Ăn Trưa	súp đậu lăng bánh sandwich cá tuna – bánh mì nguyên chất cá tuna sữa	mì nước hoành thánh– nui nấu chín rau xanh hoành thánh nhân thịt nước cam vắt
Ăn Nhẹ	bánh lạt nguyên chất với bơ đậu phọng	trái cây tươi
Ăn Tối	nui rau xanh hoành thánh nhân thịt cà rốt nấu chín sà lát trái cây tươi sữa	gà bỏ lò đậu hạt cơm sà lát sữa

Vài Loại Ăn Vặt Có Nhiều Chất Xơ:

- bánh muffin bằng ngũ cốc nguyên chất (cám, bột yến mạch, bắp)
- trái cây tươi
- cà rốt cắt lát nấu chín
- cereal lúa mì rang phồng cắt nhỏ
- bắp rang
- trái cây khô nấu mềm (không có hột)
- bánh qui bằng bột yến mạch
- bánh qui loại Fig Newton
- cereal lúa mi rang phồng

Lưu ý: Trẻ sơ sinh có thể dễ hóc nghẹn khi ăn xúc xích (hot dogs), quả hạch (nuts), hạt, bắp rang, khoai tây chiên ròn (chips), nho, nho khô, rau sống, và bơ đậu phọng. Đừng cho trẻ ăn những loại thức ăn này. Không bao giờ cho em bé ăn mật hoặc thức ăn làm với mật. Em bé có thể bị bệnh nặng hoặc ngay cả thiệt mạng.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-195 8/2004
VIETNAMESE

Ứng trích từ Bộ Y Tế California, Ngành Dinh Dưỡng Bổ Túc WIC. Chương Trình WIC của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington in. WIC là một chương trình áp dụng chính sách cơ hội đồng đều. Tài liệu này được thực hiện theo các dạng khác cho người khuyết tật nếu có yêu cầu. Muốn yêu cầu, xin gọi số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Bớt Bón

Đây là mục tiêu của tôi: _____

_____

_____

Con quý vị có bị bón hay không?

Những Điều Quan Trọng Nên và Không Nên

Nên hỏi bác sĩ để chắc chắn là trẻ bị bón chứ không phải bị gì khác.

Không nên lo ngại nếu trẻ không đi tiêu mỗi ngày. Nếu phân mềm, trẻ có thể không bị bón. Bón thường làm cho phân khô và cứng và khó đi tiêu.

Không nên cho trẻ dùng thuốc xổ, dầu khoáng, thuốc nhét hậu môn hoặc thụt ruột trừ phi có toa bác sĩ. Dùng những loại này thường xuyên có thể dễ gây bệnh cho trẻ.

Bác sĩ có thể đề nghị:

- ▲ Cho trẻ ăn những loại thực phẩm có nhiều chất xơ hơn. (Xơ là phần của thực phẩm không tiêu hóa được. Xơ giúp cho phân mềm hơn.)
- ▲ Cho trẻ uống nhiều chất lỏng.
- ▲ Giúp trẻ đi tiêu đều đặn.
- ▲ Giúp trẻ vận động cơ thể nhiều.

Có nhiều nguyên nhân gây bón. Một số có thể là vì chế độ dinh dưỡng một số thì không.

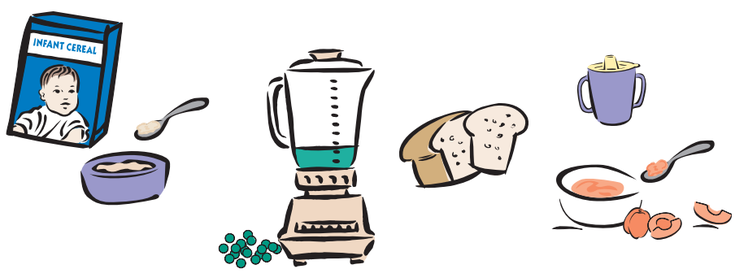
Cho trẻ dùng thêm chất xơ và chất lỏng

Em Bé Dưới Sáu Tháng

Cho bác sĩ biết các quan ngại của quý vị. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết phải làm gì.

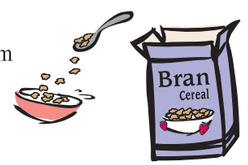
Em Bé Trên Sáu Tháng

- ▲ Cho em bé ăn những loại thực phẩm có nhiều chất xơ hơn.
- ▲ Cho em bé uống nhiều chất lỏng.
- ▲ Cho em bé ăn từ 2 đến 4 ounces (60-120 milliliters) mơ, mận khô nghiền lọc hoặc nước mận mỗi ngày.
- ▲ Dùng sữa mẹ hoặc sữa formula thấm mềm một muỗng cà phê cereal cám 100% và trộn vào cereal cho em bé.
- ▲ Thực phẩm cho em bé làm ở nhà, rau và trái cây thường có nhiều chất xơ hơn thực phẩm làm sẵn trong lọ cho em bé.

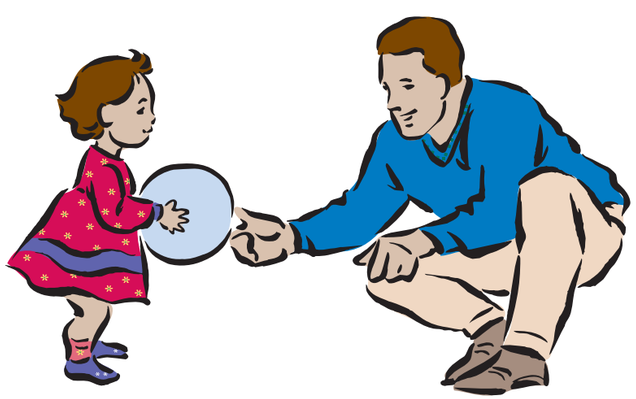


Trẻ Chập Chững và Trẻ Nhỏ

- ▲ Giúp trẻ đi tiêu đều đặn. Mỗi ngày dành ra một giờ yên lặng để đi tiêu. Sau bữa ăn chính có thể là lúc tốt nhất.
- ▲ Khuyến khích trẻ đi tiêu khi cần đi. Đừng hối trẻ đi nhanh.
- ▲ Cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm có nhiều chất xơ. Bánh mì và cereal bằng ngũ cốc nguyên chất, rau, và trái cây tươi đều rất tốt.
- ▲ Để có thêm chất xơ, quý vị có thể thêm vào thức ăn mềm và cereal của trẻ:
  - 1 đến 3 muỗng canh (15-45 milliliters) cereal cám 100% mỗi ngày, HOẶC
  - 1 đến 4 muỗng canh (15-60 milliliters) mầm lúa mì mỗi ngày, HOẶC
  - 1 đến 2 muỗng canh (15-30 milliliters) trái cây khô như nho khô mận khô, táo khô bằm vụn



- ▲ Cho trẻ uống nhiều chất lỏng, nhất là nước lã, mỗi ngày.
- ▲ Cần phải vận động cơ thể đều đặn. Nhớ cho trẻ chơi đùa mỗi ngày!



Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Relief from Constipation**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-195