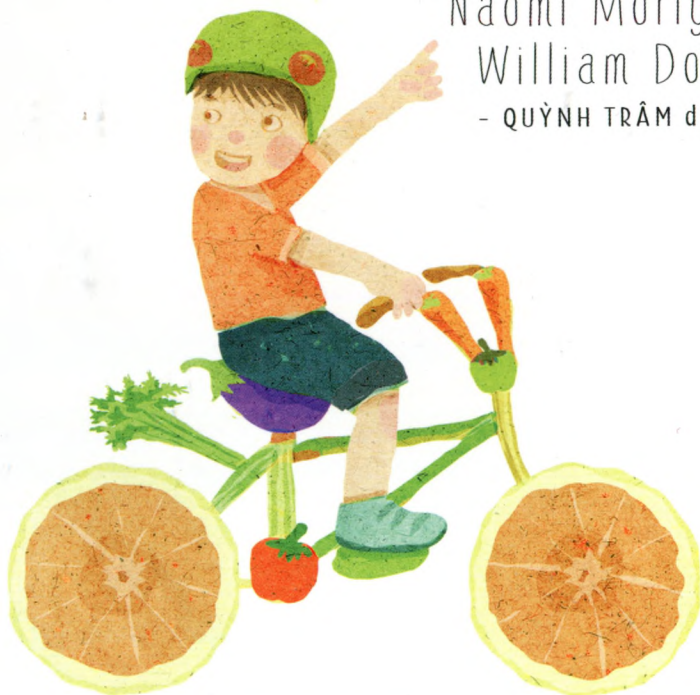


BÍ QUYẾT PHỤ NỮ NHẬT

Naomi Moriyama

William Doyle

- QUỲNH TRÂM dịch -



Secrets of the World's Healthiest Children

NUÔI CON KHỎE



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



Naomi Moriyama sinh trưởng tại Nhật. Hiện đang sống và làm việc tại New York cùng chồng, William Doyle, và con trai. Cô là tác giả và đồng tác giả của 5 đầu sách.

William Doyle là tác giả đạt được nhiều giải thưởng, trong đó có giải *Tác giả có tác phẩm bán chạy nhất* do New York Times bình chọn. Anh từng là giám đốc và là nhà sản xuất chương trình của các kênh truyền hình nổi tiếng như HBO, A&E và PBS.

Là tác giả và đồng tác giả của 14 đầu sách.

NUÔI CON KHỎE

SECRETS OF THE WORLD'S HEALTHIEST CHILDREN

All rights reserved.

Copyright © Naomi Moriyama and William Doyle, 2015

Bản tiếng Việt © NXB Trẻ, 2016

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN DO THƯ VIỆN KHTH TP.HCM THỰC HIỆN
General Sciences Library Cataloging-in-Publication Data

Moriyama, Naomi

Bí quyết phụ nữ Nhật - Nuôi con khỏe / Naomi Moriyama & William Doyle ; Quỳnh Trâm dịch. - T.P. Hồ Chí Minh : Trẻ, 2016.

294 tr. ; 20 cm.

Nguyên bản : Japanese women don't get old or fat.

1. Nuôi dạy con -- Nhật Bản. 2. Trẻ em -- Dinh dưỡng -- Nhật Bản. 3. Trẻ em -- Sức khỏe và vệ sinh -- Nhật Bản. I. Doyle, William, 1957-. II. Quỳnh Trâm. III. Ts. IV. Ts: Japanese women don't get old or fat.

649.4 -- ddc 23
M862

Bí quyết... Nuôi con khỏe
8 
934974 139614

Secrets of the World's Healthiest Children

Naomi Moriyama
William Doyle
- QUỲNH TRÂM dịch -

NUÔI CON KHỎE

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

*Vì sao trẻ em ở Nhật luôn khỏe mạnh và
người Nhật có tuổi thọ cao nhất thế giới?*

*Và làm sao để con cháu của chúng ta
cũng được như thế?*



*"Cuốn sách này là tổng hợp
những nguyên tắc tuyệt vời, có nền tảng
khoa học vững chắc nhưng lại
rất đơn giản để làm theo."*

Bác sĩ Walter Willett (Chủ tịch Khoa dinh dưỡng,
trường Sức khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Harvard, Mỹ)

*Xin được dành tặng đấng sinh thành của chúng tôi,
Mẹ Chizuko và Ba Shigeo, Mẹ Marilou và Ba William,
cùng con trai của chúng tôi, Brendan.*

Về tác giả

Naomi Moriyama là đồng tác giả của cuốn sách bán chạy nhất do tạp chí Times bình chọn: *Bí quyết phụ nữ Nhật: Trẻ lâu đẹp dáng*. Cuốn sách đã nhận được rất nhiều lời khen của tờ Washington Post - "Một chế độ ăn kiêng ngon miệng để sống khỏe mạnh", và Hiệp hội Ăn kiêng Hoa Kỳ - "Một kế hoạch kiêng khem dựa trên những kiến thức khoa học vững chắc và đưa ra những lời khuyên vô cùng hiệu quả." Cuốn sách đã được dịch ra 20 thứ tiếng và là tiền đề cho cuốn tiếp theo, Ăn kiêng kiểu Nhật. Nó đã được thời báo quốc tế Wall Street bình chọn là *Cuốn sách Hướng dẫn Ăn kiêng hay nhất năm*.

Naomi đã từng làm việc cho nhãn hàng thời trang Ralph Lauren Nhật Bản với vị trí Trưởng phòng Tư vấn Marketing, Giám đốc Marketing của hãng HBO tại New York và chuyên viên kiểm toán của Công ty quảng cáo Grey tại Tokyo và New York, trong đó có các tập đoàn lớn như Procter & Gamble và Kraft Foods. Dịch thuật là công việc đầu tiên của cô tại Disney Land. Cô lớn lên ở Tokyo và trong trang trại của ông bà ngoại mình ở vùng nông thôn nước Nhật. Cô còn là giám khảo trong cuộc thi nấu ăn rất được yêu thích *Iron Chef America* và là khách mời trong những chương trình truyền hình hàng đầu như *Today Show*, *The View* và *Dr. Oz*.

Naomi hiện đang sinh sống tại New York cùng chồng - William Doyle, đồng tác giả quyển sách này - và con trai.

William Doyle là tác giả đạt được nhiều giải thưởng, trong đó có giải Tác giả có tác phẩm bán chạy nhất do Thời báo New York Times bình chọn. Anh là đồng tác giả với vợ trong hai cuốn sách khác là *Bí quyết của phụ nữ Nhật - Trẻ lâu, đẹp dáng* và *Ăn kiêng kiểu Nhật*. Anh là tác giả và đồng tác giả của 14 đầu sách, từng là giám đốc và nhà sản xuất chương trình của các kênh truyền hình nổi tiếng như HBO, A&E và PBS. Anh được trao danh hiệu Học giả Fullbright năm 2015 - 2016.

Về tác giả 7

Lời cảm ơn 11

Phần mở đầu

*Trẻ em Nhật Bản đang giành chiến thắng
trong cuộc thi Olympics Sức khỏe Thế giới*

1

*Làm sao chúng ta có thể giải quyết
một vấn nạn toàn cầu?*

Chương 1

Cuộc chiến sức khỏe trẻ em trên toàn thế giới 26

Chương 2

Vì sao trẻ em Nhật Bản là những nhóc tí khỏe mạnh nhất trái
đất? 40

2

Bảy bí quyết nuôi con khỏe

Bí quyết thứ 1

Tinh chỉnh thực đơn để có những bữa ăn
gia đình giàu dinh dưỡng 54

Bí quyết thứ 2

Kích thích niềm vui ăn uống và
đặt ra những quy tắc hạn chế linh hoạt 82

Bí quyết thứ 3	
Giúp trẻ hào hứng thưởng thức những món mới	98
Bí quyết thứ 4	
Cân bằng phần ăn gia đình – với tỉ lệ kiểu Nhật	115
Bí quyết thứ 5	
Giúp trẻ ham thích vận động mỗi ngày	125
Bí quyết thứ 6	
Tạo môi trường ăn uống lành mạnh trong gia đình	141
Bí quyết thứ 7	
Định hình phong cách sống cho con trẻ	162

3

Những bữa ăn gia đình theo kiểu Nhật

Chương 1	
Bữa ăn kiểu Nhật điển hình	180
Chương 2	
Lựa chọn những thực phẩm tốt nhất	185
Chương 3	
Hãy cùng khám phá các nguyên liệu chính của Nhật Bản	192
Chương 4	
Những công thức nấu ăn kiểu Nhật cho gia đình	213
Chương kết	
Niềm cảm hứng ăn uống lành mạnh	284

Lưu ý

Ấn bản này nhằm mục đích cung cấp những tư liệu quan trọng và hữu ích về những chủ đề được nói đến. Các tác giả và nhà xuất bản không có mục đích cung cấp bất kỳ loại hình dịch vụ y tế chuyên nghiệp hay tư nhân nào. Quý độc giả nên tham khảo ý kiến của các chuyên gia sức khỏe trước khi áp dụng những đề xuất hay rút ra những suy luận từ cuốn sách này.

Cuốn sách tổng hợp ý kiến của các chuyên gia thuộc nhiều lĩnh vực, nhưng mỗi đứa trẻ đều có sự khác biệt, và những vấn đề về sức khỏe của con bạn nên được tham vấn cùng các chuyên gia y tế có đủ chuyên môn như bác sĩ y khoa, chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ tâm lý.

Cuốn sách này không nhằm mục đích thay thế bất kỳ lời khuyên, chẩn đoán hay phương thức chữa trị y tế nào. Mong quý độc giả đừng xem nhẹ hay ngưng thực hiện những lời khuyên của các chuyên gia y tế chỉ vì nội dung trong cuốn sách này.

Lời cảm ơn

Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn sâu sắc nhất đến Claudia Connal và Jiliam Steward ở Little Brown; người đại diện của chúng tôi ở WME- Mel Berger; biên tập viên của chúng tôi- Jan Cutler, cùng gia đình của chúng tôi ở Mỹ và Nhật.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn các chuyên gia y tế, nhà khoa học và các chuyên gia hàn lâm đã đọc và đưa ra những lời nhận xét về các khuyến nghị chính yếu trong cuốn sách này: Bác sĩ Walter Willet, Chủ tịch khoa Dinh dưỡng trường Sức Khỏe Cộng Đồng thuộc Đại học Harvard.; Lucy Cooke, Tiến sĩ, Chuyên gia nghiên cứu cao cấp của Đại học London và Bệnh viện Great Ormond Street; Giáo sư Louise Baur, Bác sĩ, chuyên ngành Nhi khoa và Sức Khỏe Trẻ em, giảng dạy tại các trường như Đại học Sydney Associate Dean, Bệnh viện Nhi khoa thuộc trường Y tế Westmead, trường

Sức khỏe Cộng đồng Sydney thuộc Đại học Sydney, Tư vấn Nhi khoa và theo dõi các vấn đề về cân nặng tại Bệnh viện Nhi Westmead; Bác sĩ David L.Katz, Thạc sĩ Sức khỏe Cộng đồng, Hội viên Hội Bác sĩ Đại Học Mỹ, Hội viên Hội Y Dược Đại học Mỹ, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Thuốc Phòng Bệnh; Giảng viên Khoa Dược trường Đại học Dược Yale; Chủ tịch Hội Dược học Đại học Mỹ; Tổng biên tập trang web Childhood Obesity (Trẻ béo phì); Bác sĩ Boyd Swinburn, Cử nhân Y khoa và Phẫu thuật, Hội viên Hội bác sĩ trường Đại học Hoàng gia Úc; giáo sư Dinh dưỡng Cộng đồng và Sức khỏe Toàn cầu, Đại học Auckland; Giáo sư Đại học Alfred Deakin, Melbourne, Giám đốc Trung tâm Phòng chống bệnh béo phì hợp tác với Tổ chức Y tế thế giới WHO; Giáo sư Leann L. Birch, Tiến sĩ; William P. 'Bill' Flatt – Giáo sư khoa Thực phẩm và Dinh dưỡng, Đại học Georgia; Bác sĩ Yoni Freedhoff, trợ lý giáo sư khoa Dược trường Đại học Ottawa, thành viên sáng lập và giám đốc y khoa của Viện Y Khoa Chữa bệnh Béo phì (nơi chuyên nghiên cứu các phương pháp giảm cân không cần phẫu thuật); Bác sĩ Rosemary Stanton, Cử nhân Khoa học, Tiến sĩ, Chuyên gia Dinh dưỡng, Giám đốc Quản trị Trung tâm

Hỗ trợ Người tàn tật; Giáo sư Anoop Misra, Chủ tịch Trung tâm điều trị bệnh tiểu đường, bệnh về trao đổi chất và nội tuyến Fortis-C-DOC, Quỹ Hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường (Ấn Độ) New Delhi; Bác sĩ Seema Gulati, Trưởng nhóm Nghiên cứu Dinh dưỡng, Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng & Trao đổi chất (C-NET); Hội điều trị bệnh tiểu đường quốc gia, Quỹ hỗ trợ điều trị bệnh béo phì và Cholesterol (N-DOC); Trưởng Dự án, Quỹ hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường (Ấn Độ).

Chúng tôi chân thành cảm ơn Charlotte Pinter, Bác sĩ Craig Yancho, Bác sĩ Kenneth Pecota và bà Ellen Leventry, Đại học Cornell, Đại học Nông nghiệp và Khoa học đời sống, và rất nhiều những người mẹ Nhật Bản mà chúng tôi đã phỏng vấn để thực hiện cuốn sách này: Mitsuko Oka, Chisato Hasegawa, Erika Hashimoto, Misato Hayashi, Jyunko Ishikawa, Takako Komatsu, Miho Sonoshita, Maki Yoneda, và Namiko Yoshino.



"Công cha như núi Thái Sơn
Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra."
Có nuôi con mới hiểu lòng cha mẹ.
Cha mẹ luôn có thể nhìn thấy được
những điều tốt đẹp nhất ở con mình.
Nuông chiều trẻ chính là làm hại trẻ.
Nếu bạn muốn uốn cây, hãy uốn khi cây còn non.
Tâm tính của trẻ lên ba sẽ theo trẻ suốt cuộc đời.
Một em bé chỉ ăn no 80% sẽ không mấy khi cần đến bác sĩ.
Thế giới không phải lúc nào cũng như mong ước.
Cuộc sống lúc nào cũng mơ về mùa xuân.

- Ngạn ngữ Nhật Bản

Phần mở đầu



Trẻ em Nhật Bản
đang giành chiến thắng
trong cuộc thi Olympics
Sức khỏe Thế giới

*Ai cũng hay nói đến
Miễn thiên đường xa xôi
Nhưng ai thật lòng muốn
Rồi sẽ đến nơi thôi.*

- Thơ Nhật Bản

Một điều hết sức tốt đẹp đang diễn ra trên những hòn đảo sỏi đá của vùng biển Thái Bình Dương này. Mười triệu trẻ em Nhật Bản giành chiến thắng trong cuộc thi Olympics Sức Khỏe Thế giới. Và các em đã có được những bài học làm thay đổi cuộc sống trên toàn thế giới.

Tháng 12/2012, một nhóm nghiên cứu quốc tế được tài trợ bởi Quỹ Bill và Melinda Gates đã công bố kết quả của cuộc nghiên cứu sức khỏe toàn thế giới trên thời báo y khoa danh tiếng *Lancet*. Tựa đề là “Nghiên cứu Gánh nặng Bệnh tật Toàn cầu”, vì thế bạn cũng có thể gọi nó là “Cuộc thi Olympics Sức khỏe Thế giới” bởi đây là bảng phân tích chi tiết nhất từng được thực hiện về vấn đề sức khỏe và tuổi thọ ở từng quốc gia.

Các nhà nghiên cứu đã xếp hạng 187 quốc gia trên thế giới theo tuổi thọ khỏe mạnh trung bình (HALE), tức là tổng hợp tất cả những tác động hiện thời ảnh hưởng đến sức khỏe như tai nạn, bệnh tật, rủi ro và những dấu hiệu sức khỏe khác để phản ánh thứ tự của các quốc gia tại một thời điểm. Theo Haidong Wand, trợ lý giáo sư tại đại học Washington, Khoa Sức khỏe Toàn cầu, và một nhà nghiên cứu của dự án “Nghiên cứu Gánh nặng Bệnh tật Toàn cầu”, HALE là con số trung bình những năm tháng mà trẻ được sinh ra ngày nay tại một quốc gia nào đó có thể sống hoàn toàn khỏe mạnh, giả định là các em đều trải qua những rủi ro về tai nạn, bệnh tật trong suốt cuộc đời, loại trừ tất cả những năm tháng các em phải trải qua bệnh tật, nhập viện hay chịu đựng các thương tổn khác.

Trong thời kỳ bệnh béo phì trên toàn thế giới đang nhấn chìm hàng triệu trẻ em, tàn phá sức khỏe, rút ngắn tuổi thọ và khiến các em phải chịu đựng hàng loạt bệnh tật, nghiên cứu trên thời báo *Lancet* đã mở ra một tia hy vọng rực rỡ. Nghiên cứu đã tiết lộ quốc gia có tuổi thọ khỏe mạnh trung bình cao nhất thế giới ở cả phái nam và phái nữ. Đó là Nhật Bản với tuổi thọ khỏe mạnh cao hơn hai năm so với quốc gia đứng thứ hai trong bảng xếp hạng.

Theo kết quả nghiên cứu, nếu bạn là một em bé sinh ra ở Nhật Bản ngày nay, bạn sẽ có cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh hơn một em bé sinh ra ở bất kỳ quốc gia nào khác trên thế giới – bạn sẽ được tận hưởng cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh NHẤT.

Thế còn nước Anh thì sao? Đáng buồn thay, nước Anh thậm chí không được nằm trong top 20 nữa. Anh quốc nằm ở vị trí 23, chỉ trên Chile và Bồ Đào Nha. Dưới đây là những kết quả của cuộc thi Olympics Sức khỏe Thế giới:

Tuổi thọ khỏe mạnh trung bình cao nhất ở cả hai giới

Quốc gia	Thứ tự xếp hạng
Nhật Bản	1
Singapore	2
Tây Ban Nha	3
Thụy Sĩ	4
Andorra	5
Hàn Quốc	6
Ý	7
Úc	8
Israel	9
Thụy Điển	10
Canada	11
Đài Loan	12
Pháp	13
New Zealand	14
Áo	15
Hà Lan	16
Đức	17
Costa Rica	18
Ireland	19
Cyprus	20
Malta	21

Hy Lạp	22
Anh	23
Chile	24
Bồ Đào Nha	25

Tiếp theo là những quốc gia có tuổi thọ khỏe mạnh trung bình thấp hơn:

Quốc gia	Thứ tự xếp hạng
Mỹ	32
Trung Quốc	34
Kuwait	51
UAE	59
Saudi Arabia	60
Triều Tiên	92
Indonesia	104
Nga	112
Ai Cập	121
Pakistan	133
Ấn Độ	134
Somali	175
Nam Phi	159
Afghanistan	177
Haiti	188 (thấp nhất)

Nguồn: ‘Tuổi thọ khỏe mạnh trung bình [HALE] ở 187 quốc gia, 1999-2000: Một bảng phân tích có hệ thống về Nghiên cứu Gánh nặng Bệnh tật Toàn cầu 2010,’

Lancet, 15/12/ 2012 – 04/01/2013. HALE là một bảng xếp hạng được thực hiện tại một thời điểm nhất định về tuổi thọ khỏe mạnh trung bình của trẻ em ngày nay, dựa trên những yếu tố hiện đang tác động đến sức khỏe và gây tử vong.

Cuốn sách này đã được nghiên cứu và thực hiện bởi cả hai chúng tôi, William và Naomi Moriyama Doyle, nhưng Naomi sẽ là người trình bày chính xuyên suốt tác phẩm.

■ *Lối sống lành mạnh của người Nhật*

Ấn phẩm này nói về việc làm thế nào Nhật Bản đã vô tình khám phá ra được một kiểu mẫu ăn uống, vận động và tư duy tuân theo tự nhiên, giúp cho hầu hết người lớn và trẻ em ở Nhật đạt được thứ tự cao nhất thế giới trong bảng xếp hạng sức khỏe lâu bền, cũng như đạt được một kết quả rất đáng kinh ngạc khi so sánh với những quốc gia phát triển bậc nhất.

Cuốn sách nhằm mục đích khám phá vì sao trẻ em Nhật Bản được xác định sẽ có tuổi thọ cao nhất và cuộc sống khỏe mạnh nhất trái đất – cũng như khám phá những bài học thiết thực mà các bậc cha mẹ trên toàn thế giới có thể áp dụng để nâng cao sức khỏe và tuổi thọ cho con mình. Tôi tin rằng đây là một chế độ kiểu mẫu mà bất kỳ phụ huynh nào cũng có thể áp dụng cho dù đang sinh sống ở quốc gia nào.

Trong cuốn sách này, tôi đã khám phá ra vì sao trẻ em Nhật Bản là những em bé khỏe mạnh nhất thế giới

và những bài học hữu ích mà các quốc gia khác đều có thể học hỏi.

Trẻ em Nhật Bản hoàn toàn phải đối mặt với những thách thức giống hệt như trẻ em trên toàn thế giới: dán mắt vào màn hình máy tính hay ti vi hàng giờ đồng hồ, ăn uống thất thường, ăn nhiều thức ăn nhanh độc hại, những áp lực học tập và xã hội gây phản tác dụng, dành quá ít thời gian để vận động, đọc sách, thư giãn, vui chơi tự do và khám phá thiên nhiên. Cuốn sách này không hề có ý tuyên bố rằng thực phẩm của Nhật Bản hay những kỹ năng làm cha mẹ của người Nhật là tốt hơn những nơi khác. Mặc dù mang nhiều yếu tố lành mạnh, chế độ ăn kiểu Nhật không hẳn đã hoàn hảo, và trong chừng mực nào đó cũng đang bị ảnh hưởng bởi chế độ ăn của phương Tây. Nước Nhật gần đây đang thực hiện một chiến dịch toàn quốc có tên gọi *Shokuiku* (Giáo dục Thực phẩm) để thay đổi những xu hướng tiêu cực và đưa người dân của mình quay trở lại chế độ ăn uống lý tưởng hơn. Tuy nhiên, các chuyên gia thường xếp hạng thực phẩm và lối sống truyền thống của Nhật Bản nằm trong nhóm lành mạnh nhất thế giới.

Bản thân những người viết cuốn sách này cũng là cha mẹ – một người mẹ sinh ra ở Tokyo và một người cha sinh ra ở New York – cùng với cậu con trai bảy tuổi đang sống ở New York, vai trò làm cha mẹ hoàn toàn mới mẻ với tôi và William, không có một ngày nào trôi qua mà chúng tôi không cảm thấy kinh ngạc bởi vô vàn những

điều mà mình cần học hỏi, bởi không hề có một công thức cố định nào để nuôi dạy con trẻ, bởi quá trình thay đổi và học hỏi của cả gia đình luôn biến chuyển từng ngày với không ít sai sót. Chúng tôi không khẳng định rằng trẻ em cần phải ăn thực phẩm của Nhật Bản thì mới khỏe mạnh, nhưng chúng tôi đã đưa vào cuối quyển sách tập hợp những công thức nấu ăn kiểu Nhật để bạn có thể thử nghiệm nếu thấy hứng thú, và hoàn toàn không có gì là bắt buộc cả.

Cuối cùng, cuốn sách này không đề cập nhiều về sức khỏe tinh thần hay cảm xúc. Cụm từ “Những em bé khỏe mạnh nhất thế giới” tập trung nhiều hơn về sức khỏe thể chất, thế nhưng chúng tôi cho rằng sức khỏe thể chất lâu bền là một nhân tố chính yếu phản ánh sức khỏe toàn diện của con người (theo những bằng chứng được đánh giá trong nghiên cứu “Gánh nặng Bệnh tật Toàn cầu” được công bố trên thời báo *Lancet* năm 2012).

■ Một cuốn sách ngắn gọn và súc tích

Những hình mẫu tư duy, ăn uống và vận động trong gia đình mà chúng tôi khám phá ở đây đã được phản ánh trong những khuyến nghị gần nhất của các chuyên gia dinh dưỡng và sức khỏe trẻ em hàng đầu thế giới. Trong đó bao gồm những khuyến nghị về sức khỏe, ăn kiêng và vận động thể chất nhằm phòng chống bệnh béo phì ở trẻ em*, một Chiến lược Toàn cầu của Tổ chức Y tế Thế giới WHO. Những lời khuyên được đưa ra như sau:

- Tăng lượng rau củ và trái cây tiêu thụ, cũng như các loại đậu, các loại hạt và ngũ cốc nguyên cám.
- Hạn chế lượng calo từ tất cả các loại chất béo tổng hợp và chuyển từ hấp thu chất béo bão hòa sang chất béo không bão hòa.
- Hạn chế lượng đường
- Năng vận động – mỗi ngày vận động ít nhất 60 phút với những hoạt động bắt đầu từ nhẹ nhàng nâng dần lên cường độ cao (thay đổi cường độ vận động phải phù hợp với sức khỏe).

*Lưu ý: Cuốn sách này chủ yếu tập trung vào lứa tuổi từ 5 đến 12 tuổi. Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, Tổ chức Y tế Thế giới WHO có những hướng dẫn như sau:

Cho trẻ bú sữa mẹ ngay trong vòng một giờ sau khi sinh. Tiếp tục cho trẻ bú hoàn toàn sữa mẹ trong sáu tháng đầu đời; sau đó bắt đầu chế độ ăn dặm đầy đủ dưỡng chất với những thức ăn cứng an toàn cho trẻ, kết hợp với việc bú sữa mẹ cho đến hai tuổi hoặc hơn. Thức ăn cứng nên giàu dinh dưỡng và được cung cấp với một lượng vừa đủ. Ở tháng thứ sáu, trẻ nên được cho ăn thức ăn cứng với một lượng nhỏ, sau đó tăng dần khi trẻ lớn lên. Trẻ nhỏ nên được hấp thu những loại thực phẩm phong phú đa dạng như thịt gia súc, gia cầm, cá, trứng còng thường xuyên càng tốt. Thức ăn cho trẻ có thể được chế biến riêng hoặc biến tấu theo bữa ăn của gia đình. Nên hạn chế những thực phẩm cứng chứa nhiều chất béo, đường và muối (Tổ chức Y tế Thế giới, tháng 10/2014).

Những khuyến nghị này thật đơn giản, nhưng thực tế lại không hề dễ thực hiện. Khi viết cuốn sách này, chúng tôi đã tổng hợp ý kiến của rất nhiều nhà nghiên cứu hàn lâm trong các lĩnh vực như y tế, khoa học, và của các chuyên gia hàng đầu thế giới về sức khỏe và dinh dưỡng cho trẻ em, để có được những kiến thức chính xác thiết thực giúp các bé có cuộc sống khỏe mạnh hơn. William và tôi cũng đã may mắn được phỏng vấn một nhóm những người mẹ tuyệt vời có hiểu biết sâu sắc về sức khỏe và thói quen ăn uống của trẻ em, đó là những người mẹ Nhật Bản có con nhỏ đang sống ở New York, đa phần đều không mang quốc tịch Mỹ. Từ những cuộc phỏng vấn này, có “7 bí quyết” được đúc kết mà tôi tin rằng có thể giúp cho rất nhiều phụ huynh nuôi dưỡng và cải thiện sức khỏe của con mình. Tôi sẽ giới thiệu những bí quyết này trong phần 2 của sách.

Phần 1



Làm sao chúng ta
có thể giải quyết
một vấn nạn toàn cầu?

Cuộc chiến sức khỏe trẻ em trên toàn thế giới

Trẻ em trên thế giới đang trải qua một cuộc khủng hoảng trầm trọng. Ở nơi đâu ta cũng thấy sức khỏe của các em đang bị đe dọa nghiêm trọng, không chỉ bởi tác hại của những căn bệnh truyền nhiễm đã có từ xa xưa, không chỉ bởi nạn đói, sự thiếu hiểu biết, chiến tranh và nghèo nàn lạc hậu gây ra, mà còn bởi sự ảnh hưởng của những hệ lụy không mấy tốt đẹp được sản sinh ra trong xã hội hiện đại.

Những hệ lụy đó chính là bệnh béo phì ở trẻ em, là lối sống ù lì lười vận động, là thói quen ăn uống lệch lạc và những căn bệnh xuất phát từ lối sống không lành mạnh. Tất cả những điều này đang từng ngày từng giờ bào mòn sức khỏe và tuổi thọ của các em.

Hãy nhìn thẳng vào những điều thực tế phũ phàng này. Chúng đã được Tổ chức Y tế Thế giới WHO cùng với

rất nhiều bác sĩ, nhà khoa học và nhà cầm quyền ở Anh, Mỹ và trên toàn thế giới ghi nhận. Theo một phân tích được đăng trên thời báo y khoa *Lancet* năm 2014 sử dụng những dữ liệu từ Nghiên cứu Gánh nặng Bệnh tật Toàn cầu, trong khoảng từ năm 1980 đến 2013, tỉ lệ thừa cân béo phì ở người lớn đã tăng lên 27,5% và ở trẻ em còn đáng báo động hơn với con số 47%. Nghiên cứu còn chỉ ra rằng bệnh béo phì là một vấn đề ảnh hưởng đến mọi nhóm tuổi và nhóm thu nhập trên toàn thế giới. Trong năm 2013, hơn 22% trẻ em ở các quốc gia phát triển được phát hiện thừa cân và béo phì. Bà Marie Ng, tác giả chính của bảng phân tích, đã tuyên bố: “Bệnh béo phì đang gia tăng ở trẻ em cũng là một vấn đề hết sức nhức nhối tại những nước có thu nhập thấp và trung bình. Chúng ta đều biết rằng bệnh béo phì ở trẻ em có thể gây ra những hậu quả hết sức nghiêm trọng như bệnh tim mạch, tiểu đường và rất nhiều loại bệnh ung thư.”

■ *Kết quả sức khỏe liên đới với sự thừa cân*

Theo WHO, trẻ em thừa cân và béo phì có nguy cơ gặp phải những vấn đề sức khỏe như hen suyễn, cao huyết áp, rối loạn cơ xương, gan nhiễm mỡ, kháng insulin và tiểu đường type 2, thậm chí là chúng ngưng thở khi ngủ xảy ra nhiều hơn những trẻ khác. Đến khi trưởng thành, trẻ sẽ có nguy cơ mắc phải bệnh béo phì, tiểu đường type 2, bệnh tim mạch, ung thư, ngưng hô hấp, ngoài ra trẻ còn phải đối mặt với những vấn đề về tinh thần, xúc cảm, hòa

nhập xã hội, rối loạn sinh sản, tàn tật và qua đời khi còn trẻ. Năm 2014, bà Zsuzsanna Jakab, một quan chức của WHO, phát biểu: “Nhận thức của chúng ta về sự bình thường đã thay đổi, bệnh thừa cân đang ngày càng trở nên phổ biến chứ không còn là một bất thường hiếm gặp nữa. Chúng ta không được để cho những thế hệ sau lớn lên và xem béo phì là một chuẩn mực mới. Sự thiếu vận động cùng với nền văn hóa luôn quảng bá cho khoai tây chiên cùng các loại thức ăn nhanh giàu chất béo, muối và đường sẽ chỉ đưa đến diệt vong.”

Quá nhiều người đang tăng cân với tốc độ chóng mặt đã khiến cho bà Dame Deirdre Hutton, cựu chủ tịch Ủy Ban Tiêu chuẩn Thực phẩm Anh Quốc, phải phát biểu trên tờ *Times* cách đây vài năm như sau: “Khi các bạn nhìn vào con số những người cần được điều trị y tế do chế độ ăn lệch lạc, dẫn đến sức khỏe yếu kém và mắc phải những căn bệnh gây tử vong sớm, chúng ta biết mình cần phải làm điều gì đó. Nếu các bạn nhìn vào mức độ béo phì ở trẻ em và tốc độ phát triển của nó như hiện nay, các bạn sẽ thấy nó kinh khủng đến mức nào.”

Chúng ta đang công nghệ hóa nền văn hóa của mình, ngày càng nhiều, và có vẻ như chính điều này khuyến khích bệnh béo phì. Bác sĩ Hermann Toplak của Đại học Graz ở Áo, chủ tịch Hiệp hội Nghiên cứu Bệnh Béo phì châu Âu đã quan sát: “Kết quả là trong xã hội ngày nay, rất nhiều trẻ em, thậm chí cả người lớn, không còn vận động đủ nhiều để xây dựng các nhóm cơ và chức năng của

chúng, người ta cũng quên đi lối ăn uống truyền thống mà thay vào đó là lối ăn uống không kiểm soát.”

Khủng hoảng bệnh béo phì chính là một đại họa toàn thế giới và là một quả bom hẹn giờ đối với sức khỏe cộng đồng. Nó đang lan rộng ở cả những quốc gia thuộc khu vực Địa Trung Hải và châu Á như: Ý, Tây Ban Nha, Ấn Độ và Trung Quốc, nơi mà trước đây người dân thường có vóc dáng mảnh mai. Mọi chuyện đang ngày càng trở nên tệ hơn. Cách đây không lâu, Hiệp hội Bác sĩ Phẫu thuật Mỹ đã gọi bệnh béo phì là “kẻ khủng bố từ bên trong” và cho rằng, nếu chúng ta không có bất kỳ động thái nào để thay đổi, “sức hủy hoại của bệnh béo phì cũng không hề thua kém vụ khủng bố 11/9 và nhiều vụ khủng bố khác”. Bác sĩ Meir Stampfer của trường Sức khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Harvard đã phát biểu trên WEBMD News: “Thật là sùng sốt! Kỷ nguyên béo phì đang càn quét khắp cả nước Mỹ. Một trong những khó khăn lớn nhất là thừa cân lại trở thành một chuẩn mực mới. Người ta nhìn vào vòng 2 của chính mình, rồi nhìn sang vòng 2 của người khác, và cho rằng mình bình thường như mọi người. Nhưng ở một quốc gia như nước Mỹ, nếu bạn bình thường tức là bạn đã thừa cân lắm rồi.”

Ở Anh, dữ liệu chính phủ đã chỉ ra rằng, trong nhóm tuổi từ 10-11 tuổi, hơn 35% bé trai và 32% bé gái bị thừa cân, theo báo cáo của tờ Guardian tháng 02/2014. Trong số đó có 20,7% bé trai và 17,7% bé gái bị béo phì. Bác sĩ tim mạch Aseem Malhora ở London đã gọi bệnh béo phì

là “mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe toàn cầu” và cho biết thêm rằng “những công ty sản xuất thức ăn vặt kém dinh dưỡng lại thường tài trợ cho các sự kiện thể thao, còn các vận động viên thì khen ngợi các loại nước uống có đường, những quảng cáo kiểu như vậy thường nhắm đến mọi thành viên trong gia đình, bao gồm cả trẻ em.”

■ Thừa cân, béo phì đang gia tăng ở Anh

Nước Anh là một trong những quốc gia phát triển có tỉ lệ bệnh béo phì tăng nhanh nhất, trong đó tỉ lệ béo phì ở trẻ em cao nhất châu Âu. Một nghiên cứu gần đây (mang tên “Tỉ lệ người có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường ở Anh từ năm 2003 đến 2011” được công bố trên tờ BJM Open vào tháng 6/2014) đã phát hiện có đến 1/3 dân số đứng bên bờ vực mắc bệnh tiểu đường type 2, với mức độ đường trong máu cao đến mức phải xếp vào nhóm nguy cơ “tiền tiểu đường”. Bà Barbara Young, chủ tịch Tổ chức Phòng chống bệnh tiểu đường ở Anh cho biết: “Nếu không có biện pháp nào ngăn chặn sự gia tăng tỉ lệ người có triệu chứng tiền tiểu đường và tiểu đường như thế này, dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ hoàn toàn bị hủy hoại. Chính phủ đang cố gắng giải quyết rất nhiều vấn đề, ví dụ như quá tải bệnh nhân cần cấp cứu ở các bệnh viện, thậm chí trong số sáu người nhập viện thì có một người mắc bệnh tiểu đường. Đó là một áp lực rất lớn ảnh hưởng đến dịch vụ chăm sóc sức khỏe quốc gia (NHS - National Health Service), và áp lực này ngày càng nặng nề hơn.”

Có một điều rất mỉa mai là, trong khi NHS là nơi các gia đình tìm đến khi gặp vấn đề về sức khỏe, thì lại có một nửa nhân viên làm việc trong hệ thống này mắc bệnh béo phì hay thừa cân.

Theo một bài báo từ ban biên tập *Thời báo Postgraduate Medical*, bác sĩ Malhora và đồng nghiệp, công bố hồi tháng 12/2014, các bệnh viện tại Anh cũng đang ngập tràn những loại thức ăn nước uống rẻ tiền nghèo dinh dưỡng. Họ cho biết: “Các loại bánh kẹo, bim bim và nước ngọt luôn có sẵn trong những máy bán hàng tự động ở hành lang và trên cả xe đẩy thức ăn của bệnh viện. Nhân viên và các bệnh nhân luôn có thể dùng các loại đó. Ngay trong khuôn viên của rất nhiều bệnh viện, ta có thể thấy sự có mặt của không ít cửa hàng thức ăn nhanh nhượng quyền. Do đó, việc chấp nhận và tiêu thụ những loại thực phẩm này đã được hợp pháp hóa trong chính hệ thống chăm sóc sức khỏe.”

Theo bác sĩ Kathryn Brown, bác sĩ Nhi khoa và chuyên gia điều trị bệnh tiểu đường tại Quỹ Sức khỏe Gateshead NHS, “Tiểu đường type 2 không chỉ là căn bệnh ở người lớn, và trong hai năm qua, chúng tôi đã nhìn thấy sự gia tăng bệnh nhân tiểu đường ở cả lứa tuổi thanh niên. Thực trạng này chủ yếu bắt nguồn từ việc thừa cân nghiêm trọng.” Bà cũng bổ sung rằng, “Nguyên cơ mắc các căn bệnh hiểm nghèo là rất lớn, ví dụ như suy thận hay mù lòa khi tuổi đời còn trẻ. Quan trọng nhất là chúng ta phải khuyến khích mọi người vận động càng nhiều càng tốt và

ăn uống một cách lành mạnh nếu muốn ngăn chặn thực trạng này trở nên tồi tệ hơn.”

■ Hoạt động thể chất đã bị bỏ quên ở rất nhiều nơi

Tháng 5/2014, tờ *The Times* đã báo cáo rằng trẻ em ở Scotland nằm trong nhóm ít vận động nhất thế giới. Phần lớn trẻ em nam ở Scotland dành hơn bốn tiếng đồng hồ để chơi điện tử và xem ti vi. Thay vào đó, chỉ một trong số bảy trẻ ở Scotland ăn ít nhất năm khẩu phần rau và trái cây một ngày. Dữ liệu từ chính quyền xứ Wales cho biết, tỉ lệ trẻ béo phì ở đây cao nhất nước Anh, với 35% trẻ dưới 16 tuổi mắc bệnh thừa cân béo phì.

Giáo sư Graham McGregor, Giáo sư Y khoa Tim Mạch tại Học viện Wolfson về Thuốc ngừa bệnh, Trường Y nha khoa Barts và London, Đại học Queen Mary tại London đã cho chúng tôi biết: “Những quảng cáo vô cùng hấp dẫn của ngành công nghiệp thực phẩm ở Anh và Mỹ (chủ yếu được quản lý bởi những chuyên gia trong ngành thuốc lá) đã gây ra không ít khó khăn cho các bậc phụ huynh trong việc hướng dẫn con trẻ ăn uống lành mạnh, đặc biệt khi trẻ còn bị ảnh hưởng bởi bạn bè cùng trang lứa.”

Theo bác sĩ Mimi Tatlow-Golden, giảng viên Đại học Dublin: “Trẻ nhỏ từ ba đến năm tuổi trung bình mỗi năm xem đến 1000 quảng cáo của các loại thực phẩm không lành mạnh.” Báo cáo của Tổ chức UNICEF năm 2013 tiết lộ rằng ¾ trẻ em Ireland ở độ tuổi 11, 13 và 15 vận

động thể chất ít hơn một giờ mỗi ngày. Trong một báo cáo mang tên “Trưởng thành ở Ireland”, có khoảng 45% trẻ em Ireland ở độ tuổi lên chín có ti vi ngay trong phòng ngủ, mặc cho những bằng chứng đã được công bố cho thấy tác hại của việc xem truyền hình đối với sức khỏe trẻ em.

■ Một vấn nạn toàn cầu

Béo phì đã trở thành một vấn nạn nghiêm trọng ở Mỹ và nhiều người lo sợ nước Anh cũng sẽ nổi gót. Theo một báo cáo trên tờ *New England Journal of Medicine* vào tháng 01/2014 (báo cáo có tên “Tỉ lệ béo phì ở trẻ em trên toàn nước Mỹ”), béo phì ở trẻ em đã trở thành một vấn nạn sức khỏe hết sức to lớn cho nước Mỹ. Những báo cáo của Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật Mỹ cho biết, tỉ lệ trẻ từ 6-11 tuổi mắc bệnh béo phì đã tăng từ 7% năm 1980 đến gần 18% vào năm 2012. Cũng trong khoảng thời gian này, tỉ lệ trẻ từ 12 -19 tuổi mắc bệnh béo phì đã tăng từ 5% lên 21%.

Ở rất nhiều quốc gia phát triển, bao gồm cả nước Anh, tỉ lệ trẻ béo phì đã tăng cao đến mức báo động. Ví dụ như ở Úc, theo một bài báo trên tờ *International Journal of Obesity* (bài báo mang tên “Những xu hướng trong tỉ lệ trẻ thừa cân và béo phì ở Úc từ năm 1985 đến 2008”), tỉ lệ trẻ thừa cân HOẶC béo phì chỉ tăng nhẹ trong mười năm qua. Nhưng khi kết hợp hai tỉ lệ này với nhau – trẻ thừa cân VÀ béo phì - sẽ thấy một mức độ rất đáng báo động – 25%.

Đại dịch béo phì thậm chí đã lây lan sang các nước Ả Rập. Tháng 06/2013, công ty truyền thông Abu Dhabi đã báo cáo rằng 20% thanh niên ở quốc gia này mắc bệnh béo phì và 14% bị thừa cân.

Ở Trung Quốc, những công ty thức ăn nhanh của Mỹ như McDonald's, KFC, Pizza Hut đang phát triển bùng nổ, cùng với cả chuỗi thức ăn nhanh nội địa. Trong lúc đó, bệnh béo phì không ngừng gia tăng. McDonald's đang có kế hoạch tăng con số 1100 cửa hàng ở Trung Quốc như hiện nay lên 2000 cửa hàng trong vài năm tới. Tháng 07/2014, tờ *China Daily* báo cáo một "sự gia tăng béo phì ở trẻ em đáng báo động" với 23% trẻ nam và 14% trẻ nữ dưới 20 tuổi mắc bệnh thừa cân hoặc béo phì.

Khủng hoảng béo phì ở trẻ em đang trở nên hết sức nghiêm trọng tại Ấn Độ, nơi thói quen ăn uống không lành mạnh và thiếu vận động thể chất đang dần hủy hoại giới trẻ.

Tại Ấn Độ, trẻ em ăn ít thức ăn truyền thống hơn và ngày càng tiêu thụ nhiều thức ăn kém lành mạnh của phương Tây như thức ăn nhanh, thức ăn chế biến sẵn. Đây là những loại thức ăn chứa rất nhiều calo, muối và đường. Bác sĩ Anoop Misra, chủ tịch Trung tâm Điều trị bệnh tiểu đường, bệnh về trao đổi chất và nội tuyến Fortis-C-DOC, cho biết bệnh béo phì kết hợp với tiểu đường, hình thành do thay đổi lối sinh hoạt, đang trở thành một vấn đề rất lớn ở Ấn Độ.

Dân số Ấn Độ đang trải qua thời kỳ chuyển đổi của bệnh béo phì kết hợp tiểu đường. Từ bỏ thực phẩm truyền

thống, người dân bắt đầu lựa chọn những thực phẩm đóng gói hay chế biến sẵn. Sự gia tăng lượng tiêu thụ thức ăn giàu calo, cùng với cường độ vận động thể chất thấp đã khiến cho bệnh béo phì và tiểu đường ngày càng phát triển.

Một số chuyên gia Ấn Độ phê phán những khía cạnh trong văn hóa ăn uống đã thúc đẩy sự tiêu thụ quá độ ở trẻ em. Trong một bài báo phát hành ngày 26/10/2013 trên tờ *Mid Day* của Ấn Độ, cựu bác sĩ Nhi khoa R.D.Potdar đã phát biểu: “Ở Ấn Độ, người ta rất ưa thích những em bé mũm mĩm. Vì thế ngay từ khi trẻ còn nhỏ, các bậc cha mẹ đã cố gắng ép con mình ăn thật nhiều để béo lên. Giờ đây, khi trẻ đã quen với việc ăn những thức ăn vặt ở trường và thức ăn chế biến sẵn trên đường phố, việc trẻ phát phì quả thật rất dễ dàng.”

Bác sĩ Shashank Shah, chuyên ngành phẫu thuật nội soi và chữa trị béo phì, đã lưu ý về sự “thiếu nhận thức ở các bậc cha mẹ”. Ông cũng phát biểu trên tờ *Mid Day*:

Các bậc phụ huynh thường đưa con mình ra ngoài ăn pizza và các loại thức ăn kém lành mạnh. Với lượng tiêu thụ thức ăn kém lành mạnh như vậy, trẻ rất lười vận động. Trẻ luôn dán mắt vào máy tính để chơi điện tử. Những không gian mở biến mất nhanh chóng, ngày nay có rất ít không gian rộng rãi cho trẻ nô đùa và vận động. Tôi đã gặp rất nhiều trường hợp những thanh thiếu niên còn rất trẻ đã mắc bệnh thừa cân béo phì. Mới 25 tuổi đã mắc bệnh tiểu đường và đến 40 tuổi thì gặp phải những vấn đề tim mạch nghiêm trọng.

“Theo trào lưu, kể cả những em bé dưới hai tuổi cũng dán mắt vào ti vi”. Bác sĩ Nhi khoa Pallab Chatterjee đã phát biểu trong một bài phỏng vấn với tờ *Hindustan Time*: “Theo những quy chuẩn quốc tế, điều này hoàn toàn không bình thường. Trẻ em trên hai tuổi chỉ được xem ti vi tối đa 2 giờ/ngày”. Theo chuyên gia tư vấn lối sống Arpita Adhikary ở bệnh viện Apollo, trẻ em ngày nay luôn “dính chặt” với các thiết bị điện tử như laptop, máy tính bảng, smart phone và “khi lớn lên, các em sẽ chẳng còn hứng thú khám phá và chơi đùa trong thế giới thật bên ngoài”.

Ở Anh, vào năm 2014, viện Thương Vụ Kinh Tế (một cơ quan cố vấn thị trường tự do) đã công bố một báo cáo hoàn toàn trái ngược với thực tế có tựa đề “Những lời dối trá về bệnh béo phì”. Báo cáo đã sử dụng dữ liệu của Bộ Môi trường, Thực phẩm và Nông thôn (DEFRA) để tranh luận rằng “lượng tiêu thụ đường, muối, chất béo và calo trên đầu người ở Anh đã sụt giảm trong những thập kỷ qua” và cho rằng sự gia tăng của bệnh béo phì chủ yếu do lười vận động ở nhà và nơi làm việc, không phải do gia tăng tiêu thụ đường và calo”. Các nhà phê bình đã chỉ ra rằng dữ liệu của DEFRA hoàn toàn là “tự báo cáo” bằng cách khảo sát chính người tiêu dùng. Dữ liệu kiểu này có độ chính xác rất kém và gây ra nhận thức sai lầm. Nhưng cũng không thể phủ nhận, việc lười vận động là một trong những yếu tố then chốt gây ra khủng hoảng béo phì ở cả người lớn và trẻ em.

■ Tại sao có quá nhiều trẻ em trên thế giới đang phải gánh chịu hậu quả của bệnh béo phì, chế độ ăn kém lành mạnh và thiếu hoạt động thể chất?

Nguyên nhân của vấn đề phần lớn nằm ở sự mất cân bằng giữa chất lượng và số lượng của những thực phẩm mà chúng ta tiêu thụ, và cả cách mà sự mất cân bằng này tác động đến lối sinh hoạt của chúng ta trong một xã hội thúc đẩy bệnh béo phì. Theo lý thuyết của các chuyên gia nghiên cứu bệnh béo phì và sức khỏe trẻ em, gia đình và con cái của chúng ta đang:

- Hấp thu nhiều hơn lượng calo mà ta tiêu hao, dẫn đến mất cân bằng calo.
- Không vận động thường xuyên và trở nên ù lì hơn trong sinh hoạt hàng ngày, ví dụ như chúng ta luôn xem ti vi và giải trí bằng các thiết bị điện tử thay vì tập thể dục hay chơi thể thao.
- Ăn những khẩu phần thức ăn nhanh khổng lồ.
- Ăn khẩu phần nhiều hơn so với những thập kỷ trước.
- Ăn nhiều thức ăn vặt hơn.
- Ăn nhiều hơn những thức ăn chế biến sẵn kém lành mạnh.
- Ăn nhiều hơn những thức ăn đóng gói, đóng hộp có hàm lượng tinh bột cao và chất xơ thấp.
- Tiếp cận với những chế độ dinh dưỡng sai lầm ở nhà trường và ở các điểm ăn uống bên ngoài.
- Uống quá nhiều các loại nước ngọt có ga.

- Mất dần những kỹ năng và cả thời gian để chế biến những bữa ăn lành mạnh cho chính mình và cho gia đình.
- Cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ăn quá nhiều thực phẩm có hàm lượng calo, chất béo, đường và muối rất cao.
- Những chiến dịch quảng cáo rầm rộ (hầu hết của những doanh nghiệp sản xuất các loại thực phẩm giàu calo nhưng nghèo dinh dưỡng) nhắm đến đối tượng gia đình và trẻ em càng khiến cho vấn đề trầm trọng hơn.
- Ở một số quốc gia, tồn tại những chuẩn mực văn hóa lâu đời, ví dụ như trẻ béo thì mới khỏe mạnh, khiến cho các gia đình ép trẻ ăn uống quá mức.
- Tốc độ đô thị hóa và số hóa đang thúc đẩy cơ hội được vận động và chơi đùa ở trẻ em. Việc bị thừa cân hay béo phì càng thu hẹp cơ hội tham gia những hình thức hoạt động nhóm của trẻ. Theo thời gian, trẻ sẽ ngày càng lười vận động và trở nên ngày càng thừa cân.

Dường như béo phì ở trẻ em là một vấn đề cực kỳ phức tạp, bắt nguồn từ những nguyên nhân sâu xa rất khó nắm bắt và giải quyết, điều này còn phụ thuộc nhiều khía cạnh như văn hóa, sinh học và tâm lý. Trong một báo cáo trên tờ *Lancet* hồi tháng 05/2010 (“Béo phì ở trẻ em – 2010: Tiến triển và Thách thức”), các nhà nghiên cứu Joan C.Han, Debbie A. Lawlor và Sue Y.S. Kimm đã chỉ ra rằng, khoảng 50 năm trước, một sự chuyển đổi lớn đã diễn ra: trong khi nguồn cung thực phẩm trở nên ổn định ở các nước phát triển với vô số thực phẩm giá rẻ

có hàm lượng calo cao, khối lượng vận động thể chất cần thiết hàng ngày lại sụt giảm nặng nề, tạo ra sự mất cân bằng nghiêm trọng giữa lượng calo hấp thu và tiêu hao. Kết quả là: đại dịch béo phì xảy ra.

Tuy nhiên, trong thời kỳ khủng hoảng béo phì này, vẫn có một quốc gia vừa nắm giữ vị trí số một trong bảng xếp hạng thế giới về cuộc sống lâu bền và khỏe mạnh, vừa giữ một tỉ lệ béo phì ở trẻ em rất thấp so với toàn cầu. Quốc gia đó chính là Nhật Bản.

Vì sao trẻ em Nhật Bản là những nhóc tí khỏe mạnh nhất trái đất?

Vì sao người Nhật lại làm khác đi? Trẻ em Nhật Bản làm gì hàng ngày để có thể có cuộc sống khỏe mạnh lâu dài nhất thế giới với tỉ lệ béo phì rất thấp?

Làm thế nào để trẻ em ở những quốc gia khác có thể học hỏi được những bài học ấy?

Để tìm ra câu trả lời khả dĩ, William và tôi đã phỏng vấn rất nhiều bác sĩ, nhà nghiên cứu, nhà khoa học và các chuyên gia sức khỏe cộng đồng ở Nhật Bản cũng như trên toàn thế giới. Chúng tôi đã đi cùng cậu con trai nhỏ của mình đến Tokyo và cả sâu tận miền quê Nhật Bản. Ở đó, các anh chị em họ bên nội của tôi vẫn đang làm nghề nông. Chúng tôi đã tìm kiếm câu trả lời trong những ngôi nhà, trường học, viện nghiên cứu, siêu thị và chợ nông

sản. Chúng tôi đã hỏi ý kiến và kinh nghiệm của những người cha người mẹ, người ông người bà, giáo viên mầm non và các cô bảo mẫu, cả những chuyên gia dinh dưỡng học đường. Và chúng tôi dần khám phá ra rằng, có một chuỗi những yếu tố văn hóa và hành vi cơ bản làm thay đổi cuộc sống của trẻ em Nhật, mà theo ý kiến của các chuyên gia, đã giúp cho các em có cuộc sống lâu bền và khỏe mạnh hơn trẻ em ở những nơi khác.

■ Nhịp sống lành mạnh ở Nhật Bản

Nhìn chung, trẻ em Nhật Bản không chỉ được sống ở một quốc gia phát triển có hệ thống chăm sóc sức khỏe tiên tiến bậc nhất, mà các em còn được hưởng thụ một chế độ ăn uống lành mạnh với nhiều thói quen tốt, một nhịp sống giúp các em được thỏa sức vận động (theo cách mà bạn khó có thể nghĩ tới) và một nền văn hóa hỗ trợ lối sinh hoạt lành mạnh ở trẻ em.

Tôi cũng nhận ra rằng có 7 BÍ QUYẾT được nghiên cứu dựa trên những nguyên lý cơ bản mà tôi sẽ giới thiệu trong phần 2, có thể giúp cho trẻ em và các bậc cha mẹ ở những quốc gia khác thụ hưởng những lợi thế như trẻ em Nhật Bản.

~~~~~

Ngủ ngoan bé yêu ơi,  
Khi bé ngủ, mẹ sẽ rửa đậu đỏ và gạo, rồi thêm vào ít cá và  
gạo lức, mẹ sẽ chuẩn bị cho bé một bữa thật ngon lành.

(Bài hát ru của Nhật)

~~~~~

Khi William và tôi thực hiện chuyến hành trình này, những ký ức tưởng chừng như đã lãng quên chợt ùa về, đưa tôi trở lại với tuổi thơ của mình ở miền quê Nhật Bản, với mâm cơm ấm cúng của đại gia đình.

Khi tôi sinh con trai, gia đình tôi đã bay từ Tokyo qua New York để gặp bé. Trong buổi tối đầu tiên ở New York, mẹ tôi, bà Chizuko, đã chuẩn bị một bữa ăn theo phong cách Nhật Bản ngay trong căn bếp của chúng tôi, với những nguyên liệu là thực phẩm Mỹ trong siêu thị, và ba tôi, ông Shigeo, thì dùng đưa cháu trai trong vòng tay mình. Không lâu sau, khi căn bếp tràn ngập mùi thơm của những món ăn Nhật truyền thống ngon lành và bổ dưỡng, được nấu từ những nguyên liệu có thể tìm ở New York, hàng xóm có thể nghe thấy tiếng ông bà ngâm nga những bài hát ru và những khúc dân ca êm dịu của nước Nhật cho đứa cháu trai ba tháng tuổi.

Như tất cả những người mẹ trên khắp thế gian, những người mẹ Nhật Bản gửi gắm tình yêu thương vô bờ bến của mình vào những bữa ăn ngon lành, bổ dưỡng dành cho con. Thông qua sự kết hợp giữa trí tuệ dân tộc và những tai ương xảy ra do vị trí địa lý và lịch sử, những bậc cha mẹ Nhật Bản đã tạo ra một nhịp sống lành mạnh, những công thức nấu ăn và sự lựa chọn thực phẩm giúp cho con mình trở thành những em bé khỏe mạnh nhất thế giới, nước Nhật trở thành quốc gia của những “nhà ẩm thực nhỏ bé”, hay chính là những trẻ em biết tự hướng đến lối ăn uống vô cùng lành mạnh theo bản năng.

■ Điều chỉnh phương pháp của Nhật sao cho phù hợp với các quốc gia khác

Bảy năm trước, khi chính tôi được làm mẹ, tôi đã quyết tâm giúp con mình có một chế độ ăn uống lành mạnh với những thực phẩm ngon lành và giàu dinh dưỡng nhất. Có những ngày rất tốt đẹp, giống như ngày đầu tiên cậu chàng tập ăn thức ăn rắn – quả bơ nghiền nhuyễn – và rất nhiều lần cậu chàng thưởng thức ngon lành những bữa ăn nhẹ bao gồm khoai lang hấp và củ dền áp chảo, có cả những buổi ông xā người Mỹ của tôi chiêu đãi cả gia đình một bữa sáng đúng kiểu Nhật Bản. (Thú thật là anh ấy đã cắt đi rất nhiều công đoạn nên chỉ mất khoảng năm phút để nấu.)

Và cũng có những ngày chúng tôi phải theo một “thực đơn trẻ em” hoàn toàn – bánh pizza, bánh cupcakes, khoai tây chiên – giống hệt như rất nhiều gia đình khác. Tuy nhiên, cả gia đình tôi vẫn luôn cố gắng, và thường thành công, trong việc tập trung vào những bữa ăn lành mạnh nói chung, bằng cách điều chỉnh và áp dụng những sự tinh tế tuyệt vời từ mảnh đất mà tôi may mắn được sinh ra.

Tuy nhiên, sự tuyệt vời và tinh tế trong *phong cách ẩm thực truyền thống* lành mạnh của Nhật cũng như những nơi khác lại nằm ở sự lựa chọn thực phẩm hàng ngày của bạn ở chợ, siêu thị, cửa hàng tạp hóa và các nhà hàng, quán ăn. Bạn hoàn toàn có thể chế biến những bữa ăn lành mạnh ngay trong chính căn bếp của mình mà chẳng cần

phải học cách chuẩn bị những thực phẩm mà bạn được ăn trong một nhà hàng Nhật chính thống.

Cuốn sách này ủng hộ lối sống lành mạnh và những thực phẩm bổ dưỡng dành cho trẻ em, dựa trên những kiến thức khoa học. Chúng tôi mong muốn giúp bạn khám phá phương pháp người Nhật xây dựng lối sống và chế độ ăn uống lành mạnh cho con cái, cũng như làm thế nào họ phát hiện ra được sự ưu đãi tuyệt vời của thiên nhiên trong suốt quá trình khám phá.

Cuốn sách còn tập hợp những công thức nấu ăn kiểu Nhật quý báu dành cho gia đình bạn thưởng thức và giúp bạn tự xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh cho cả nhà.

■ Khám phá trí tuệ Nhật Bản

Khi con trai chúng tôi được ba tuổi, cậu bé rất yêu thích chiếc tàu cao tốc của Nhật, hay còn gọi là Shinkansen, cậu chàng thậm chí còn mơ thấy nó hàng đêm.

Về phần mình, tôi cũng luôn mơ ước được chỉ cho con thấy thế giới nơi tôi lớn lên, và tôi muốn mình có thể xây dựng cho con trai một chế độ ăn ba bữa chính một ngày cùng với những món ăn nhẹ lành mạnh cho bữa xế khi chúng tôi trở về Mỹ – càng đơn giản càng tốt.

Năm con trai tôi lên bốn tuổi, hai mẹ con đã bay từ New York đến Tokyo – quê hương của tôi – để sống như những người Nhật thực thụ trong suốt mùa hè.

Và khi lên đường, tôi bắt đầu khám phá ra người mẹ

Nhật Bản bên trong mình và ao ước có thể mang tất cả tri thức này về Mỹ, để giúp con mình có được một cuộc sống khỏe mạnh nhờ vào sự lựa chọn thực phẩm khôn ngoan cho các bữa ăn và một chút đồ ngọt xinh xắn hấp dẫn theo phong cách Nhật. Tôi cũng ao ước có thể chia sẻ trải nghiệm này một cách cô đọng, đơn giản, và dễ thực hiện nhất, để tất cả những bậc phụ huynh khác đều có thể áp dụng.

Hai mẹ con đã trầm trồ trước những nhà hàng siêu cao cấp dành cho giới sành ăn ở các trung tâm thương mại sang trọng, đã đi mua sắm trong những siêu thị ở Tokyo, và hàng ngày giúp bà ngoại chuẩn bị những bữa ăn cực kỳ bổ dưỡng theo phong cách Nhật. Đi tàu cao tốc qua núi Phú Sĩ để đến miền quê Nhật Bản, chúng tôi lưu lại trong trang trại của gia đình ở một ấp nông thôn vùng núi nhỏ bé của Kozaka. Trở về đây, tôi như sống lại tuổi thơ của mình, hái những quả quýt tươi ngon từ trên cây, chìm đắm trong văn hóa ẩm thực Nhật Bản và những lễ hội ngày mùa vui tươi.

Tuy là một đất nước hãy còn kém xa sự hoàn hảo, nhưng dường như ở khắp mọi nơi mình đến, tôi đều thấy rất nhiều em bé trông thật khỏe mạnh, nơi mà mọi thanh thiếu niên đều có cách sống, cách xử sự và chế độ ăn lành mạnh nhất trên thế giới.

■ Bí mật gì ẩn giấu đằng sau sức khỏe mạnh của người Nhật?

Tại sao trẻ em được sinh ra ở nước Nhật ngày nay lại có tuổi thọ cao nhất và sức khỏe tốt nhất thế giới? Câu trả lời ngắn gọn là các nhà nghiên cứu cũng không chắc chắn – nhưng họ có một số ý kiến rất tuyệt vời. Bạn có thể cho rằng người Nhật có gen sống thọ di truyền, nhưng các nghiên cứu đã bác bỏ điều này. Như bác sĩ tim mạch Rober Vogel thuộc trường Y khoa của Đại học Maryland đã phát biểu trong cuốn sách trước đây của chúng tôi – *Chế độ ăn kiểu Nhật* – “Bạn có thể nghĩ đó là do gen, nhưng thật ra gen chẳng giúp ích được gì nhiều. Chúng ta biết rằng khi nghiên cứu những cư dân có gen của người Nhật ở Nippon, Honolulu và San Francisco, ta sẽ thấy gen này đóng một vai trò rất nhỏ đối với tuổi thọ của người Nhật, bởi lẽ người Nhật sinh sống ở Honolulu hay San Francisco vẫn mắc những chứng bệnh về tim mạch và có tuổi thọ không cao hết như những người dân bản địa”. Bác sĩ Michel de Lorgeril, trưởng ban Khoa học Điều tra tại Trung tâm Nghiên cứu Khoa học Quốc gia của Pháp, chủ trì Nghiên cứu Tim mạch Lyon và là chuyên gia hàng đầu về chế độ ăn ở Pháp và Địa Trung Hải đã đồng ý rằng “Người Nhật không hề được gen bảo vệ khỏi bệnh tật.”

Một lý do khác có thể lý giải cho tuổi thọ cao của người Nhật chính là nền văn hóa sức khỏe: một hệ thống y tế đẳng cấp thế giới được phát triển rộng khắp và miễn phí, cùng với nền văn hóa đề cao vệ sinh và sự sạch sẽ. Nhật

Bản đã cắt giảm đáng kể tỉ lệ bệnh truyền nhiễm và tử vong ở trẻ sơ sinh, giảm tỉ lệ tử vong do đột quỵ cao với chiến dịch cắt giảm lượng muối trong khẩu phần ăn và cắt giảm sử dụng thuốc huyết áp, khuyến khích kiểm tra sức khỏe thường xuyên và rộng khắp ở các trường học.

Những yếu tố khả dĩ khác ảnh hưởng đến sức khỏe của người Nhật bao gồm cả những mối liên kết chặt chẽ trong cộng đồng và gia đình giống như một ý thức quốc gia, được gọi là *ikigai* - mục đích sống - và một nền văn hóa giảm thiểu căng thẳng bằng cách thiền định và chiêm nghiệm.

Nhà nghiên cứu hàng đầu Nhật Bản, giáo sư Kenji Shibuya và đồng sự đang công tác tại Khoa Chính sách Sức khỏe Toàn cầu thuộc Đại học Tokyo, đã xác định ba yếu tố then chốt, bao gồm cả chế độ ăn kiểu Nhật, có thể ảnh hưởng đến tuổi thọ của người Nhật:

Người Nhật rất chú ý đến vấn đề vệ sinh trong mọi khía cạnh của cuộc sống thường ngày. Quan niệm này được hình thành bởi sự tương tác phức tạp giữa văn hóa, giáo dục, khí hậu, môi trường và truyền thống Shinto – thanh lọc cơ thể và tâm trí trước khi gặp gỡ mọi người. Thứ hai, họ luôn có ý thức giữ gìn sức khỏe. Ở Nhật, những cuộc kiểm tra sức khỏe thường xuyên đã trở thành chuẩn mực trong xã hội. Chính quyền ở các địa phương luôn tổ chức kiểm tra sức khỏe hàng loạt cho tất cả mọi người trong cộng đồng và các trường học. Thứ ba, thực phẩm của Nhật có lượng dinh dưỡng cân bằng và chế độ ăn của người dân cũng phát triển song song cùng với

nền kinh tế (theo bài “Nhật Bản: Dịch vụ chăm sóc sức khỏe rộng khắp trong 50 năm qua”, *Lancet*, 30/08/2011)

■ 12 hành vi thay đổi cuộc sống của trẻ em Nhật

Có ít nhất 12 YẾU TỐ SINH HOẠT liên kết với nhau cùng góp phần tạo nên cuộc sống khỏe mạnh lâu bền của người Nhật. Khi so sánh trẻ em Nhật với trẻ em ở những quốc gia khác, chúng tôi thấy rằng trẻ em Nhật:

1. Hứng thú với những bữa ăn truyền thống giàu dưỡng chất và ít calo, trong khẩu phần của trẻ có lượng cá và rau củ nhiều hơn thịt và các loại thức ăn nhiều calo.
2. Được tập cho ăn rất đa dạng các chủng loại thực phẩm lành mạnh ngay từ khi còn bé, bao gồm rất nhiều loại rau củ và trái cây khác nhau.
3. Có thức ăn được đựng trong đĩa nhỏ hơn, rất ít khi trẻ có khẩu phần ăn quá nhiều.
4. Biết linh hoạt trong việc ăn uống, không hạn chế hay bài bác một loại thức ăn nào đó quá mức.
5. Được khuyến khích ăn thêm các bữa xế và thức ăn nhẹ nhưng với số lượng và tần suất vừa phải.
6. Có khối lượng vận động thể chất rất lớn, hay còn gọi là thể dục tự do, hàng ngày.
7. Được tặng những “phần thưởng cho sự thông minh” nếu thường xuyên tập thể dục.

8. Thường xuyên dùng bữa cùng gia đình như một nếp nhà, ít nhất một trong hai phụ huynh (thường là người mẹ) phải ngồi ăn cùng trẻ trong suốt bữa ăn.
9. Có môi trường gia đình và trường học luôn hỗ trợ trẻ lựa chọn thực phẩm tốt và xây dựng lối sống lành mạnh hơn.
10. Được gia đình hỗ trợ và làm tấm gương chuẩn mực trong việc ăn uống lành mạnh, gia đình cũng yêu cầu nhà trường làm điều tương tự cho trẻ.
11. Được gia đình truyền đạt tri thức về chế độ ăn và lối sống lành mạnh theo xu hướng sẽ chia hơn là độc quyền.
12. Được luyện tập làm những công việc như phụ bếp, phục vụ bữa ăn và dọn dẹp kỹ lưỡng ngay từ tấm bé.

Kết quả này, khi so sánh với những nơi khác trên thế giới, không khác gì một phép màu của sức khỏe cộng đồng.

Mặc dù béo phì ở trẻ em tại rất nhiều nước phát triển đang gia tăng với mức độ đáng báo động cùng tốc độ chóng mặt - như trường hợp của nước Anh - và đại dịch béo phì đang nhấn chìm hàng triệu trẻ em trên toàn thế giới, mức độ béo phì trẻ em ở Nhật lại rất thấp, thậm chí còn giảm đi trong những năm gần đây. Phụ nữ Nhật có một số triệu chứng rối loạn về ăn uống, như chứng biếng ăn hay gầy ốm quá mức, nhưng ở một mức độ thấp hơn so với Mỹ.

Thật ra, Nhật Bản và cả Hàn Quốc có thể kiểm hãm bệnh béo phì trẻ em hiệu quả nhất trong những quốc gia

phát triển. Điều này đã mang lại một lợi thế to lớn cho tuổi thọ lâu bền khỏe mạnh, bởi lẽ chế độ ăn uống lành mạnh trong suốt cuộc đời đã được xây dựng từ tấm bé.

Nhật Bản lại một lần nữa đứng đầu bảng xếp hạng

	Tỉ lệ béo phì ở trẻ em	Tỉ lệ béo phì và thừa cân ở trẻ em
Nhật Bản	2,9	13,9
Hàn Quốc	4,0	17,1
Thụy Điển	4,2	19,6
Na Uy	4,6	18,0
Trung Quốc	4,9	18,5
Pháp	5,2	18,1
Đức	5,2	20,1
Đài Loan	5,6	21,1
Thụy Sĩ	6,0	18,4
Ba Lan	6,4	19,8
Úc	7,1	23,7
Ireland	7,1	26,7
Nga	7,3	20,5
Ý	7,3	26,9
Đan Mạch	7,4	19,5
Anh	7,7	27,5
Phần Lan	7,8	23,3
Tây Ban Nha	8,1	25,8
Áo	9,0	17,5
Hy Lạp	9,2	31,3
Canada	9,4	23,8
New Zealand	9,5	29,2

Saudi Arabia	12,0	30,0
Israel	12,7	29,0
Mỹ	13,0	29,5
Kuwait	17,7	34,8

Tỉ lệ trẻ béo phì trong độ tuổi từ 2 -19 tuổi ở cả hai giới tại một số quốc gia vào năm 2013.

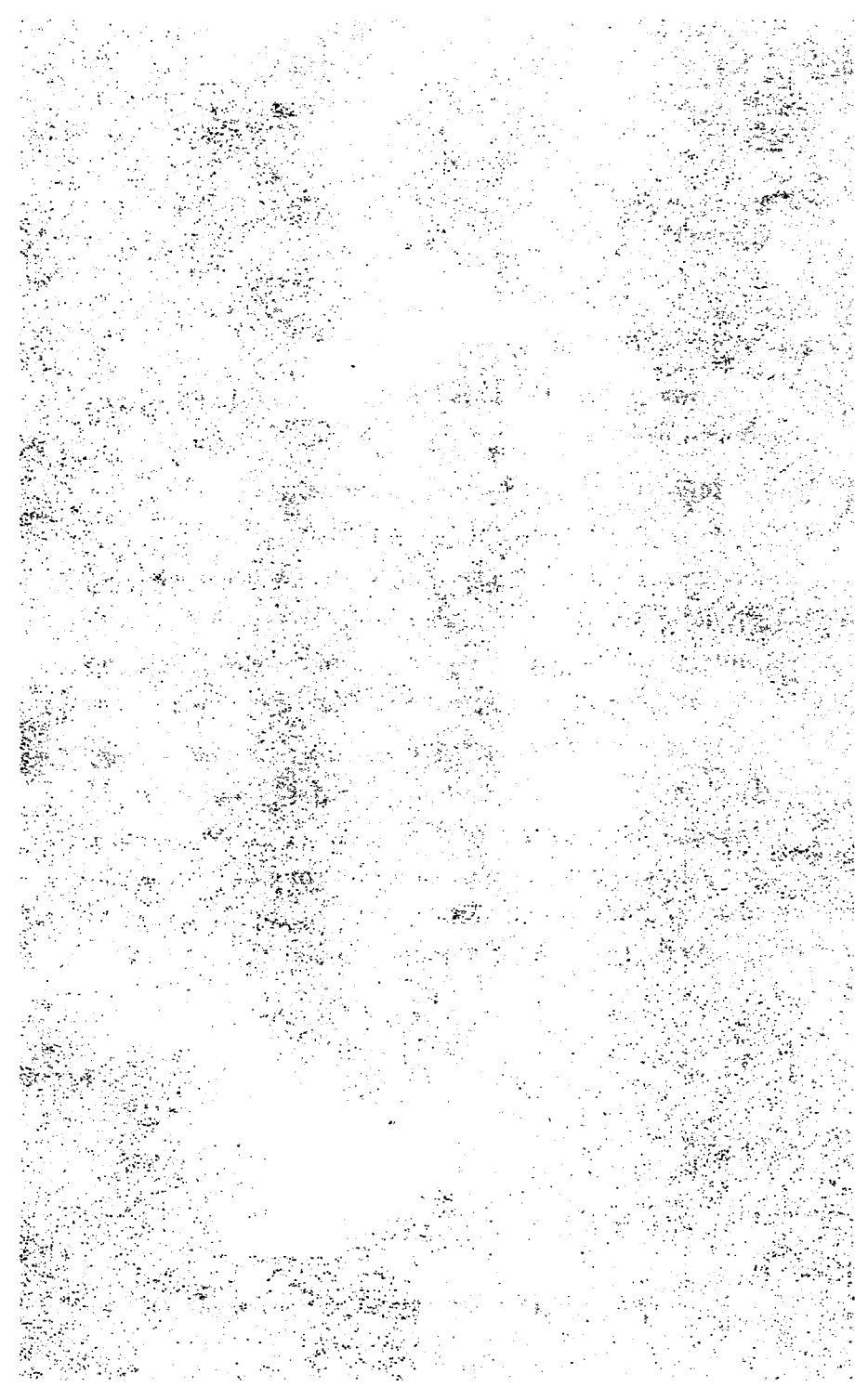
Nguồn: Viện Đo lường và Đánh giá Sức khỏe, Đại học Washington

<http://healthmetricsandevaluation.org>

<http://vizhub.healthdata.org/obesity/>

Như vậy, chính là nếp sống của người Nhật – chế độ ăn uống, vận động và tư duy – mới là yếu tố then chốt giúp nước Nhật đạt được vị trí số một thế giới về tuổi thọ cao, sức khỏe dồi dào và có tỉ lệ trẻ em béo phì thấp nhất.

12 YẾU TỐ SINH HOẠT ở trên có thể được tập hợp lại thành 7 BÍ QUYẾT đơn giản đầy đột phá và được các chuyên gia hết sức tán thành. Đây cũng chính là nội dung cốt lõi của cuốn sách này, và tôi hy vọng các bạn sẽ cân nhắc áp dụng cho gia đình mình. Tôi gọi nội dung cốt lõi này là “Bảy bí quyết nuôi con khỏe”.





Phần 2

Bảy bí quyết
nuôi con khỏe

Tinh chỉnh thực đơn để có những bữa ăn gia đình giàu dinh dưỡng

Hãy cùng nhau thưởng thức những bữa ăn gia đình giàu dinh dưỡng, bao gồm nhiều loại rau củ quả và ngũ cốc nguyên cám, hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, đường và muối.

Bạn không nhất thiết phải dùng thực phẩm của Nhật mới có thể nuôi dưỡng nên những nhóc tì khỏe mạnh nhất thế giới – chỉ cần xây dựng cho gia đình bạn thói quen ăn uống gần giống kiểu Nhật thôi.

Khi tôi lớn lên ở Nhật, một bữa ăn phổ biến trong gia đình tôi và rất nhiều gia đình khác là một bát canh miso, một ly nước hoặc trà lúa mạch, một bát cơm gạo tẻ, một miếng cá hoặc đậu hũ nhỏ, hai hoặc ba món rau củ, và tráng miệng với một ít trái cây.

Ăn những loại rau củ ở địa phương
sẽ giúp tăng cường sức khỏe.

(Ngạn ngữ Nhật Bản)

Khi ấy, chúng tôi đã không nhận ra rằng mẹ đã xây dựng cho mình một chế độ ăn truyền thống Nhật Bản rất lành mạnh, cũng giống như những chế độ ăn truyền thống khác trên khắp thế giới (như của vùng Địa Trung Hải chẳng hạn). Và những truyền thống này được xem như tiêu chuẩn vàng trong việc ăn uống lành mạnh.

Những năm cuối thập kỷ 50 và 60, rất nhiều trẻ em ở Anh cũng có một chế độ ăn lành mạnh mang tính truyền thống: ít thực phẩm chế biến sẵn hơn, nhiều bữa ăn tự nấu hơn, ít thực phẩm chứa nhiều calo hơn khi so sánh với chế độ ăn ngày nay, chưa kể còn được vận động nhiều hơn nữa.

Ngày nay, mẹ tôi vẫn chuẩn bị những bữa ăn như thế. Cũng giống như rất nhiều người mẹ và người bà trên khắp thế giới, mẹ tôi luôn xây dựng chế độ ăn giàu dưỡng chất, lành mạnh và truyền thống. Bà tuân theo quy trình này hết sức tự nhiên, không phải vì nó dựa trên những nghiên cứu khoa học dinh dưỡng tân tiến nhất, mà bởi bà cảm thấy đó là điều đúng đắn nên làm.

Gần như chính vào lúc tôi trở lại Tokyo vài năm sau khi tốt nghiệp đại học ở Mỹ, nước Nhật đã trải qua thời

kỳ hoàng kim của sự “cân bằng dinh dưỡng”. Chính phủ Nhật xem năm 1980 là thời điểm chế độ ăn của quốc gia đạt đến trạng thái “cân bằng” giữa phong cách ẩm thực Đông - Tây và lượng calo, cùng với sự cân đối các chủng loại thực phẩm lành mạnh được hấp thụ.

Chúng ta không thể phủ nhận rằng văn hóa ẩm thực Nhật Bản đã trở nên Tây hóa và toàn cầu hóa hơn qua thời gian, theo hướng không thật sự tốt đẹp. Nhưng ngày nay, người lớn và trẻ nhỏ ở Nhật Bản đang hưởng thụ một chế độ ăn quốc gia mà khi đem so sánh với những quốc gia phát triển khác, vẫn có hàm lượng calo thấp hơn, giàu dinh dưỡng hơn, khẩu phần cá và các loại rau củ cao hơn, ít thịt, ít muối và ít đường hơn.

Rất nhiều chuyên gia đặt chế độ ăn của Nhật ngang hàng với chế độ ăn truyền thống nổi tiếng của vùng Địa Trung Hải. Theo ông Takuya Mitani, quan chức giáo dục sức khỏe của Bộ Giáo dục Nhật Bản, khi chế độ ăn này được kết hợp với cách giáo dục về ẩm thực xuất sắc ở nhà trường, kết quả tốt đẹp nhất chính là: sau khi tăng nhẹ ở thời điểm chuyển giao sang thế kỷ 21, tỉ lệ béo phì ở trẻ em Nhật đã giảm dần từ năm 2003 ở lứa tuổi nhi đồng và vị thành niên.

■ *Nền tảng của bữa ăn gia đình*

Chế độ ăn hoàn hảo nào mới giúp chúng ta có được tuổi thọ cao và một đời sống khỏe mạnh?

Các chuyên gia cũng không thể chắc chắn về điều này.

Từ khi người ta bắt đầu những nghiên cứu dài hạn, xem xét ngẫu nhiên những chế độ ăn khác nhau của con người, thì giả thuyết “tiêu chuẩn vàng” trong những nghiên cứu này thật sự rất khó thực hiện được, bởi lẽ hầu như không ai có thể tuân theo một chế độ ăn triệt để trong năm năm, mười năm hay hai mươi năm. Trợ lý giáo sư Christopher Gardner thuộc trường Y khoa Đại học Stanford đã cho tôi biết: “Điều chúng tôi cần làm là chọn ngẫu nhiên 100.000 người ăn rất nhiều đậu nành, hoặc không ăn, rồi theo dõi họ trong 100 năm để xem ai sống lâu hơn. Và điều này là hoàn toàn bất khả thi.” Vì thế, theo ông Gardner, chúng ta đang mắc kẹt với những nghiên cứu không hoàn chỉnh mang nhiều hạn chế nghiêm trọng. Ông kết luận: “Bạn sẽ không bao giờ có được những nghiên cứu hoàn chỉnh, vì thế điều bạn có thể làm là lắp ghép những mảnh ghép lại với nhau.”

Tuy nhiên, các chuyên gia hàng đầu trên toàn thế giới bắt đầu tin rằng có một lý thuyết thống nhất về sức khỏe và dinh dưỡng có thể giúp giảm thiểu nguy cơ béo phì và các bệnh liên quan, cũng như tăng cường sức khỏe và tuổi thọ cho con người.

Một lý thuyết mới phát triển, xác nhận sự thông thái ẩn trong chế độ ăn của Nhật và những chế độ ăn truyền thống khác, được xây dựng trên công trình tiên phong của giáo sư Barbara Rolls và đội nghiên cứu tại Đại học Pennsylvania. Nhóm đã thực hiện một chuỗi nghiên cứu chỉ ra rằng chế độ ăn với thực phẩm giàu chất xơ và nước,

ít calo như rau củ quả, mang lại lợi ích kép phi thường: vừa bảo vệ cơ thể khỏi chứng ăn quá mức và béo phì, vừa cung cấp những dưỡng chất giúp kéo dài tuổi thọ và tăng cường sức khỏe. Hóa ra, nước Nhật lại là một thiên đường thực phẩm ít calo.

Có một bí quyết như sau: cơm chính là món ăn cơ bản trong bữa ăn thông thường ở Nhật, không phải bánh mì hay những thực phẩm chế biến sẵn khác như trong chế độ ăn của phương Tây. Ưu điểm của gạo Nhật, đặc biệt là của gạo lúc ngon lành, hay còn gọi là *haiga* - gạo xay xát một phần (bạn có thể dễ dàng tìm mua trong các chợ, siêu thị hoặc mua trên mạng), chính là khi nấu chín sẽ trở nên rất mềm mịn, ăn mau no và chứa lượng calo ít hơn bánh mì. Những loại gạo ăn mau no này có thể thay thế cho những thực phẩm kém lành mạnh và giúp giảm lượng calo thu nạp. Theo Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên hiệp quốc ước tính, lượng calo thu nạp trên đầu người ở Nhật là 2700 calo/ngày, ở Anh là 3400 calo/ngày và ở Mỹ là 3600 calo/ngày. Nhìn chung, nhiều chuyên gia tin tưởng chế độ ăn của Nhật, hay là sự kết hợp các chủng loại thực phẩm, là tốt cho sức khỏe hơn chế độ ăn của phương Tây.

Đối với các bậc phụ huynh, thử thách lớn nhất là làm sao để hướng dẫn trẻ tuân theo một chế độ ăn như vậy từ khi còn bé, và đây chính là bí quyết của những trẻ em khỏe mạnh nhất thế giới. Qua nhiều thế hệ, các bậc cha mẹ ở Nhật xác định rằng trẻ chỉ nên ăn no vừa phải, như

một câu ngạn ngữ của Nhật như sau, *hara hache bun me*, ‘hãy ăn no 80% thôi’. Nói cách khác, mục tiêu của việc ăn uống không phải là vội vàng ních cho đầy bụng mà là cho phép mình thưởng thức từ từ.

Lạ lùng thay, người Nhật cũng ăn rất nhiều chủng loại thực phẩm cơ bản như người Anh hay Mỹ, nhưng sự khác biệt lại nằm ở số lượng và sự cân bằng giữa các loại thực phẩm đa dạng.

■ Chế độ ăn thay đổi

Mặc dù chế độ ăn của Nhật đang ngày càng Tây hóa, và có rất nhiều thực phẩm kém lành mạnh được bày bán, người Nhật ngày nay vẫn chú trọng ăn rất nhiều cá, rau củ quả và gạo, đặc biệt hấp thu rất ít đường, thịt và calo so với người Anh. Khi chế độ ăn này được kết hợp với cường độ vận động hàng ngày cao, hay còn được gọi là “thể dục tự do”, sẽ đem lại cho người Nhật một lợi thế lớn về tuổi thọ và sức khỏe.

Giáo sư Frank Hu của trường Sức khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Harvard đã cho tôi biết: “Chế độ ăn nhiều rau củ quả như ở Nhật hay một số nước châu Á khác là sự kết hợp giữa tiêu thụ một lượng lớn rau, củ, quả, ngũ cốc bao gồm gạo, cũng như tiêu thụ rất nhiều hải sản. Một chế độ ăn như vậy luôn giúp giảm thiểu rủi ro mắc các bệnh mãn tính. Những loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật này đã được giới khoa học cực kỳ ủng hộ bởi

những lợi ích của chúng trong việc ngăn ngừa bệnh tim mạch, ung thư và kéo dài tuổi thọ.”

Trong khi mức độ béo phì ở trẻ em đang tăng nhanh chóng mặt ở Anh, và đại dịch béo phì đang nhấn chìm hàng triệu trẻ em trên toàn thế giới, thì ở Nhật con số này lại thấp một cách đáng kinh ngạc. Tất nhiên như chúng ta đã thấy, vẫn có những vấn đề rối loạn về ăn uống ở Nhật nhưng tồn tại ở mức độ thấp hơn nhiều so với Mỹ. Thật vậy, Nhật Bản đang chiến đấu với bệnh béo phì hiệu quả hơn bất kỳ quốc gia phát triển nào nhờ vào chế độ ăn uống lành mạnh được xây dựng từ thuở bé cho đến suốt cuộc đời một con người, đem lại tuổi thọ lâu dài và khỏe mạnh.

■ Không nên ăn mặn

Tôi phải thú nhận rằng có quá nhiều muối trong bữa ăn của người Nhật do tiêu thụ những thực phẩm như cá khô, rau củ muối và theo tôi là có phần lạm dụng nước tương. Đàn ông Nhật hút thuốc ở mức độ đáng báo động và tỉ lệ bệnh liên quan đến bia rượu cũng rất cao. Thế nhưng tỉ lệ bệnh béo phì ở Nhật vẫn thấp nhất trong số những nước phát triển, một phần nhờ vào khẩu phần ăn ít hơn phương Tây và văn hóa ẩm thực khác biệt.

■ Những điều trái ngược trong chế độ ăn của Anh, Mỹ so với Nhật

Để so sánh chế độ ăn của người Nhật với người Anh và Mỹ, chúng ta hãy cùng nhìn vào những số liệu gần đây

của Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên hiệp quốc. Lưu ý rằng đây không phải là dữ liệu chính xác hoàn toàn về lượng calo con người thật sự tiêu thụ mà nó bao gồm cả lượng calo trong thức ăn thừa và bị hỏng. Những con số trông có vẻ nghiêm trọng này đã phần nào phản ánh tổng quát chế độ ăn ở các quốc gia, nó cũng cho thấy rằng chế độ ăn của người Nhật quả là khác biệt.

	Nhật	Anh	Mỹ
Tổng lượng calo dung nạp	2719	3414	3639
Phần trăm tổng lượng calo:			
- Trong các sản phẩm thực vật	80%	71%	73%
- Trong các sản phẩm động vật	20%	29%	27%
Phần trăm lượng calo của các thực phẩm chính:			
- Gạo	21%	2%	2%
- Cá và hải sản	5%	1%	1%
- Tổng lượng thịt	7%	13%	12%

Nguồn: Bảng cân đối của FAO, lượng calo dung nạp của một người trong một ngày.

Chế độ ăn của Nhật dựa trên lượng calo hàng ngày của mỗi người vào khoảng 2700 calo, ít hơn chế độ ăn ở Anh 700 calo và Mỹ 1000 calo.

Chế độ ăn thế này được xem như cung cấp lượng calo phù hợp hơn chế độ ăn ở Anh, vì nó gần với con số trung bình từ 2000-2800 calo/người/ngày. Đó là lượng calo mà

người trưởng thành cần dung nạp để duy trì cân nặng tiêu chuẩn, độ dao động của nó còn phụ thuộc vào giới tính, cường độ vận động và cơ địa.

Bởi vì thực phẩm chính được sử dụng là rau củ quả và gạo, vốn chứa nhiều nước, chất xơ và khiến người ăn mau no, nên lượng 2700 calo này trở nên hiệu quả hơn lượng calo trong chế độ ăn ở Anh hay Mỹ rất nhiều, nó giúp người ăn cảm thấy đầy đủ và no lâu.

Trái ngược với trẻ em ở Anh, Mỹ và rất nhiều nước châu Âu, trẻ em Nhật được lớn lên ở một đất nước nơi chế độ ăn giàu calo và kém lành mạnh hoàn toàn không phổ biến. Nó giúp cho trẻ em Nhật giữ được cân nặng vừa phải theo thời gian và tránh được những rủi ro mắc bệnh béo phì.

Chế độ ăn này có lượng calo từ rau củ quả chiếm phần lớn trong tổng lượng calo. Nó còn bao gồm các loại gạo giàu độ ẩm và ăn mau no, vốn là thực phẩm chính trong bữa ăn của người châu Á. Những con số này không nhằm chỉ ra những sản phẩm rau củ quả cụ thể nào, mà mục đích chính của tôi là mong muốn được cho mọi người thấy rằng, người dân Nhật Bản từ tấm bé đã được ăn rất đa dạng nhiều loại rau củ quả khác nhau từ đất liền cho đến vùng biển, nhiều hơn những quốc gia phát triển khác gấp nhiều lần.

■ Chú trọng rau củ quả

Các chuyên gia dinh dưỡng trên toàn thế giới đều đang nói cho chúng ta biết lợi ích sức khỏe của việc ăn đa dạng

các chủng loại rau củ quả, đặc biệt là ăn trực tiếp chứ không qua tẩm ướp đường hay chiên giòn. Một kiến thức đơn giản có tuổi đời không kém gì ông bà của chúng ta, nhưng chỉ vừa mới được phát hiện như một phát kiến y học tân tiến: nếu bạn muốn tối đa hóa sức khỏe của mình và chống lại những căn bệnh mãn tính, hãy ăn thật nhiều loại rau củ quả khác nhau.

Kể cả ngày nay, sau hàng thập kỷ của phong trào Tây hóa, rau củ quả vẫn chiếm phần lớn trong khẩu phần ăn của người Nhật. Những món ăn chế biến từ thực vật luôn chiếm tỉ lệ cao hơn so với người Anh và Mỹ, và người Nhật có thể ăn đa dạng rất nhiều loại rau củ quả. Ẩm thực Nhật Bản đặt rau củ làm trọng tâm của bữa ăn, chế biến rất nhiều loại rau củ quả theo mùa trở thành những món ăn đầy màu sắc có hương vị bùng nổ ngắt ngảy. Bạn sẽ phải kinh ngạc với vô vàn những cách thức chế biến rau củ khác nhau ở Nhật như: hấp, xào với những gia vị tinh tế, ninh trong nước dùng tuyệt ngon, trộn giấm chua ngọt nhẹ hay trộn với sốt miso... (Bạn có thể tham khảo các công thức ở cuối quyển sách để biết thêm thông tin).

■ *Rau củ quả có thể bảo vệ sức khỏe gia đình bạn như thế nào?*

Theo một lý thuyết được công nhận rộng rãi về dinh dưỡng và chế độ ăn, rau củ quả có thể giúp bạn cảm thấy no trong khi lại cung cấp lượng calo thấp hơn những thực phẩm khác. Lý thuyết này đã được bác sĩ Barbara Rolls,

chủ tịch Khoa Dinh dưỡng Đại học bang Pennsylvania, công bố rộng rãi. Theo bác sĩ Rolls: “Rau củ quả là nhân tố chính quyết định cân nặng.” Lý thuyết mật độ calo khẳng định rằng nếu bạn ăn nhiều thực phẩm chứa ít calo và ít thực phẩm chứa nhiều calo, bạn sẽ mau no hơn và tổng lượng calo dung nạp cũng thấp hơn. Những thực phẩm ít calo như rau củ, trái cây, sữa ít béo, ngũ cốc, thịt nạc, thịt gia cầm, các loại đậu, các món canh, món hầm và các món tráng miệng dùng trái cây. Thực phẩm nhiều calo bao gồm khoai tây chiên, bánh quy, chocolate và đồ ngọt.

Theo phương pháp này, thành phần bí ẩn chính là nước. Nước có tác dụng pha loãng lượng calo trong khẩu phần thực phẩm. Bác sĩ Rolls viết: “Thật đáng ngạc nhiên, những thực phẩm chứa nhiều nước có tác động làm mau no rất tích cực”. Nói về rau củ quả, bà cho biết: “Những thực phẩm có nguồn gốc thực vật này thật phi thường. Bạn có thể gần như ăn bao nhiêu tùy thích nhưng cuối cùng vẫn dung nạp lượng calo thấp hơn”. Đây là một điều bí ẩn nữa về rau củ quả: chúng ta đều biết chúng chứa những chất rất tốt cho sức khỏe, nhưng lại chưa biết những chất này hoạt động thế nào. Chuyên gia về chế độ ăn Karen Collins giải thích: “Nhiều người có ít hiểu biết về các vi chất (tổ hợp vi lượng trong thực vật có thể hỗ trợ sức khỏe) đang chờ đợi một tổ hợp vi chất mà chỉ cần dung nạp nhiều là có thể chữa mọi bệnh tật. Đó có phải là chất lycopene không, có phải là beta-carotene hay resveratrol không? Thật ra, nghiên cứu đã chỉ ra rằng

những vi chất này hoạt động cùng nhau để thúc đẩy hệ miễn dịch của chúng ta. Vì thế bạn sẽ càng có lợi khi ăn thật đa dạng các chủng loại thực vật có chứa đa dạng các loại vi chất”.

Nói cách khác, những chất có lợi trong rau củ quả dường như luôn làm việc theo nhóm và có độ phức hợp cao, vì thế chúng ta không nên quá tập trung vào một loại vi chất duy nhất hoặc vào danh sách “10 loại siêu rau củ”. Bác sĩ Lyn Steffen, nhà dịch tễ học ở trường Sức khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Minnesota đã viết trong một ấn bản của tờ *Lancet* hồi tháng 01/2006: “Đường như sự kết hợp của các dưỡng chất và các tổ hợp thực phẩm sẽ đem lại lợi ích to lớn hơn rất nhiều so với một loại dinh dưỡng duy nhất”. Vì thế, điều quan trọng nhất là, chúng ta cần phải ăn thật đa dạng các loại rau củ quả để đảm bảo cơ thể có được tất cả những dưỡng chất cần thiết.

Một ngày, trong khuôn viên trường Y Khoa thuộc Đại học Stanford ở California, nhà khoa học dinh dưỡng Christopher Gardner đã dành thời gian để nói về một món ăn rất ngon miệng, cũng là món ưa thích của ông, rau củ xào. Gardner là chuyên gia nghiên cứu về dinh dưỡng và thuốc phòng bệnh. Ông đã công bố những nghiên cứu về đậu nành và tỏi, về chế độ ăn nhiều rau củ quả và các loại vi chất, về cách phòng ngừa bệnh tim mạch và ung thư. Nhưng khi bạn nghe thấy sự say mê trong giọng nói của Gardner khi ông nói về việc nấu nướng và các nguyên vật liệu, rồi màu sắc và hương vị, bạn sẽ có cảm giác có

thể ông cũng là một chuyên gia thực thụ trong ngành ẩm thực hệt như trong ngành khoa học vậy.

Ông đã cho tôi biết:

“Khi bạn nhìn vào chế độ ăn của người Nhật, người dân vùng Địa Trung Hải hay chế độ ăn DASH (phương pháp ăn kiêng để chữa bệnh cao huyết áp), bạn sẽ thấy chúng có một nền tảng chung: đều là những chế độ ăn nhiều rau củ quả và có hàm lượng dinh dưỡng cao. Hãy xem những món xào của người châu Á, trong đó món xào của Nhật chỉ có một vài miếng cá, hoặc gà hay bò, chứ không phải nguyên một lát thịt bò gần nửa ký như trong món beefsteak. Có gạo và các loại rau thơm giúp làm tăng thêm hương vị cho món ăn, có cả củ năng, đậu cove, rau mầm, cải thìa, cải xanh, tất cả tạo nên một tổng hòa hết sức đa dạng về màu sắc và mùi vị. Khi bạn phân tích thành phần của chúng, sẽ thấy có đầy đủ các loại vitamin, dưỡng chất, vi chất. Đó là những gì bạn cần đưa vào trong chế độ ăn của mình. Chúng có rất nhiều trong các loại rau củ quả, trong các loại đậu và ngũ cốc nguyên cám. Bạn cần tiêu thụ những thực phẩm giàu dinh dưỡng mà bạn có thể thấy rất nhiều trong chế độ ăn của người Nhật. Nếu bạn nhìn vào những nghiên cứu khoa học gần đây, sẽ thấy tất cả, hay ít nhất là 99% các dưỡng chất này, có trong những thực phẩm có nguồn gốc thực vật.”

■ Đa dạng rau củ quả chính là yếu tố then chốt

Theo các chuyên gia ở các viện nghiên cứu như trường Sức khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Harvard hay trung tâm Kiểm soát Bệnh tật ở Mỹ, ăn nhiều loại rau củ quả khác nhau – bao gồm các loại rau lá có màu xanh đậm, cà chua, các loại quả họ dâu, họ cam quýt, khoai lang, đậu, và tất cả những loại rau củ quả đa dạng về chủng loại và màu sắc – có thể giúp phòng tránh bệnh tim mạch và đột quỵ, kiểm soát huyết áp, ngăn ngừa một số bệnh ung thư, phòng chống bệnh béo phì và tiểu đường type 2, phòng chống đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng (hai căn bệnh giảm thị lực rất phổ biến). Theo trường Sức Khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Harvard, điều quan trọng nhất là: “Các loại rau củ quả đóng một vai trò hết sức quan trọng trong một chế độ ăn lành mạnh. Hầu như tất cả mọi người đều có lợi khi ăn thật nhiều rau củ quả, nhưng sự đa dạng cũng không kém phần thiết yếu. Không có một loại rau củ hay trái cây duy nhất nào có thể cung cấp cho bạn tất cả những dưỡng chất cần thiết để khỏe mạnh. Yếu tố then chốt nằm ở sự đa dạng chủng loại mà bạn hấp thu.”

■ Sự đa dạng chứ không phải siêu thực phẩm

Những chuyên gia trước đây đã từng đưa ra danh sách những siêu thực phẩm ưu tú tốt cho sức khỏe đều đã thay đổi ý kiến. Họ cho rằng siêu thực phẩm thực sự chính là một chế độ ăn đa dạng phong phú các loại rau củ quả,

các loại đậu và hạt. Theo Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật ở Mỹ (CDC), rau củ quả là nguồn vitamin, khoáng chất và vi chất tự nhiên hết sức phong phú dồi dào, bảo vệ chúng ta khỏi những bệnh mãn tính. Một chế độ ăn đa dạng các loại rau củ quả có màu sắc khác nhau sẽ cung cấp cho cơ thể rất nhiều dưỡng chất phong phú như chất xơ, folate, kali, vitamin A, vitamin C và nhiều chất khác. Theo ước tính, trong một tuần, người Nhật ăn trung bình 100 chủng loại thực phẩm khác nhau (trong khi người Mỹ chỉ ăn khoảng 30 chủng loại và người châu Âu ăn khoảng 45 chủng loại), nhưng vẫn hấp thu lượng calo thấp hơn 20% so với người Mỹ.

■ Sức mạnh của rau củ quả

Theo CDC, dưới đây chỉ là một vài ví dụ trong số rất nhiều ích lợi sức khỏe của việc ăn nhiều và đa dạng các loại rau củ quả:

Chất xơ: Chế độ ăn giàu chất xơ đã cho thấy rất nhiều ảnh hưởng tốt đến sức khỏe, bao gồm việc giảm nguy cơ mắc bệnh động mạch vành.

Nguồn thực phẩm chất xơ bao gồm đậu trắng tây, đậu đỏ, đậu đen, đậu đỏ tây, đậu nành, đậu Hà Lan, đậu xanh, đậu trắng ta, đậu lăng, bông artichoke.

Potassium: Chế độ ăn giàu potassium có thể giúp duy trì huyết áp ổn định.

Nguồn thực phẩm giàu potassium: khoai lang, sốt cà

chua, củ dền, khoai tây, đậu trắng tây, rau xanh nấu chín, nước ép cà rốt, nước ép mận.

*Folate:** Chế độ ăn giàu folate của người mẹ có thể giúp giảm nguy cơ dị tật não và ống thần kinh ở thai nhi. Ở người bình thường, folate và acid folic giúp ích cho rất nhiều chức năng trong cơ thể, bao gồm cả chức năng sản sinh ADN.

Nguồn thực phẩm giàu folate: đậu trắng ta, cải bó xôi nấu chín, đậu trắng tây, măng tây.

Vitamin A: Giữ cho mắt sáng, làn da khỏe mạnh và bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh truyền nhiễm.

Nguồn thực phẩm giàu vitamin A: khoai lang, bí đỏ, cà rốt, cải bó xôi, cải ngọt, cải xanh, cải xoăn, cải rổ, bí đỏ hồ lô, dưa lưới, ớt chuông đỏ, cải thảo.

Vitamin C: Giúp mau lành vết thương và giữ cho răng, nướu khỏe mạnh.

Nguồn thực phẩm giàu vitamin C: ớt chuông đỏ và ớt chuông xanh, quả kiwi, dâu, khoai lang, cải xoăn, dưa lưới, súp lơ trắng, súp lơ xanh, thơm, bắp cải baby, cam, xoài, nước ép cà chua.

* Viện Y học khuyến cáo phụ nữ trong độ tuổi sinh sản mỗi ngày nên hấp thu 400mg acid folic tổng hợp để cung cấp thêm lượng folate có được từ thức ăn. Có thể tăng cường dùng các loại thực phẩm hoặc uống thuốc bổ sung acid folic tổng hợp.

■ Cá - nguồn thực phẩm diệu kỳ

Người Nhật sử dụng những loại chất béo tốt từ cá nhiều hơn từ thịt. Chế độ ăn phong phú các loại cá của Nhật đã thể hiện hai lợi ích vượt trội hơn so với phương Tây: Thứ nhất, nó giảm thiểu lượng chất béo bão hòa trong thịt. Các nhà khoa học tin rằng, nếu thường xuyên hấp thu một lượng lớn chất béo bão hòa, con người sẽ có nguy cơ mắc nhiều bệnh tật hơn. Thứ hai, cá cung cấp một lượng chất béo không bão hòa omega-3 dồi dào, đặc biệt là trong các loại cá có dầu, có thể giúp phòng chống các loại bệnh tim mạch.

Trong cuốn sách trước đây của chúng tôi, *Ăn kiêng kiểu Nhật*, chúng tôi viết về một người đàn ông ở Pennsylvania đã khám phá ra bí ẩn của nước Nhật: “Có những điều khiến chế độ ăn và lối sống của người Nhật là duy nhất”, và nó có thể giúp cho người Nhật phòng tránh được bệnh động mạch vành, một trong những căn bệnh có tỉ lệ tử vong cao nhất thế giới.

Có một vài nghịch lý, có một vài điều anh ta không lý giải được, nhưng người đàn ông này đã đề ra một lý thuyết hết sức thú vị về lợi ích của việc ăn nhiều cá. Bác sĩ Lewis Kuller là một nhà nghiên cứu kỳ cựu trong ngành dịch tễ học, một ngành khoa học về tình trạng sức khỏe cộng đồng. Ông đã nghiên cứu các loại thuốc trong gần 50 năm, ông là bác sĩ y dược và là giáo sư của trường Sức khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Pittsburgh. Ông có hơn 500 bài báo được đăng trên các tờ báo y khoa. Kuller và

các đồng nghiệp ở Nhật đang nghiên cứu chế độ ăn và các loại bệnh thường gặp ở người Nhật so với người dân tại các quốc gia khác. Và họ đã phải chú ý đến những phát hiện rất tuyệt vời.

Theo bác sĩ Kuller, đàn ông ở Nhật ngày nay có lối sống và chế độ ăn uống đang dần Tây hóa. Họ ăn nhiều chất béo bão hòa hơn thế hệ trước, đặc biệt là các loại thịt và phô mai. Họ cũng hút thuốc lá rất nhiều, ít vận động và bắt đầu có triệu chứng cao huyết áp.

Bác sĩ Kuller lý giải rằng, với chiều hướng như vậy, nước Nhật có thể sẽ phải đối mặt với tỉ lệ bệnh động mạch vành ngày càng gia tăng nhanh (đặc biệt là nam giới) và thậm chí còn có cả một đại dịch nhồi máu cơ tim đang bùng phát. Chúng ta tin rằng những con số này chẳng mấy chốc sẽ vượt ra khỏi tầm kiểm soát. Nhưng thực tế lại không như vậy. Bác sĩ Kuller báo cáo: “Có rất ít bằng chứng cho thấy tỉ lệ mắc bệnh động mạch vành và tỉ lệ tử vong đang gia tăng trong dân số Nhật, đặc biệt là tầng lớp trẻ. Điều đó là một nghịch lý đáng kinh ngạc đối với tôi.”

“Nó cũng hoàn toàn không phải do ảnh hưởng của gen, bởi chúng tôi đã nghiên cứu cả người Nhật sống ở Mỹ, Brazil và Hawaii, tỉ lệ bệnh tật của họ cao hơn rất nhiều”. Tương tự, người Trung Quốc đang phải đối mặt với tỉ lệ bệnh động mạch vành tăng cao, và con số này cũng đang phát triển ở Đài Loan, Hàn Quốc và Singapore. Bác sĩ Kuller suy luận: “Có thể chính chế độ ăn của người Nhật đã bảo vệ họ khỏi bệnh tật. Đó là điều mà chúng ta hoàn

toàn có thể áp dụng cho chính mình”. Ông không thể chứng tỏ điều đó nhưng nếu phải đặt cược, Kuller nói ông dám cá rằng câu trả lời cho nghịch lý trên chính là ở sự hấp thụ acid omega-3 hết sức dồi dào từ cá.

■ Ăn nhiều cá là có thêm chất béo omega-3 lành mạnh

Quê hương Nhật Bản khi tôi còn bé quả thật là một fan cuồng của món cá, và bây giờ vẫn vậy. Văn hóa ẩm thực tập trung sử dụng rất nhiều cá trong thực đơn hàng ngày, chủng loại cá và cách thức chế biến đều cực kỳ đa dạng và phong phú. Có thể xem người Nhật là những nhà vô địch ăn cá trên thế giới khi không chỉ bỏ xa người Anh và Mỹ, mà theo bác sĩ Kuller, người Nhật còn ăn cá “nhiều hơn hẳn người Trung Quốc” và “gần gấp đôi người Hàn Quốc”. Lý thuyết của bác sĩ Kuller là, chính việc hấp thu một lượng omega-3 lớn như vậy đã giúp bảo vệ người Nhật khỏi bệnh tim mạch và là yếu tố then chốt giúp kéo dài tuổi thọ cho họ. Và bác sĩ Kuller đưa ra lời khuyên: “Hấp thu chất béo bão hòa càng ít càng tốt, nên tăng cường thật nhiều thực phẩm chứa acid béo omega-3 trong chế độ ăn, bạn sẽ thấy rất nhiều lợi ích cho sức khỏe.”

Trong lĩnh vực dinh dưỡng và chế độ ăn, những nghiên cứu về thực phẩm chế biến từ cá không phải lúc nào cũng thống nhất. Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra nhiều lợi của chất béo từ cá, chủ yếu là có tác dụng bảo vệ hệ tim mạch. Nhưng một báo cáo trên tờ *British Medical Journal* năm

2006 lại phát hiện rất ít bằng chứng chắc chắn về những lợi ích này. Nó đã khiến cho giáo sư Hóa học Joe Schwarcz thuộc Đại học McGill viết rằng: “Rõ ràng chúng ta không thể tiếp nhận hết tất cả mọi thông điệp truyền thông về những đặc tính kỳ diệu của chất béo omega-3.” Ông lý giải: “Có thể những ích lợi của cá không hoàn toàn nằm ở thành phần dưỡng chất bên trong mà còn ở khẩu phần trong chế độ ăn.”

Nếu bác sĩ Kuller nhận định đúng về những lợi ích mà người Nhật có được từ việc ăn cá, thì lý thuyết của ông sẽ trùng khớp với ý kiến chung của giới nghiên cứu dinh dưỡng: những loại chất béo lành mạnh rất tốt cho sức khỏe. Đặc biệt, những chất béo tốt, hay còn gọi là chất béo không bão hòa như omega-3 trong cá, sẽ là thành phần quan trọng của một chế độ ăn lành mạnh.

■ Cá và sự an toàn

Có vài vấn đề đang tranh cãi về độ an toàn của cá, chủ yếu là do lo sợ nhiễm chất thủy ngân và PCB có trong thịt một số loài cá (PCB là một chất dùng trong công nghiệp, nay đã bị cấm nhưng vẫn còn tồn dư trong môi trường tự nhiên). Những loài cá có nhiều vấn đề nhất là những loài ăn thịt như cá mập và cá kiếm. Chúng đứng đầu chuỗi thức ăn, vì thế có thể tích trữ một lượng chất độc hại từ những con mồi của mình. Một số nhà nghiên cứu cũng đưa ra mối quan ngại khi tìm thấy một lượng PCB cao trong cá hồi nuôi khi trích lấy dầu và thịt từ

chúng. Nhưng giáo sư dinh dưỡng Walter Willett thuộc trường Sức khỏe Cộng đồng Harvard đã phản biện rằng: “Những lợi ích của việc ăn cá lớn gấp trăm lần những tác hại chưa chắc tồn tại.”

■ *Làm sao để tăng cường omega-3 trong bữa ăn gia đình?*

- Cá hồi Alaska, cá trích, cá thu và cá mòi đóng hộp là những loài cá rất giàu omega-3, bạn có thể ăn ngay không cần chế biến. Chúng vừa vô cùng tiện lợi lại giàu dinh dưỡng không kém gì cá tươi. Một ích lợi nữa là bạn có thể ăn được cả phần xương mềm trong cá hộp. Chú ý là bạn hãy tìm những loại cá hộp chứa ít muối nhé.

- Thay vì chiên cá, hãy chọn những cách chế biến tốt hơn như luộc, nướng hoặc hấp.

- Acid béo omega-3 cũng có khá nhiều trong hạt lanh (tuy không nhiều như trong các loại cá). Bạn có thể mua hạt lanh ở các siêu thị và các cửa hàng thực phẩm sức khỏe. Nó có vị nhẹ, gần giống các loại hạt khác. Bạn có thể rắc hạt lanh vào ngũ cốc, canh hay rất nhiều thực phẩm khác. Để tận dụng tối đa lượng omega-3, tốt nhất bạn nên mua hạt lanh đã được xay thành bột, hoặc bạn cũng có thể tự xay nếu muốn.

■ *Hương vị bùng nổ của món cá*

Thay vì ăn cá với sốt mayonnaise, sốt tartar hay bơ, bạn hãy thử dùng nước chanh và các loại rau thơm. Món

cá truyền thống của Nhật Bản sẽ bao gồm một ít củ cải xắt sợi, vài giọt nước tương ít mặn hoặc nước tương pha với chanh, một chút nước sốt teriyaki, một chút mù tạt.

■ Nguồn đạm

Rất nhiều chuyên gia dinh dưỡng ở Anh, Nhật và các nơi khác đồng ý rằng chế độ ăn của trẻ nhỏ và người lớn đều phải chứa thực phẩm giàu chất đạm như cá, thịt nạc, thịt gia cầm và các loại đậu. Ở Nhật, nguồn chất đạm phổ biến nhất bao gồm cá, đậu nành (như món edamame- đậu nành xanh, hay như món natto - đậu lên men) và đậu hũ – cũng được chế biến từ đậu nành. Các gia đình Nhật cũng ăn thịt, nhưng với khẩu phần ít hơn người phương Tây. Ví dụ như ở Mỹ, nơi tôi đang sống, khẩu phần thịt đang ngày càng trở nên khổng lồ vượt ngoài tầm kiểm soát, đặc biệt là trong rất nhiều nhà hàng. Ở Nhật, thịt chỉ như một món ăn phụ dùng để trang trí hoặc tăng thêm hương vị cho món chính. Phần công thức nấu ăn trong cuốn sách sẽ cho bạn thấy một số ví dụ về việc này, hy vọng bạn sẽ thấy hấp dẫn và muốn nấu thử.

■ Chất béo lành mạnh

Chất béo không hề kinh khủng như mọi người vẫn nghĩ. Chất béo còn giúp cho thức ăn trở nên ngon lành hơn. Trong những năm gần đây, chất béo không bão hòa đã được chứng thực mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Theo rất nhiều chuyên gia sức khỏe, hầu hết chất béo mà

gia đình bạn hấp thụ được lấy từ những nguồn không bão hòa. Chúng sẽ giúp cải thiện nồng độ cholesteroles, kháng viêm, ổn định nhịp tim và mang lại nhiều lợi ích khác. Có hai loại chất béo không bão hòa: chất béo đa thể và chất béo đơn thể.

Theo trường Sức khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Harvard, những nguồn chất béo không bão hòa đơn thể bao gồm quả olive, đậu phộng, dầu hạt cải, quả bơ, các loại hạt như hạt hạnh nhân, hạt dẻ, hạt hồ đào, hạt bí và mè... Dầu hạt cải và dầu mè rất được ưa chuộng ở Nhật (bạn sẽ hiểu thêm trong phần công thức nấu ăn). Những nguồn chất béo không bão hòa đa thể bao gồm hạt hướng dương, bắp, đậu nành, và dầu hạt lanh. Hạt óc chó, hạt lanh, cá và dầu hạt cải là những nguồn chứa chất béo không bão hòa đơn và cả đa.

Khi nấu nướng trong gia đình, tôi đã kết hợp rất nhiều nguyên liệu tuy không phải của Nhật nhưng có chứa nhiều chất béo tốt.

■ *Gạo Nhật ăn mau no*

Thực đơn của người Nhật sử dụng nhiều gạo hơn phương Tây gần mười lần. Gạo thường xuất hiện trong bữa ăn của hầu hết các nước châu Á, trong đó có Nhật Bản. Gạo được nấu chín thành cơm, đựng trong những chén nhỏ, xem như món phụ của bữa ăn. Thậm chí người ta còn thường xuyên ăn cơm vào buổi sáng nữa.

Gạo của Nhật, cả gạo lứt lẫn gạo trắng, đều có hương

vị khác với những gì người phương Tây từng ăn. Có thể họ sẽ cảm thấy món cơm khá ngon bởi nó mềm, ẩm, hơi ngọt và dẻo (nhưng không quá dẻo) hơn các loại ngũ cốc hạt dài. Hương vị tinh tế của cơm hoàn toàn có thể kết hợp với bất kỳ món ăn nào khác. Cơm có hương vị và kết cấu tự nhiên tuyệt vời, khiến bạn mau no, cung cấp cho bạn năng lượng và khi đó dạ dày của bạn cũng không còn nhiều chỗ cho những món ăn vặt kém lành mạnh như bánh ngọt hay bánh quy.

Gạo lức, loại gạo mà người Nhật xem như một siêu thực phẩm, là một dạng ngũ cốc nguyên cám rất giàu chất xơ có hương vị nồng nàn, hấp dẫn vô cùng.

■ *Tại sao gạo, đặc biệt là gạo lức, lại tốt đến như vậy?*

Tôi rất mê gạo lức, không chỉ bởi hương vị của nó, mà còn bởi nó có lượng chất xơ và dinh dưỡng cao hơn gạo trắng rất nhiều. Tôi cũng thích ăn cả gạo trắng nữa, vì nó có hương vị rất ngon và là lương thực chính đã nuôi tôi khôn lớn. Món cơm giúp tôi thấy mau no và đương nhiên tôi sẽ ít đụng tới những món ăn vặt không tốt. Đó chính là phần tôi thích nhất.

Một lưu ý cho những bậc phụ huynh có trẻ dưới 5 tuổi

Bạn phải lưu ý cẩn thận khi cung cấp cho trẻ dưới 5 tuổi những thực phẩm giàu chất xơ. Hệ thống chăm sóc sức khỏe quốc gia (NHS) khuyến cáo, đối với trẻ dưới

5 tuổi, chế độ ăn nên chứa nhiều chất béo và ít chất xơ hơn, tuy nhiên vẫn phải đảm bảo đa dạng các loại rau củ quả. Theo trang web của NHS: “Những thực phẩm chứa nhiều chất xơ (như bánh mì ngũ cốc, mì Ý ngũ cốc, gạo lức hay các món ngũ cốc ăn sáng) sẽ mau chóng làm đầy những dạ dày bé nhỏ, khiến trẻ không thể hấp thu các loại thực phẩm khác. Nghĩa là trẻ sẽ no trước khi hấp thu đủ nguồn năng lượng cần thiết. Phần cám trong ngũ cốc cũng ngăn cơ thể hấp thu những chất khoáng quan trọng từ bữa ăn. Việc cho con thử tất cả những loại thức ăn tinh bột là rất tốt, chỉ đừng nên cho trẻ ăn các loại thức ăn có chứa ngũ cốc nguyên cám trước tuổi lên 5.” Sau 5 tuổi, con bạn có thể ăn những thực phẩm này với một lượng nhỏ nhỏ.

Về các loại ngũ cốc, hãy thay thế những loại đã xay xát bằng ngũ cốc nguyên cám. Hãy tìm từ “nguyên cám” trên tất cả các bao bì sản phẩm, ví dụ như yến mạch nguyên cám, mì Ý làm từ lúa mì nguyên cám v.v... Vì không có sự thống nhất về liều lượng chính xác trong ý kiến của các chuyên gia và nhà khoa học, các gia đình có thể thoải mái sử dụng theo nhu cầu tự nhiên, nhưng phải luôn nhớ rằng tốt nhất là dùng ngũ cốc như một món ăn phụ.

■ Ngũ cốc nguyên cám

Những chuyên gia sức khỏe đều khuyên chúng ta rằng ngũ cốc cực kỳ cần thiết trong một chế độ ăn lành mạnh, và lượng ngũ cốc nguyên cám nên chiếm khoảng một nửa

lượng ngũ cốc mà chúng ta tiêu thụ. Nhưng *ngũ cốc nguyên cám* là gì? Vì sao nó lại quan trọng như vậy?

Ngũ cốc nguyên cám bao gồm các loại ngũ cốc như lúa mì, bắp, gạo, yến mạch, lúa mạch, diêm mạch, cao lương, lúa mì spelt, lúa mạch đen ở dạng còn nguyên vỏ - kể cả bắp rang cũng là ngũ cốc nguyên cám. Đây là nguồn thực phẩm rất giàu dưỡng chất kháng bệnh, vi chất và các loại chất chống oxy hóa như vitamin nhóm B, vitamin E, magne, sắt và chất xơ.

Ngũ cốc nguyên cám chứa tất cả những dưỡng chất tự nhiên thiết yếu trong hạt giống ngũ cốc và không hề bị mất đi trong quá trình chế biến (tuốt, nghiền, xay, ép hay nấu chín). Ngũ cốc nguyên cám phải có đầy đủ 100% thành phần của hạt ban đầu – bao gồm vỏ cám, mầm và nội nhũ. Mỗi thành phần của hạt ngũ cốc đều chứa chất dinh dưỡng.

Những lợi ích của ngũ cốc nguyên cám đối với sức khỏe

Bằng chứng y học đã chứng minh rằng, chế độ ăn giàu ngũ cốc nguyên cám có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, đột quỵ, ung thư, tiểu đường và béo phì. Chỉ một vài thực phẩm có được những ích lợi phong phú như vậy. Những người thường xuyên ăn ngũ cốc nguyên cám có tỉ lệ mắc bệnh béo phì thấp hơn, dựa trên chỉ số cơ thể BMI cùng với tỉ lệ giữa vòng 2 và vòng 3 của cơ thể. Họ cũng có mức cholesterol thấp hơn.

Ăn ngũ cốc nguyên cám thay vì ngũ cốc đã tuốt vỏ sẽ

Việc tăng cường hấp thu ngũ cốc nguyên cám nên được ăn từ từ để cơ thể dần thích nghi với hàm lượng chất xơ cao, và không đưa thực phẩm này vào chế độ ăn của trẻ dưới 5 tuổi.

làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính. Trong khi phần lớn nghiên cứu cho thấy, ăn ngũ cốc nguyên cám ít nhất 3 lần/ngày sẽ mang lại nhiều lợi ích, thì một số nghiên cứu khác thậm chí còn chứng minh rằng chỉ cần ăn một lượng nhỏ ngũ cốc nguyên cám mỗi ngày cũng giúp giảm nguy cơ bệnh tật. Cho nên, thông điệp ở đây chính là: từng hạt ngũ cốc nguyên cám đều có lợi cho sức khỏe!

Lợi ích của ngũ cốc nguyên cám bao gồm ổn định cân nặng, giảm nguy cơ đột quỵ, tiểu đường type 2, bệnh tim mạch và một số loại ung thư. Một số nghiên cứu gần đây đã phát hiện thêm những lợi ích khác: giảm nguy cơ mắc bệnh hen suyễn, giảm nguy cơ nhiễm bệnh, giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột, ổn định huyết áp, giảm tỉ lệ bệnh về nướu và hiện tượng rụng răng.

Mua ngũ cốc nguyên cám thế nào?

Khi bạn mua ngũ cốc nguyên cám, dù là nguyên chất hay trộn với thực phẩm khác, hãy tìm chữ “nguyên cám” trong “ngũ cốc nguyên cám” hay “100% ngũ cốc nguyên cám” trên bao bì. Và nhớ là hãy tìm loại có thật ít đường,

một cái bánh yến mạch ngào đường vẫn là một món ăn quá ngọt.

Sau đây là những lựa chọn phù hợp cho bạn: cháo yến mạch, ngũ cốc ăn sáng, ví dụ như loại bao gồm ngũ cốc nguyên cám, trái cây khô và các loại hạt không đường, bánh quy ngũ cốc, bánh mì và bánh quy lúa mạch đen, bánh gạo ngũ cốc, bánh yến mạch. Khi chọn các loại bột, hãy chọn bột mì nguyên cám, bột kiều mạch, bột lúa mạch nguyên cám, bột yến mạch. Khi chế biến món ăn, hãy chọn gạo lức, mì Ý làm từ lúa mì nguyên cám, lúa mạch, tấm lúa mì và diêm mạch.

Điều then chốt

Như đã đề cập ở trên, điều then chốt chính là tinh chỉnh thực đơn của gia đình để cung cấp hàm lượng dinh dưỡng cao hơn, sử dụng nhiều loại rau củ quả và ngũ cốc nguyên cám, ăn nhiều cá hơn và giảm thức ăn chế biến sẵn vốn chứa rất nhiều muối và đường. Hầu hết các chuyên gia sức khỏe và dinh dưỡng đều tán đồng và khuyến khích mọi người hướng tới chế độ ăn này.

Kích thích niềm vui ăn uống và đặt ra những quy tắc hạn chế linh hoạt

Hạn chế một cách linh hoạt, không quá cấm đoán hay chê bai bất kỳ loại thực phẩm nào.

Nước Nhật xưa nay vẫn luôn yêu thích những thực phẩm ngon lành và tốt cho sức khỏe. Những ngôi chợ ngày nay luôn tràn đầy thực phẩm tươi ngon, từng con cá tươi trong cho đến từng lát thịt bò đỏ mềm mại, những người mẹ và người làm nội trợ luôn chia sẻ với nhau những mẹo chọn thực phẩm tươi ngon hơn, bắt mắt hơn. Và vào buổi tối, trên lễ đường của những khu dân cư ở Tokyo, bạn sẽ được nghe mùi thơm của canh miso bay ngào ngạt, nào là đậu hũ, cà rốt hầm nhừ, cây ngưu bàng, củ cải trắng, nấm hương nấu trong nước dùng dashi (nấu từ khô cá ngừ và các loại rau, tảo...), phi lê cá thu nướng và mì soba hấp dẫn.

Người Nhật luôn ưa chuộng những thực phẩm tươi ngon, lành mạnh. Các bậc cha mẹ cũng như nhà trường luôn chỉ dạy cho trẻ hiểu làm thế nào để nuôi trồng, chế biến và thưởng thức các loại thực phẩm. Mẹ Chizuko của tôi là một ví dụ điển hình của người mẹ đảm đang và rất giỏi việc bếp núc trong thời kỳ nước Nhật công nghiệp hóa mạnh mẽ vào những năm 50 và 60 của thế kỷ trước. Ngày nay, ở cả châu Á và Mỹ, thực phẩm cũng như những món ăn chế biến sẵn đã trở nên tràn ngập, nhưng người Nhật vẫn giữ được truyền thống tự chế biến những món ăn lành mạnh.

Mẹ tôi luôn khuyến khích gia đình thưởng thức những thực đơn lành mạnh tuyệt vời bao gồm thật nhiều chủng loại rau củ từ trên rừng đến dưới biển, thật nhiều cá, com gạo và trái cây. Bà cũng khuyến khích chúng tôi thi thoảng hãy thưởng thức những món ăn vặt và đồ ngọt, nhưng với tần suất và liều lượng vừa phải, tức là ít hơn người phương Tây rất nhiều.

Mẹ ơi?
Gì thế con?
Mẹ thơm quá! Có phải mùi trứng chiên
mẹ đang nấu không?
(Một bài hát mẫu giáo ở Nhật)

Nói cách khác, mẹ đã hướng dẫn chúng tôi theo đuổi niềm vui ăn uống trong suốt cuộc đời khi sử dụng những thực phẩm lành mạnh nhưng cũng không quá hạn chế những thực phẩm kém lành mạnh hơn, tức là không cấm triệt để hay chê bai thậm tệ bất kỳ loại thực phẩm nào. Trong nhà của chúng tôi, cũng như nhiều ngôi nhà khác ở Nhật, tủ bếp trên – nơi dùng để cất trữ thức ăn vặt – thường có diện tích nhỏ hơn ở phương Tây rất nhiều. Vì thế, các bậc phụ huynh ở Nhật không phải đem đồ ăn vặt giấu đi khỏi tầm mắt trẻ, mà việc này có khi lại càng thoải bùng sự thèm muốn của trẻ hơn. Bài học đơn giản là: đừng mang những thức ăn không lành mạnh về nhà. Như bác sĩ Leann Birch, nhà nghiên cứu về dinh dưỡng cho trẻ em, phát biểu: “Bạn có thể đưa trẻ ra ngoài ăn kem một hoặc hai lần mỗi tuần, nhưng đừng tích trữ kem trong nhà.”

■ “Vật lộn” với giờ ăn của trẻ- nước Nhật cũng không tránh khỏi

Không phải cái gì cũng hoàn hảo ở vương quốc tuổi thọ. Ở trường mầm non Kaji Sakura tại Hokkaido, một nhóm các bà mẹ Nhật đang tham gia khóa học trị liệu dinh dưỡng với các chuyên gia dinh dưỡng của nhà trường.

Những người mẹ này đang thật sự lo lắng.

Họ đều đang gặp phải vấn đề trong việc giúp con mình ăn uống tốt hơn. Mặc dù sống ở một quốc gia có tuổi thọ cao nhất thế giới, và thói quen ăn uống của trẻ em Nhật nói chung là rất tốt, những người mẹ này vẫn phải học

cách đối mặt với những trường hợp trẻ khó ăn, không chịu ăn rau và quăng ném thức ăn.

Một người mẹ nói: “Con tôi chẳng chịu ăn gì cả!”

Người mẹ khác thì buồn bã: “Con tôi ăn chậm hơn các bạn nhiều lắm!”

“Thật không? Con tôi cũng thế! Từ lúc bắt đầu tập ăn, cháu đã tỏ ra chán ghét thức ăn và chẳng chịu ngồi yên trên ghế ăn bao giờ.”

“Con tôi cũng thế! Kinh khủng hơn là cháu còn phun thức ăn ra nữa chú! Cứ nhìn sàn nhà sau mỗi lần cháu ăn xong là tôi hết hồn!”

“Con tôi thì cái gì cũng ăn. Điều đó thì tốt nhưng khổ nỗi bé ăn không ngừng luôn! Tôi phải làm sao đây?”

Chuyên gia dinh dưỡng của nhà trường, cô Tomomi Takahashi, kiên nhẫn lắng nghe những người mẹ trút hết nỗi lòng. Tất cả những vấn đề này đều có liên quan đến cô, vì bản thân cô cũng là một người mẹ. Cô đã lắng nghe rất nhiều nỗi lo của các bà mẹ và nhận ra không ít nỗi lo trong số đó cũng là của chính cô đối với con mình.

Khi mọi người không ngừng bày tỏ và tuôn trào cảm xúc, mọi ánh mắt đều đổ dồn về cô Takahashi. Cô nhẹ nhàng chia sẻ những bí quyết của mình, người vừa là mẹ vừa là một chuyên gia dinh dưỡng đã nhiều năm làm việc với thói quen ăn uống của hàng trăm trẻ em, kể cả con mình. Chuyên gia Takahashi nói: “Điều quan trọng là các chị phải nghĩ cho thói quen ăn uống lâu dài của

trẻ. Những thói quen của trẻ không dễ dàng thay đổi chỉ sau một đêm. Khẩu vị và sở thích ăn uống của trẻ đều có thể thay đổi. Món không thích có thể trở thành món yêu thích khi không khí bữa ăn hay cách chế biến món ăn có sự thay đổi.”

“Nếu trẻ không thèm ăn hoặc ăn chậm, đó cũng chỉ là hành vi tự nhiên, là bản chất tự nhiên của trẻ.”

Cảm xúc tuôn trào tự do, xen kẽ những tiếng cười lịch thiệp khi các bà mẹ nhận ra họ đang đối mặt nhiều vấn đề giống nhau trong việc cho con ăn.

“Xin hãy hiểu cảm giác của con trẻ. Đừng la mắng trẻ. Chỉ chính trẻ mới hiểu vì sao mình thích hay không thích một loại thực phẩm. Các chị có nhớ hồi mình còn bé không? Chắc các chị cũng từng phải ăn những món mình không ưa thích lắm, và có thể bây giờ vẫn vậy mà.”

Tôi nhận ra chính mình ở điểm này. Hồi bé tôi ăn uống khá là ngoan, thế nhưng mỗi ngày, vào buổi chiều, tôi vẫn thường hỏi mẹ: “Hôm nay nhà mình ăn tối món gì vậy mẹ? Con đói quá à!”. Câu trả lời thường xuyên của mẹ là “món cá”, và tôi đã cố thuyết phục mẹ đổi sang món khác. Không phải vì tôi không thích hương vị của món cá, mà chỉ vì tôi cảm thấy việc gỡ xương cá thật quá nhàm chán. Ở Nhật, chúng tôi lại hay nấu nguyên con cá, bao gồm cả xương, cho nên với tôi, món cá cho bữa tối thật phiền toái hết sức! Thế rồi đến một ngày, khi bước vào tuổi teen, tôi không còn chán ghét nữa mà đột nhiên thích ăn cá lúc nào không hay!

Cô Takahashi tiếp tục: “Trẻ em rất nhạy cảm với cảm xúc và suy nghĩ của cha mẹ cũng như những người xung quanh. Cho nên các chị đừng nổi giận hay ép buộc trẻ chỉ vì trẻ không chịu ăn món gì đó. Điều đó sẽ gây ra một tác động rất tiêu cực. Nếu các chị ép trẻ ăn một món gì đó, sau này trẻ sẽ tránh xa món ấy. Kể cả nếu trẻ chịu ăn chỉ vì ba mẹ hay cô giáo ép buộc, trẻ cũng sẽ không còn hứng thú ăn uống nữa.”

■ *Sai lầm của chúng ta trong việc cho trẻ ăn*

Lắng nghe từng lời của cô Takahashi, tôi thấy rất xấu hổ khi nhận ra mình cũng từng mắc sai lầm khi cố gắng gây áp lực, ép con mình ăn.

Các bậc cha mẹ thì thoảng hay buột miệng nói những câu như: “Con không ăn rau thì khỏi xem ti vi nhé!” hay “Cần thêm miếng cà rốt đi con, rồi mẹ cho ăn tráng miệng.”, rồi “Không có ăn cơm nữa, ăn đồ ăn thôi, ăn cơm mập lắm đó con!”, thậm chí trong các bữa tiệc trẻ em “Mấy đứa ăn nhiều đồ ngọt quá rồi đó – ăn xong thì chạy giốn lung tung!”

Rồi tôi nhớ lại hai trường hợp kỳ lạ nhất tôi từng được nghe các bậc cha mẹ nói với con mình. Trường hợp đầu tiên là ở siêu thị, khi một cô bé khá mũm mĩm khoảng tầm 12 tuổi dừng lại trước một cửa hàng bánh và nói với mẹ rằng cô bé muốn ăn cupcake. Người mẹ cúi xuống nhìn con và nói chắc nịch: “Không có chuyện đó đâu! Con đang phải ăn kiêng đó! Nhớ chưa cô nương!”. Một lần khác, ở

sân chơi không xa nhà tôi tại Manhattan, một cô bé xin ba cho mua một cây kem ở xe kem đậu ngay ngoài công viên. Người cha im lặng một lúc rồi thuyết giảng: “Không được đầu con yêu. Chúng ta không thể mua kem cho con được. Kem sẽ làm lượng đường trong máu của con tăng đột biến, rồi con sẽ bị thừa cân, rồi con sẽ bị béo phì, rồi bị tiểu đường nữa, và ba mẹ sẽ phải đưa con đi bác sĩ, thậm chí phải để con ở lại bệnh viện điều trị.”. Người mẹ đứng kế bên gật đầu ủng hộ một cách chắc chắn. Tất cả chỉ từ một cây kem thôi sao? Trái tim của các bậc cha mẹ này đã đặt đúng chỗ, nhưng có vẻ như cách thức của họ thì hoàn toàn ngược lại với lời khuyên của các chuyên gia về việc xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh cho trẻ.

Hariet Brown, một người mẹ sống ở New York đã viết trên tờ *New York Times* ngày 30/05/2006: “Khi các con còn nhỏ, tôi cấm tiệt để đồ ngọt và đồ béo trong nhà, giống như ngày xưa mẹ cũng cấm tôi ăn. Tôi đã nghĩ là mình làm đúng cho đến khi một người bạn cho tôi biết, mỗi khi bọn trẻ đến chơi nhà cô ấy, điều đầu tiên chúng xin là một cây kem có rắc kẹo cốm và vụn chocolate, cả kẹo dẻo nữa. Khi cấm tiệt để các con không được ăn đường, tôi đã vô tình khiến các con thèm ăn ngọt hơn nữa. Mà đó là điều tôi thật sự không muốn chút nào.”

■ *Hãy cứ thư giãn và thưởng thức bữa ăn*

Trở lại trường mầm non Kaji Sakura ở Hokkaido, chuyên gia dinh dưỡng Takahashi đã đưa ra những lời

khuyên tuyệt vời cho các bậc phụ huynh. Cô nói: “Các chị hãy cứ thư giãn. Không cần phải quá cố gắng. Khi các chị có thái độ thư giãn, nhẹ nhàng, trẻ cũng sẽ thấy thoải mái trong việc ăn uống hơn. Hãy thể hiện cho trẻ thấy các món ăn rất ngon và cả nhà đều đang say sưa thưởng thức.”

Cô trao đổi thêm: “Không gì buồn hơn là phải dùng bữa một mình. Cho nên, kể cả khi các chị đang bận rộn, hãy cố gắng sắp xếp một giờ ăn cố định để các chị có thể cùng ngồi ăn với trẻ ít nhất một bữa trong ngày. Hãy nấu ăn bằng tất cả tình yêu thương của các chị, và trẻ sẽ cảm nhận được bằng trái tim mình. Và cứ thoải mái tận hưởng niềm vui ăn uống cùng trẻ.”

Có thể cô Takahashi không hề biết rằng những lời khuyên bổ ích mà cô chia sẻ đã được những chuyên gia hàng đầu thế giới xác nhận. Thật vậy, những mẹo hữu ích của cô - trong việc điều chỉnh thói quen ăn uống và giúp trẻ thấy hào hứng hơn - nằm trong số những lời khuyên hiệu quả nhất, tân tiến nhất và hoàn toàn dựa trên những nghiên cứu đáng tin cậy.

Ở Nhật và rất nhiều quốc gia khác, việc ăn uống được xem như cách hưởng thụ cuộc sống, chia sẻ niềm vui cùng gia đình và duy trì sức khỏe. Theo kinh nghiệm của riêng tôi, và của cả những người mẹ đang đến trị liệu ở trường mẫu giáo Kaji Sakura, khi so sánh với lối sống đô thị hóa ở phương Tây, có một điều rất thú vị là văn hóa ẩm thực truyền thống của Nhật lại có nhiều điểm chung hơn với văn hóa Địa Trung Hải: ăn uống thư giãn, không áp lực,

tập trung thưởng thức món ăn, chọn thực phẩm lành mạnh và không quá chỉ trích chê bai việc sử dụng những “thực phẩm không lành mạnh” hay “thực phẩm bị cấm”. Tuy nhiên, ở Nhật, đường hay món ngọt không phải là kẻ thù mà là một món để nhâm nhi thưởng thức với một lượng vừa phải.

Nghiên cứu gần đây về tâm lý ăn uống ở trẻ ủng hộ suy nghĩ của chuyên gia dinh dưỡng Takahashi, và của rất nhiều bậc cha mẹ thông minh ở Nhật cũng như toàn thế giới. Nước Nhật không hề hoàn hảo, nhưng trẻ em Nhật đã được dạy cách tận hưởng niềm vui ăn uống và biết hạn chế một cách linh hoạt từ tấm bé, không quá chê bai hay bài bác bất kỳ loại thực phẩm nào, cha mẹ hướng dẫn và truyền đạt cho trẻ lối ăn uống sinh hoạt lành mạnh, chứ không hề dùng quyền lực để ép buộc.

■ *Tin hot: Một nghiên cứu mới về sức khỏe và chế độ ăn của trẻ đã gây xôn xao dư luận*

Sau hàng loạt thí nghiệm, khảo cứu và khám phá trong hơn hai thập kỷ qua tại các viện khoa học ở Anh, Mỹ và nhiều nơi khác, các nhà nghiên cứu đã công bố những kết quả quan sát gây kinh ngạc và hoàn toàn trái ngược với quan niệm trước nay. Nói vắn tắt là, những nghiên cứu khuyến cáo các bậc phụ huynh nên giảm nhẹ áp lực ăn uống cho trẻ, và làm ngược lại những thói quen trước nay.

Khi hai vợ chồng tôi đọc được nghiên cứu này, chúng tôi đã vô cùng ngạc nhiên. Dù được lớn lên trong một

gia đình có lối sinh hoạt, ăn uống lành mạnh, dù đã đến tham vấn rất nhiều bác sĩ nhi khoa, dù đã đọc không biết bao nhiêu sách báo về nuôi dạy trẻ, hay trò chuyện với rất nhiều phụ huynh khi đưa con ra sân chơi, chúng tôi vẫn chưa từng được nghe những thông điệp này một cách cụ thể, rõ ràng.

Tháng 12/2011, theo một nghiên cứu trên tờ *Appetite* mang tên “Phát triển thói quen ăn uống lành mạnh cho trẻ từ bé: Những bằng chứng mới nhất và những chỉ dẫn chọn lọc nhất.”, các nhà nghiên cứu đã phân tích những thông tin về việc khuyến khích thói quen ăn uống lành mạnh cho trẻ từ khi bắt đầu ăn dặm cho đến 3 tuổi. Họ đã nhận thấy rằng khi cha mẹ đưa ra những quy định chung một cách dân chủ, tạo bầu không khí thư giãn, tích cực khi ăn uống, trẻ sẽ có thể xây dựng được thói quen ăn uống lành mạnh. Họ cũng phát hiện rằng có một sự “đồng nhất tương đối” giữa các nghiên cứu cho thấy “quá nhiều sự áp đặt từ các bậc cha mẹ - như áp lực hay hạn chế - sẽ gây ra những hậu quả tiêu cực”. Nhưng họ cũng nhanh chóng chỉ ra rằng “vì những nghiên cứu này được thực hiện trên nhóm đối tượng trẻ vị thành niên phái nữ, là người da trắng sinh sống ở Mỹ, có hoàn cảnh kinh tế tương đối tốt, nên chưa hẳn đã hoàn toàn chính xác đối với trẻ nam, trẻ khác màu da, khác quốc gia hay khác về hoàn cảnh kinh tế.”

William và tôi đã tìm hiểu sâu hơn, biết đâu chúng tôi có thể học hỏi thêm điều gì khác để giúp đỡ chính

gia đình mình. Vì thế chúng tôi đã tìm kiếm lời khuyên của các chuyên gia giỏi nhất, chúng tôi đã trò chuyện với rất nhiều chuyên gia trên khắp thế giới, những người đang thực hiện các nghiên cứu tốt nhất về dinh dưỡng và thói quen ăn uống ở trẻ em. Khi những hình mẫu trong nghiên cứu được công bố, có rất nhiều ý kiến phản đối rằng đây mới chỉ là những bước đầu của nghiên cứu, rằng cần phải tìm hiểu sâu hơn, đặc biệt là đối với trẻ em thuộc những nền văn hóa, dân tộc và nhóm thu nhập khác nhau. Nhưng dưới đây chính là những khuyến cáo từ các nghiên cứu mới nhất:

- Một số bậc cha mẹ đã cố gắng ép con mình ăn những thức ăn lành mạnh và cấm tuyệt đối những thức ăn kém lành mạnh đi kèm với những lời hù dọa như “Đồ ngọt không có gì tốt lành hết!” hay “Ăn tinh bột nhiều thì con sẽ béo ú cho coi!”
- Bắt con ăn hết khẩu phần có thể khiến trẻ chán ghét những thức ăn mà mình bị ép phải ăn, và việc nhồi nhét sẽ khiến trẻ ăn không kiểm soát. Những trẻ bị buộc phải ăn hết thức ăn sẽ không phản ứng tốt với những nhu cầu nội tại của cơ thể như cảm giác đói, no hay thèm ăn một món nào đó. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dường như đều có khả năng tự điều chỉnh lượng calo mà bản thân cần hấp thu.
- Việc ép trẻ ăn, một mặt có thể khiến trẻ chán ghét một số loại thực phẩm nào đó, mặt khác sẽ khiến trẻ mất khả năng tự điều chỉnh lượng thức ăn mà cơ thể

thật sự cần. Việc cấm đoán quá mức một số loại thực phẩm nào đó sẽ khiến trẻ thèm được ăn thực phẩm đó ngay cả khi không thấy đói.

Bác sĩ Lucy Cooke, một chuyên gia về dinh dưỡng và chế độ ăn cho trẻ, phát biểu: “Việc hạn chế một số thực phẩm không lành mạnh là cần thiết, nhưng chỉ nên hạn chế ở mức độ vừa phải để không tạo ra tác dụng ngược. Sự kiểm soát quá chặt của phụ huynh dường như đã làm mất đi khả năng tự kiểm soát của trẻ trong việc ăn uống. Việc cấm đoán quá mức một loại thực phẩm nào đó chỉ khiến trẻ càng thèm được ăn thực phẩm đó hơn. Khi bạn cấm trẻ ăn nhưng lại mua về để đầy trong nhà, bạn chỉ khiến trẻ chú ý vào món đó hơn và tăng sự thèm muốn của trẻ hơn mà thôi.”

Thật là một nghịch lý. Các bậc cha mẹ ban đầu có chủ ý tốt, nhưng chỉ vì kiểm soát quá mức chuyện ăn uống của trẻ mà thành ra khiến mọi chuyện tồi tệ hơn. Ví dụ như việc ép trẻ ăn cho hết khẩu phần và không để trẻ tự quyết định ăn bao nhiêu.

Cha mẹ có trách nhiệm lựa chọn thực phẩm cho trẻ ăn, nhưng trẻ mới nên là người quyết định mình sẽ ăn bao nhiêu. Người lớn nên tin tưởng vào bản năng tự điều chỉnh lượng thu nạp của con trẻ.

Cha mẹ cũng nên tin tưởng trẻ khi trẻ nói mình thật sự đói hay no. Áp lực bị ép buộc phải ăn rau củ quả hay bị cấm ăn đồ ngọt và đồ béo có trong nhà, việc dùng thức ăn để dụ dỗ hay dọa nạt đều mang lại những ảnh hưởng

rất tiêu cực, càng ngăn cấm thì lại càng thêm muốn, càng ép buộc thì lại càng chán ghét. Những phương pháp thái quá này đều khiến trẻ bị thừa cân và béo phì.

Trẻ bị mẹ ngăn cấm ăn một số loại thực phẩm nào đó lại thường có xu hướng ăn không kiểm soát, đặc biệt là ở bé gái. Trong một nghiên cứu, những bé gái 5 tuổi bị thừa cân và những bé bị ngăn cấm ăn một số loại thực phẩm có xu hướng ăn rất nhiều ngay cả khi không cảm thấy đói. Ép buộc và cấm đoán chỉ gây ra tác dụng ngược mà thôi. Những tác giả của một nghiên cứu mang tên “Nguyên nhân béo phì ở trẻ em” trên tờ báo y khoa *Pediatric Clinics of North America* tháng 12/2011 đã phát hiện: “Những cha mẹ dùng quyền để ép buộc, cấm đoán hay kiểm soát quá mức việc ăn uống của trẻ đều gây ra chứng thừa cân béo phì cho trẻ.”

Truyền thông cũng không giúp được gì nhiều. Từ nhiều năm nay, chúng ta đều nhận được thông điệp từ những báo cáo khoa học sai lệch cho đến những khuyến cáo cực đoan của chính phủ như “Chất béo và tinh bột sẽ khiến bạn béo phì” hay “Đồ ngọt chẳng khác nào thuốc độc”. Tuy nhiên khoa học thật sự lại đưa ra một kết luận cân bằng và lành mạnh hơn – “Những chất béo tốt (như chất béo không bão hòa), nguồn tinh bột giàu dinh dưỡng (như ngũ cốc nguyên cám) và chất ngọt tự nhiên (như trong trái cây) là những phần quan trọng trong một chế độ ăn lành mạnh cho cả người lớn và trẻ nhỏ”.

Rất nhiều bậc phụ huynh ở Nhật và Anh đều biết đến

những luận điểm này – rằng phương pháp tích cực và chia sẻ là tốt nhất, chứ không phải ép buộc và cấm đoán. Như chuyên gia về chế độ ăn Connie Evers đã trình bày: “Vai trò của các bậc cha mẹ là cung cấp cho con trẻ những thực phẩm lành mạnh, kết hợp và chế biến các loại thực phẩm, lên thời khóa biểu các bữa chính và bữa phụ. Trách nhiệm của trẻ là tự quyết định xem mình ăn cái gì, ăn bao nhiêu và thậm chí có muốn ăn hay không.”

■ *Đừng quá cấm đoán các loại thực phẩm kém lành mạnh*

Khi nói đến đồ ăn vặt, bạn có thể nghĩ nước Nhật đã được hưởng lợi từ phong cách kiến trúc nhà cửa: bếp nhỏ gọn, chẳng có góc nào để chứa khoai tây chiên hay bánh quy cả. Thật ra, trẻ em Nhật cũng thích những món ăn vặt chứ, nhưng ở một lượng vừa phải và cũng không ăn thường xuyên như trẻ em phương Tây.

Bí quyết cho các bậc cha mẹ ở phương Tây cũng thật đơn giản. Đó là thay vì khệ nệ mang những túi bánh kẹo và khoai tây chiên to sụ về nhà rồi giấu ở khắp nơi để trẻ không thể lấy ăn, thì thôi bạn đừng mua về nữa! Tại sao bạn không đưa trẻ đến một tiệm đồ ngọt nào đó một hay hai lần một tuần, cùng nhau thưởng thức những phần đồ ngọt nhỏ xinh rồi về! Và theo phóng viên Tara Parker Pope của tờ *New York Times*, đừng mua thức uống có ga và đồ ngọt về chất đầy trong tủ bếp, thay vào đó hãy cất trữ những thực phẩm lành mạnh mà trẻ có thể ăn. Đến

bữa xế, bạn có thể bày các loại rau củ quả khác nhau cho trẻ lựa chọn.

Các chuyên gia khuyến nghị rằng việc kiểm soát vừa phải, thoải mái, hay còn gọi là “hạn chế linh hoạt”, chứ không quá khắt khe hay cấm đoán triệt để việc tiêu thụ những thực phẩm kém lành mạnh sẽ giúp trẻ xây dựng được thói quen ăn uống tốt. Chuyên gia về chế độ ăn hàng đầu nước Úc, bà Rosemary Stanton hoàn toàn đồng ý: “Không nên cấm tuyệt đối bất kỳ loại thực phẩm nào. Thỉnh thoảng dùng một vài món ăn vặt cũng không gây ra vấn đề gì cho sức khỏe.” Tuy nhiên, đối với trẻ lên ba, chữ “thỉnh thoảng” rất dễ bị hiểu nhầm là “ngay bây giờ”. Thạc sĩ bác sĩ David Katz thuộc trường Y khoa Đại học Yale đã cho tôi biết: “Hạn chế linh hoạt là kết quả tự nhiên của quá trình làm quen với tất cả các loại thực phẩm. Bạn sẽ không còn cảm thấy mình phải nỗ lực ăn uống sao cho lành mạnh khi mà bạn đã thực sự yêu thích những thực phẩm tốt cho bản thân”. Ở New Dehli, những chuyên gia hàng đầu về bệnh béo phì và tiểu đường, giáo sư Anoop Misra và bác sĩ Seema Gulati đã cho chúng tôi biết: “Quá khắt khe sẽ chỉ làm tăng ham muốn ăn vặt của trẻ. Hạn chế một cách linh hoạt tốt hơn ở chỗ nó dạy cho trẻ biết tự kiểm soát, một điều có lợi cho suốt cuộc đời trẻ”. Và như chuyên gia dinh dưỡng Đại học bang Pennsylvania, Jenifer Orlet Fisher phát biểu: “Việc bạn theo dõi chế độ ăn của trẻ và đảm bảo trẻ hấp thu những thực phẩm tốt là điều đáng trân trọng. Tuy nhiên nếu bạn muốn xây

dụng cho trẻ một thói quen ăn uống lành mạnh, thì việc hướng dẫn trẻ ăn uống điều độ và biết đưa ra những lựa chọn khôn ngoan sẽ tốt hơn những quy định khắt khe.”

■ *Hướng tới niềm vui ăn uống*

Trở lại với trường mầm non Kaji Sakura ở Hokkaido, chuyên gia dinh dưỡng Takahashi đã tiết lộ cho các bà mẹ biết ý tưởng hết sức sáng suốt mà cô vừa khám phá trong việc nuôi dưỡng nên những em bé khỏe mạnh: “Điều quan trọng nhất chính là các bé phải thật sự yêu thích việc ăn uống và luôn mong chờ đến bữa ăn. Tự thưởng thức bữa ăn của mình một cách ngon lành chính là bí quyết số một để trẻ có được sự phát triển lành mạnh.”

Bài học ở đây chính là: hãy kiểm soát và hạn chế một cách linh hoạt việc ăn uống của trẻ, đừng quá cấm đoán hay bài bác bất kỳ loại thực phẩm nào.

Giúp trẻ hào hứng thưởng thức những món mới

Nhẹ nhàng khuyến khích con trẻ thưởng thức đa dạng các loại thực phẩm lành mạnh, bao gồm thật nhiều rau củ và trái cây.

Cả gia đình ngồi vào bàn ăn tối. Bạn đã chuẩn bị một đĩa cải bó xôi hấp ngon lành bắt mắt. Bạn muốn con mình có thói quen ăn những thực phẩm lành mạnh, và hôm nay sẽ là ngày bạn bắt đầu. “Con ăn thử đi! Ngon lắm đó! Và rất tốt cho con nữa!”. Con bạn nhăn mặt. Bạn tiếp tục khẩn khoản: “Ăn đi mà con! Ngon lắm đó!”

“Con không ăn đâu!” Bé mím chặt môi, khoanh tay trước ngực, lắc đầu nguầy nguậy không chịu ăn. Phản ứng của bé có thể là do bản năng từ tiềm ẩn bên trong, bản năng này cho rằng những thứ mang vị đắng sẽ có nguy cơ chứa chất độc. Hoặc cũng có thể là bé bất chước phản ứng của một bạn nào đó ở trường khi thấy khay thức ăn

đầy rau xanh. Dù bạn có làm gì đi nữa, bé vẫn cương quyết không ăn.

Đây là cảnh tượng lặp đi lặp lại không biết bao nhiêu lần, ở khắp mọi nơi trên trái đất này, kể cả Nhật Bản. Và có một sự thật đau lòng rằng hầu hết những thực phẩm ưa thích của trẻ đều không chứa nhiều dưỡng chất. Khảo sát trẻ em ở nhiều nền văn hóa, bao gồm Pháp, Đức và Mỹ, cho thấy các em có nhiều sở thích chung như món khoai tây chiên, chocolate, pizza, bánh ngọt, kem và món ít được ưa thích nhất là rau củ. Nhiều trẻ em dường như đang mang hội chứng mà các nhà khoa học gọi là “hội chứng sợ vật lạ”, tức là trẻ sợ phải nếm thử những món ăn mới. Hội chứng này thường xuất hiện ở tuổi lên hai và giảm dần khi trẻ đến tuổi đi học.

■ **Bồi đắp thói quen ăn uống lành mạnh**

Vậy phải làm gì mới đúng? Làm thế nào chúng ta thuyết phục được trẻ ăn uống một cách lành mạnh nhất có thể? Làm thế nào chúng ta có thể khuyến khích trẻ ăn những thực phẩm tốt cho sức khỏe và có thói quen ăn uống lành mạnh như người Nhật, với ít thức ăn kém dinh dưỡng và nhiều cá, nhiều rau củ quả? Làm thế nào chúng ta có thể thay đổi nếp sinh hoạt của trẻ theo hướng tích cực?

Ban đầu, chúng ta cảm thấy điều này dường như là không thể. Là cha mẹ, bạn hãy dũng cảm đối mặt với nó. Chúng ta sống trong một thế giới thực, nơi trẻ được “lập trình” để ghét bỏ rau củ và ưa thích pizza, bánh quy,

Con luôn nhìn vào tấm gương của cha mẹ.

(Ngạn ngữ Nhật Bản)

đồ ngọt; nơi trẻ phải xem hàng tá quảng cáo thức ăn nhanh mỗi ngày, những tấm gương về thói quen ăn uống không lành mạnh ở khắp mọi nơi; nơi những hoạt động thể chất dường như biến mất, và nơi rất nhiều gia đình không có đủ thời gian cho một giấc ngủ đầy và ra khỏi nhà đúng giờ vào buổi sáng, hướng chỉ là thời gian để nấu ăn.

Ở Nhật Bản, trẻ em dễ dàng tiếp cận với thói quen ăn uống lành mạnh, bởi điều đó đã trở thành một tiêu chuẩn của cả quốc gia, ở nhà, ở trường và cả khi đi ăn ngoài. Nhưng ở rất nhiều nước phương Tây, những thiên lệch trong nền văn hóa xã hội đã khiến trẻ ngày càng chối bỏ thói quen ăn uống lành mạnh, đòi hỏi những bậc cha mẹ phải cố gắng nhiều hơn nữa. Ví dụ, ở Anh và Mỹ, rất nhiều phụ huynh đã đánh mất thói quen nấu những bữa cơm cho gia đình, hầu hết đều sử dụng những thực phẩm chế biến sẵn kém lành mạnh.

Tuy nhiên, đã có những tin vui.

■ Gia tăng sức khỏe và tuổi thọ cho trẻ bằng những thực phẩm mới

Tại phòng thí nghiệm của Đại học Pennsylvania và Đại học London, các nhà nghiên cứu đang tìm hiểu xem làm

thế nào để giúp trẻ ưa thích những thực đơn lành mạnh giống như chế độ ăn truyền thống ở Nhật hay nhiều nơi khác trên thế giới, với nhiều rau củ quả cùng các loại cá, và trẻ biết hấp thu một lượng calo phù hợp.

Các nhà khoa học đang giải đáp một câu hỏi vô cùng phức tạp và cực kỳ khó khăn: làm sao chúng ta có thể giúp cho con trẻ yêu thích những thực phẩm lành mạnh? Giải pháp cho vấn đề này cực kỳ quan trọng, bởi vì nghiên cứu đã chỉ ra rằng lượng thực phẩm lành mạnh mà trẻ được nếm thử trong độ tuổi từ 2 đến 8 tuổi có ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của cả cuộc đời. Tác giả của bài báo mang tên “Tầm quan trọng của việc tiếp cận với chế độ ăn lành mạnh từ bé” trên tờ *Journal of Human Nutrition and Diet* số ra tháng 08/2007, phát biểu: “Càng được tiếp cận sớm với càng nhiều chủng loại thực phẩm, chế độ ăn của trẻ sẽ càng lành mạnh hơn”.

Các nhà khoa học liên tục đưa ra một chuỗi những kết luận gây bất ngờ, nhưng những điều này lại không hề xa lạ với trẻ em Nhật bởi các em đã biết và thực hiện chúng hàng ngày. Vì sao vậy? Vì các bậc cha mẹ ở Nhật đã giúp con trẻ được tiếp cận với chế độ ăn uống lành mạnh của cả gia đình từ khi mới được sinh ra. Nghiên cứu này hãy còn mới mẻ, và cần phải được đào sâu thêm, tuy nhiên dưới đây là một số gợi ý rất hữu ích:

- Những sở thích ăn uống của trẻ sẽ thay đổi theo thời gian, cha mẹ có thể nhẹ nhàng hướng trẻ đến chế độ ăn lành mạnh hơn bằng cách cung cấp cho trẻ những

thực đơn đa dạng các chủng loại thực phẩm để trẻ lựa chọn và bản thân cha mẹ cũng phải làm gương.

- Cho trẻ nếm càng nhiều chủng loại thực phẩm sớm bao nhiêu thì càng tốt bấy nhiêu. Giới thiệu với trẻ một loại thực phẩm mới nhiều lần sẽ giúp trẻ muốn nếm thử và cảm thấy ưa thích hơn. Hầu hết các bậc cha mẹ đã nuôi con khôn lớn đều biết điều này, và cũng có rất nhiều người mẹ đã tự phát hiện ra bí quyết trên. Kiến thức này sẽ giúp bạn có thêm động lực để khuyến khích trẻ nếm thử những loại thực phẩm mới, bởi vì khẩu vị của trẻ sẽ ngày càng hoàn thiện hơn, mở rộng hơn và thường xuyên thay đổi cho đến tuổi trưởng thành.

Như bác sĩ Silvia Scaglioni thuộc Đại học Milan và các đồng nghiệp đã từng trình bày trong một báo cáo năm 2010, cha mẹ có thể làm giảm bớt, thậm chí là đảo ngược tình trạng chán ghét của trẻ đối với một số thực phẩm bằng cách cung cấp cho trẻ những khẩu phần ăn cân bằng và đủ dinh dưỡng, cũng như tự điều chỉnh mình để có thể trở thành tấm gương cho con cái trong nếp sinh hoạt và ăn uống lành mạnh. Các nhà nghiên cứu còn bổ sung rằng: “Cho trẻ được nếm thử càng nhiều loại thực phẩm sớm bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu, trẻ sẽ xây dựng được chế độ ăn lành mạnh hơn”. Trong một nghiên cứu, chúng sợ thực phẩm mới trong những năm đầu đời có liên quan mật thiết với số chủng loại thực phẩm mà trẻ chán ghét hoặc không bao giờ nếm thử mãi cho đến 8 tuổi.

Khi cha mẹ bỏ cuộc, không cố gắng đưa thức ăn mới

cho trẻ nữa, tức là đã củng cố thêm cho chúng sự thực phẩm mới của trẻ. Để được trẻ thật sự chấp nhận, một loại thực phẩm cần phải được giới thiệu rất nhiều lần với trẻ từ rất sớm. Các bé từ 2 đến 6 tuổi có tần suất tiêu thụ rau củ quả cao nhất khi được giới thiệu nhiều chủng loại thực phẩm này từ độ tuổi ăn dặm. Khi giới thiệu thực phẩm mới, hãy chế biến theo hương vị trẻ đã quen thuộc và yêu thích, như thế sẽ giúp trẻ thấy hứng thú hơn. Cách làm này cần phải được thực hiện xuyên suốt những năm đầu đời, để hướng trẻ đến niềm vui thưởng thức những món ăn mới. Như bà Tsune của tôi thường nói, dựa theo một câu chuyện dân gian Nhật Bản: “Một món ăn mới sẽ giúp kéo dài cả một cuộc đời”.

■ *Khi nào là lúc thích hợp để bắt đầu?*

Thời điểm cai sữa sẽ là lúc thích hợp để giới thiệu cho trẻ những thực phẩm mới, đặc biệt là rau củ. Trong khoảng 5-7 tháng tuổi, trẻ sẽ có nhiều phản ứng tích cực với các loại thực phẩm mới, thậm chí trẻ có thể dễ dàng chấp nhận vị chua và đắng. Hội chứng sợ thực phẩm mới ở độ tuổi lên 2 có liên quan mật thiết đến chế độ ăn kém chất lượng và thiếu đa dạng của trẻ sau này. Trẻ sơ sinh chỉ cần được giới thiệu thực phẩm mới một lần là đã có thể yêu thích ngay, trong khi đối với trẻ trên 2 tuổi, bạn sẽ phải thử rất nhiều lần, có khi lên đến 20 lần theo một nghiên cứu một nhóm trẻ trong độ tuổi 7 – 9 tuổi và 10-12 tuổi. Thế nhưng rất nhiều bậc phụ huynh đã bỏ cuộc

từ rất sớm. Như các chuyên gia dinh dưỡng và sức khỏe cộng đồng ở châu Âu giải thích năm 2006:

Đối với trẻ nhỏ, những thực phẩm ăn dặm hãy còn rất mới lạ. Vì thế việc giới thiệu thực phẩm mới cho trẻ cần phải được lặp đi lặp lại nhiều lần từ khi mới bắt đầu ăn dặm để giúp trẻ dễ dàng hơn trong việc chấp nhận và thậm chí là ưa thích những thực phẩm lành mạnh. Con số khuyến nghị là cần giới thiệu một thực phẩm mới cho trẻ ít nhất 8-10 lần, mức độ chấp nhận và ưa thích sẽ tăng lên khi trẻ được giới thiệu khoảng 12-15 lần.

- Đừng bỏ cuộc! Cứ cho con thử thức ăn mới thật nhiều lần, và bạn đừng gây áp lực gì cả, cứ để trẻ tự nhiên.
- Hãy cho trẻ thấy bạn đang thưởng thức ngon lành những món mới và lành mạnh.
- Hãy nhớ là khẩu vị của trẻ luôn thay đổi, hôm nay trẻ có thể ghét bỏ một món này nhưng ngày mai lại muốn nếm thử và có thể lại ưa thích.
- Để giúp trẻ mạnh dạn nếm món mới, bạn có thể nấu những món có sự kết hợp nhiều loại rau củ với nhau, như món ratatouille (hoặc những công thức nấu rau củ theo kiểu Nhật ở cuối quyển sách), hay món canh rau củ. Những món như thế thường sẽ ngon miệng và bắt mắt hơn món chỉ có một loại rau củ thôi.

■ Trẻ ăn thức ăn giống như cả nhà

Chuẩn bị cho trẻ một khẩu phần riêng đặc biệt trong khi trẻ đã sẵn sàng ăn những thức ăn giống như cả nhà là một ý tưởng sai lầm. Điều này vô tình trì hoãn và làm mất đi hứng thú được tham gia vào bữa cơm gia đình của trẻ. Kiên trì và nhẹ nhàng giới thiệu thực phẩm mới với trẻ, tự lấy mình làm gương cho trẻ sẽ tốt hơn việc ép buộc hay gây áp lực. Đối với những gia đình đang theo đuổi “chế độ ăn truyền thống” của Nhật hay các nước châu Á khác, của vùng Địa Trung Hải hay một số quốc gia châu Âu, “khẩu phần dành riêng cho trẻ em” đừng bao giờ có mặt - trẻ ăn những gì cả gia đình ăn. Và nhớ rằng bạn hãy cứ kiên trì cho trẻ nếm thử, đừng bỏ cuộc quá sớm.

Trong một nghiên cứu trên tờ *Journal of Law, Medicine and Ethics* mang tên “Ảnh hưởng của cha mẹ đến thói quen ăn uống của trẻ từ sơ sinh cho đến tuổi thành niên”, các nhà nghiên cứu Jennifer S. Savage, Jennifer Orlet Fisher và Leann L. Birch đã kết luận: “Cần cho trẻ nhỏ nếm thử một loại thực phẩm mới từ 10-16 lần để trẻ có thể chấp nhận. Nếu chỉ đơn thuần đưa cho trẻ thức ăn mới sẽ không thể khiến trẻ chấp nhận và yêu thích được, thật sự cần phải cho trẻ nếm thử nhiều lần. Nhận thức được điều này rất quan trọng, bởi xấp xỉ một phần tư phụ huynh có con là trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ thường rút ra kết luận về sở thích ăn uống của trẻ một cách vội vàng chỉ sau vài lần cho trẻ ăn thử.”

■ Làm thế nào để khuyến khích trẻ ném thử thực phẩm mới ?

Hãy quay trở lại bữa ăn với đĩa cái bó xôi còn nguyên trên bàn. Nếu như một trong những yếu tố then chốt giúp xây dựng chế độ ăn lành mạnh là cho trẻ ném thử đa dạng thực phẩm, bạn vẫn vấp phải một thử thách rất lớn – làm thế nào để thực hiện điều đó? Nếu bạn giới thiệu rất nhiều lần rồi mà trẻ vẫn kiên quyết không đụng đến, làm sao bạn có thể khiến trẻ cho thức ăn vào miệng để ném thử đây? Thật ra, có rất nhiều ý kiến của các chuyên gia về vấn đề này. Ví dụ, đối với bác sĩ tâm lý và dinh dưỡng nổi tiếng Ellyn Satter, tất cả câu trả lời đều nằm ở sự phân chia trách nhiệm. Trách nhiệm của các bậc cha mẹ là lựa chọn và chuẩn bị thực phẩm, trách nhiệm của trẻ là chọn ăn bao nhiêu và ăn những gì trong số thực phẩm được giới thiệu. Bà Satter tin rằng, cuối cùng rồi trẻ cũng sẽ yêu thích những thực phẩm mà cả gia đình yêu thích, khi tất cả những áp lực, kiểm soát và ép buộc không còn hiện diện trong bữa ăn nữa.

Trách nhiệm của các bậc cha mẹ là lựa chọn và chuẩn bị thực phẩm, trách nhiệm của trẻ là chọn ăn bao nhiêu và ăn những gì trong số thực phẩm được giới thiệu.

Ellyn Satter

Rất nhiều người mẹ ở Nhật Bản, Anh quốc và nhiều nơi khác đã khám phá ra rằng trẻ sẽ không thích ăn một loại rau củ được luộc, hấp... đơn thuần, nhưng trẻ có thể có thể ăn những món có rau kết hợp trong bữa ăn, ví dụ như rau trộn với sốt cà chua, burger rau, sinh tố rau củ quả, bim bim khoai lang v.v... Rất nhiều mẹ Nhật còn trộn cá, thịt và các loại rau cắt nhỏ vào chung với cơm cho trẻ ăn.

Có một phương pháp mới rất tuyệt vời nữa mà bạn có thể áp dụng để tạo không khí thoải mái cho trẻ nếm thử món mới. Bác sĩ Lucy Cooke thuộc Đại học London và các đồng sự là những người tiên phong trong phương pháp này. Bác sĩ Cooke đã nghiên cứu thói quen ăn uống của trẻ trong hơn 20 năm qua và bà gọi phương pháp mới này là Tiny Tastes, là thưởng cho trẻ những món quà nhỏ nhỏ mỗi khi trẻ nếm thử một thực phẩm mới. Chương trình của bà đã khéo léo sử dụng một thứ mà hầu hết trẻ em đều ưa thích: sticker (hình dán).

Khi lần đầu tiên nghe về ý tưởng sử dụng những sticker để thưởng để khuyến khích trẻ nếm thức ăn mới này, tôi chợt mỉm cười. Tôi nhớ lại thời thơ ấu ở Nhật Bản, khi tôi cũng như hàng triệu trẻ em khác, được tặng thưởng những miếng sticker trong một chiến dịch toàn quốc về khuyến khích trẻ em tập thể dục theo chương trình được phát trên radio vào mỗi sáng mùa hè. Đến bây giờ chương trình này vẫn còn diễn ra ở Nhật Bản.

Để khuyến khích trẻ nếm thử những loại rau củ quả

mới, bác sĩ Cooke đã tham khảo những nghiên cứu về việc khen thưởng trẻ. Bà biết rằng ý kiến dùng phần thưởng hãy còn là một vấn đề gây tranh cãi trong giới chuyên môn, bởi vì nếu món quà trở nên quá quan trọng, trẻ sẽ mất đi động lực tự thân. Như bà đã phát biểu: “Phần thưởng là để khuyến khích trẻ làm một việc gì đó, nhưng không nên khiến trẻ làm điều đó chỉ vì phần thưởng”. Một giải pháp hết sức thông minh là sử dụng sticker để làm phần thưởng cho trẻ, nhưng không phải thưởng cho việc trẻ yêu thích một món mới, mà thưởng cho việc trẻ đã ném thử và cho ý kiến về món ăn. Quyết định thích hay không thích hoàn toàn là quyền của trẻ và phần thưởng chỉ nên được trao cho sự cố gắng ném thử món ăn. Kể cả trường hợp trẻ nhả ra ngay sau khi cho vào miệng ném, bạn vẫn nên thưởng cho trẻ. Bác sĩ Cooke và các đồng sự nhận ra rằng “Khi việc ném thử được xem là thành quả, phần thưởng sẽ có ảnh hưởng thích cực hơn, nhưng khi việc yêu thích mới là thành quả, phần thưởng sẽ có ảnh hưởng tốt lẫn xấu”. Vì thế, hãy tập trung vào việc cho trẻ ném thử, đừng cố bắt trẻ phải ưa thích.

Trong một nghiên cứu kéo dài hơn ba tháng với đối tượng là trẻ mầm non (3-6 tuổi) ở London, chương trình Tiny Tastes đã giúp gia tăng đáng kể niềm yêu thích của trẻ đối với những loại rau củ mới, bao gồm cà rốt, dưa leo, bắp cải trắng, ớt chuông đỏ, cần tây và đậu cove. Những kết quả đã được công bố trên báo *American Journal of Clinical Nutrition* số ra tháng 01/2012 cùng với lời giải thích về chương trình:

“Nhiều loại rau củ khác nhau có thể dần dần được giới thiệu cho trẻ, nhưng cha mẹ nên tập trung vào từng loại rau củ trong vòng 14 ngày. Để bắt đầu, cha mẹ nên chọn loại rau củ tương đối lạ hoặc trẻ không thật ưa thích. Vào một khoảng thời gian cố định trong ngày (ví dụ như vào giờ ăn xế hay ngay trước bữa chính), cha mẹ hãy bày loại rau củ đó ra trước mặt trẻ (nếu có thể thì nên để nguyên hình dạng của rau củ), nói cho trẻ nghe nguồn gốc và cách thức trồng loại rau củ đó, và chế biến nó ngay cho trẻ xem. Sau đó cha mẹ khuyến khích trẻ nếm thử một miếng rau củ nho nhỏ khi chưa được tẩm ướp gia vị. Mỗi khi trẻ chịu nếm thử, cha mẹ hãy khen ngợi nhiệt tình và thưởng cho trẻ một món quà nho nhỏ, như một miếng sticker chẳng hạn. Quá trình này được lặp đi lặp lại trong vòng 14 ngày cho mỗi loại rau củ.”

Cha mẹ cũng nên giữ bình tĩnh nếu trẻ từ chối nếm hoặc tỏ ra ghét bỏ rau củ. Đối với trẻ nhỏ, quá trình này chẳng khác nào một trò chơi nếm thức ăn và phần thưởng khi chiến thắng là một miếng sticker xinh xắn. Bác sĩ Cooke và các đồng sự đã cho biết phần lớn các bậc cha mẹ tham gia vào chương trình đều có những phản hồi tích cực, ví dụ như: “Mọi thứ thay đổi hoàn toàn luôn!”, hay “Cô nàng ăn hết cả miếng cần tây rồi còn nói – Con thích ăn cần tây quá!”, thậm chí là “Sau khi được thưởng sticker, cô nàng còn xin thêm miếng nữa và nói con thích lắm!”. Một phụ huynh khác nói: “Đây là lời khuyên tốt nhất mà tôi từng được nghe.” Các nhà nghiên cứu kết luận: “Chương trình Tiny Tastes có thể cung cấp một

chiến lược rất thực tế và hiệu quả để giúp các bậc cha mẹ xây dựng chế độ ăn lành mạnh hơn cho con mình.”

Gần đây tôi đã thử áp dụng cách này với con trai của mình để giúp bé biết thưởng thức những thực phẩm mới, và mọi chuyện cực kỳ suôn sẻ. Trong thực tế, đây là một phương pháp hết sức nhẹ nhàng và hiệu quả. Nhà nghiên cứu dinh dưỡng cho trẻ em nổi tiếng, bác sĩ Leann Birch rất yêu thích phương pháp này. Bà đã cho chúng tôi biết: “Tôi nghĩ đây là một ý tưởng thật tuyệt vời, một trong những lý do trẻ từ chối nếm thực phẩm mới là vì trẻ sợ chúng sẽ không ngon. Việc tìm ra những cách nhẹ nhàng, không áp lực để giúp trẻ mạnh dạn nếm thử những món mới, và phát hiện ra rằng chúng không dở như trẻ nghĩ, là một bước đi hết sức đúng đắn.”

Bác sĩ Cooke tin rằng phương pháp Tiny Tastes giải tỏa được nỗi lo lắng, rối loạn và những áp lực vô hình bao trùm lên bữa ăn gia đình. “Với phương pháp này, các bà mẹ biết được chính xác mình đang làm gì, con trẻ cũng biết chính xác mình đang làm gì, Không có lý do gì khiến đôi bên phải buồn bực cả. Nếu hôm nay không thành công thì cả mẹ và bé đều biết rằng mình có thể thử lại vào hôm sau. Đừng quá lo lắng nếu trẻ nhả đồ ăn ra, không vấn đề gì cả, rồi trẻ sẽ học cách nếm thử món mới thôi.” Bà tin tưởng rằng chương trình có thể áp dụng cho hầu hết trẻ em từ ba tuổi trở lên. Bạn có thể tham khảo thêm về chương trình ở trang www.weighconcern.org.uk/tinytastes.

Bác sĩ Cooke phát biểu thêm rằng: “Tôi nghĩ Tiny Tastes có thể hiệu quả với bất cứ tuổi nào mà trẻ còn ưa thích sticker. Tuy nhiên, việc ném đi ném lại một món mới cũng sẽ làm gia tăng sự chấp nhận và ưa thích dù là ở bất kỳ lứa tuổi nào, với bất kỳ loại thực phẩm nào, mà không nhất thiết phải có phần thưởng. Ví dụ như, những người lớn thích uống cà phê với đường sẽ thấy món cà phê không đường dở tệ, nhưng nếu họ kiên trì uống cà phê không đường trong khoảng 10-15 ngày, họ sẽ lại thấy thích cà phê không đường hơn. Thật là kỳ diệu!”

20 mẹo nhỏ của các bà mẹ Nhật có thể giúp trẻ ưa thích chế độ ăn lành mạnh

1. Không cần thiết phải giới thiệu “ăn cái này tốt lắm” hay “nó rất tốt cho con”. Có một số nghiên cứu mới cho thấy khi ta dán nhãn “thực phẩm tốt” lên, trẻ sẽ càng có xu hướng chống đối. Thay vào đó hãy sử dụng những thực phẩm giàu dinh dưỡng – rau củ quả, ngũ cốc nguyên cám – như thức ăn hàng ngày trong gia đình.
2. Hãy thường xuyên nấu canh rau củ hoặc rau củ xào cho bữa cơm gia đình – đây là một cách tuyệt vời để tăng lượng rau tiêu thụ cho cả gia đình, và con trẻ cũng rất thích.
3. Đừng quá chê bai, cấm đoán những thực phẩm giàu calo nhưng kém dinh dưỡng như bánh quy, khoai tây chiên, kem, bánh ngọt, kẹo, bim bim –

chỉ cần dùng cất trữ những món này trong nhà, và thỉnh thoảng để cho trẻ được nhấm nháp chút ít tại một hàng quán nào đó. Ngạn ngữ Nhật có câu: “Chẳng có món ăn nào ta thích là xấu cả.”

4. Tự làm những món ăn vặt từ rau củ như táo sấy giòn, cam/quýt, bánh chuối, cà rốt hay cần tây cắt que, quả bơ, khoai lang sấy.
5. Thường xuyên đưa trái cây vào làm món tráng miệng cho cả gia đình.
6. Để trong bếp thật nhiều loại trái cây và rau củ quả khác nhau, từ đồ tươi cho đến đồ hộp, đồ đông lạnh.
7. Cho rau củ cắt nhỏ hoặc xay nhuyễn vào trong những loại nước sốt ăn kèm với mì Ý, pizza hay bánh mì; băm nhỏ bí xanh hoặc cà rốt để cho vào món mì Ý Bolongnese, thịt hầm, bánh mì tươi hay bánh muffin; cắt rau củ nướng kèm với món lasagna; dùng những loại rau củ được nấu chín và nghiền nhuyễn như khoai tây để làm sánh các loại sốt, món hầm và món canh. Rau củ tăng thêm kết cấu và cả hương vị cho tất cả những món ăn. Việc này không giống như bạn giấu rau củ vào trong món ăn của trẻ mà là bạn đem đến cho trẻ những món ăn với thật nhiều hương vị đa dạng và thơm ngon.
8. Một số loại rau rất ngon khi được dùng với nước chấm hoặc sốt. Hãy thử đưa cho trẻ một ít rau củ

còn sống hoặc được hấp chín như bông cải xanh, bông cải trắng, cà rốt baby, đậu cove, cần tây, ớt chuông và cho trẻ ăn kèm với dầu olive, sốt hummus, ya-ua không đường hoặc các loại sốt trộn salad. Trẻ con rất thích ăn bốc và rất thích chấm thức ăn.

9. Sắp xếp rau củ quả thành những hình ngộ nghĩnh để thưởng trên đĩa ăn.
10. Dẫn trẻ đi chợ hoặc siêu thị, chỉ cho trẻ thấy thật nhiều loại rau củ quả và nhờ trẻ chọn một vài món đem về nhà.
11. Cho trẻ cùng tham gia quá trình sơ chế thực phẩm và nấu nướng. Bạn có thể mua tạp dề cho trẻ đeo.
12. Nếu nhà bạn có vườn, hãy cùng trẻ trồng một vài loại rau củ. Nếu bạn không có vườn, hãy thử trồng rau thơm trong những chậu nhỏ đặt trên bậu cửa sổ, hoặc trồng rau mầm trong những vỏ trứng hay bông gòn – người ta thậm chí còn có thể sáng tạo nên một khu vườn trong thùng nhựa nông chỉ với đá và sỏi.
13. Khi bạn đi chợ hay siêu thị, hãy bảo trẻ chọn một loại thực phẩm mới cho cả nhà cùng nếm thử.
14. Cho trẻ ăn những thực phẩm tốt cho sức khỏe một cách bình thường, thoải mái nhất.
15. Giữ không khí vui vẻ trong bữa ăn. Hãy nhớ rằng khẩu vị của trẻ sẽ luôn thay đổi, những thứ trẻ ghét

hôm nay đến một lúc nào đó lại có thể trở thành món ưa thích của trẻ.

16. Đừng ép trẻ phải ăn bất kỳ thứ gì và đừng biến bữa ăn gia đình thành một cuộc chiến, bởi nó sẽ khiến trẻ thấy ăn uống chẳng khác nào cực hình. Bạn phải luôn nhận thức rằng sẽ luôn có những thứ trẻ không thích ăn.
17. Đừng bao giờ dùng thực phẩm làm phần thưởng cho sự ngoan ngoãn.
18. Đừng ép trẻ phải ăn sạch thức ăn trong chén/ đĩa.
19. Đặt ra giờ ăn cố định. Biến nó thành một nề nếp trong gia đình.
20. Thử chế biến rau củ theo những cách mà trẻ ưa thích, ví dụ như nướng chẳng hạn. Và cũng nên thử cho trẻ ăn rau củ khi chưa tẩm ướp để trẻ biết được hương vị thuần túy của từng loại.

Cân bằng phần ăn gia đình - với tỉ lệ kiểu Nhật

Hãy chuẩn bị những khẩu phần vừa phải, với thật nhiều rau củ quả ngon lành.

Năm 2013, Tổ chức Tim mạch Anh quốc (BHF) đã công bố một báo cáo cho thấy dung lượng trung bình của khẩu phần ăn có ảnh hưởng rất lớn đến cơn khủng hoảng béo phì và đang ngày càng gia tăng “ngoài tầm kiểm soát” trong vòng 20 năm qua: một phần cơm cà ri gà nhiều hơn trước 53%, bánh shepherd pie to gần gấp đôi, phần mì Ý Bolognese to hơn trước 25%, phần nui sốt phô mai nhiều hơn 39%, bánh mì bơ, bánh mì tròn và bánh mì tỏi lớn hơn trước đây từ 20% đến 30%. Giám đốc điều hành BHF, ông Simon Gillespie tuyên bố: “Chúng ta đang rất cần chính phủ xem xét lại khẩu phần ăn của người Anh”. Bác sĩ Susan Jebb, giáo sư dinh dưỡng và sức khỏe dân số tại Đại học Oxford đã quan sát: “Không thể chối bỏ sự

thật rằng khẩu phần ăn của chúng ta đang ngày một lớn hơn. Tôi tin đó là một vấn đề không nhỏ. Khi bạn đưa cho mọi người một khẩu phần lớn hơn, họ sẽ ăn nhiều hơn. Họ thậm chí không cảm thấy mình no hơn trước, hay tự nhủ sau này cần phải ăn ít hơn.”

Ở Anh, Mỹ và một số nơi khác, cuộc chiến giữa các nhà hàng đã khiến họ tạo ra những khẩu phần lớn hơn, và chúng ta đang dần không thể kiểm soát được khẩu phần ăn vừa phải là bao nhiêu. Một vấn đề hết sức rõ ràng là có mối liên quan mật thiết giữa lượng thức ăn nằm trong chén đĩa của chúng ta với lượng mà ta tiêu thụ quá mức. Giáo sư James Hill thuộc Đại học Colorado giải thích: “Các nghiên cứu cho thấy con người có xu hướng ăn nhiều hơn mức cần thiết khoảng 25% mà không hề hay biết. Nói cách khác, chỉ cần khoảng ba phần tư đĩa mì Ý là bạn đã đủ no rồi. Nhưng nếu trên đĩa vẫn còn thức ăn, bạn vẫn sẽ ăn thêm.”

■ Một giải pháp hết sức dễ dàng và đơn giản

Nếu tối nay bạn sắp đến dùng bữa tối với một gia đình Nhật truyền thống, rất nhiều món ăn mà bạn thấy trên bàn trông rất khác với những gì bạn thường ăn ở nhà, nhưng nếu để ý kỹ hơn, bạn sẽ thấy hầu hết các món ăn đều được làm từ những thực phẩm hết sức quen thuộc. Tuy nhiên, sẽ có một vài khác biệt quan trọng: Bạn sẽ nhận được một đôi đũa, và tất cả chén đĩa đều sẽ nhỏ

hơn cái mà bạn thường dùng. Bạn sẽ có một chén canh miso ăn kèm và hầu hết các món ăn đều được bày biện trên những chiếc đĩa nhỏ hơn. Bạn sẽ được mời ăn một miếng nhỏ của từng món ăn, rồi tới một ít cơm, cứ xoay vòng nhẹ nhàng như vậy. Khẩu phần thịt thường ít hơn và khẩu phần rau thì nhiều hơn.

Một khẩu phần ăn điển hình của người Nhật thường được đựng trong những chén đĩa có kích thước nhỏ, với lượng vừa phải. Trong bữa ăn, thật sự không có món chính, từng phần thức ăn nho nhỏ có hương vị và kết cấu đa dạng cùng kết hợp với nhau tạo nên sự hấp dẫn khó cưỡng: một chén cơm, một chén canh miso, rau củ chần trên một đĩa nhỏ, rau trộn giấm gạo trong một chén nhỏ, một lát cá trên đĩa. Những món mì ăn với nước lèo thường được đựng trong tô có kích cỡ nhỏ hơn từ 10-20% so với phương Tây.

Lượng calo tổng hợp trong bữa ăn theo kiểu Nhật thường thấp hơn bữa ăn phương Tây, nhưng vẫn làm người ăn thấy no và ngon miệng. Và những thực phẩm sử dụng trong bữa ăn luôn đáp ứng đầy đủ hơn yêu cầu về dinh dưỡng của các chuyên gia trên thế giới so với bữa ăn theo kiểu phương Tây. Ở Nhật, liều lượng của khẩu phần ăn được bày ra trên bàn ăn gia đình hoặc đem theo ra ngoài đều tương đối ổn định trong suốt những thập kỷ qua – đó là cách mà nền văn hóa ẩm thực Nhật Bản phát triển. Bữa ăn của người Nhật rất đáng để gia đình bạn và những gia đình trên toàn thế giới học hỏi. Để tăng cường

sức khỏe cho con trẻ, bạn hãy cân bằng bữa ăn gia đình bằng cách bày biện món ăn theo phong cách Nhật, đựng một lượng vừa phải trong những chén đĩa có kích thước nhỏ - và tuyệt đối không được cắt giảm các loại rau củ quả trong mỗi bữa ăn.

■ Góc nhìn mới về cách bày biện món ăn

Tôi đề nghị bạn hãy để những chiếc đĩa to đẹp của mình sang một bên và sử dụng những chén đĩa nhỏ hơn theo kiểu Nhật, với những chiếc đĩa kích cỡ đường kính khoảng từ 10-15cm, và những chén nhỏ có độ sâu từ 3-10cm, dung tích khoảng 100-200ml.

Ý tưởng bày biện món ăn cho trẻ trên những chiếc đĩa nhỏ hơn, tuy đơn giản nhưng lại rất hiệu quả. Nó đã thu hút sự chú ý của ông Duncan Selbie, Giám đốc điều hành Trung tâm Sức khỏe Cộng đồng Anh quốc. Trong một bài báo trên tờ *Newcastle Journal* số ra ngày 02/10/2014, ông đã kể về cuộc gặp với một người mẹ luôn bắt con mình phải ăn hết phần. Ông nói: “Con trai của cô ấy bị thừa cân ở trường, và đó thật sự là một vấn đề đáng lo ngại”, nhưng “liều thuốc” giản đơn để giải quyết chính là cho trẻ ăn bằng những chiếc đĩa nhỏ hơn. Những chuyên gia sức khỏe ở vùng đông bắc cũng hoàn toàn ủng hộ chiến lược dùng chén đĩa nhỏ hơn để chiến đấu với mức độ béo phì đang ngày một gia tăng.

Chuyên gia về chế độ ăn Hannah Mayer báo cáo: “Chúng ta thấy bệnh béo phì đang ngày càng trẻ hóa.

Những em bé còn rất nhỏ đã gặp phải những vấn đề thừa cân nghiêm trọng.”

Trẻ thậm chí còn bị thừa cân khi chưa đến tuổi đi học. Trong một cuộc khảo sát mà chúng tôi tiến hành ở Gateshead, chúng tôi tìm đến gia đình của những trẻ em ở mọi lứa tuổi và cố gắng giúp các gia đình thực hiện những thay đổi cần thiết. Thông điệp quan trọng nhất ở đây là nên cho trẻ ăn khẩu phần ít hơn. Một em bé 4 tuổi đầu cần thiết phải ăn nhiều như anh trai 14 tuổi của mình. Những thay đổi nhỏ thôi lại có thể tạo ra khác biệt rất lớn.

Bác sĩ Anne Dale, bác sĩ Nhi khoa tại Quỹ Sức khỏe Cộng đồng Gateshead đã phát biểu:

“Ăn thực phẩm kém lành mạnh thì rất dễ, và hầu hết chúng ta đều sẽ có xu hướng ăn nhiều hơn lượng mình cần, vì chúng ta là con người mà. Nhưng chúng tôi cần phải khắc phục điều này và hỗ trợ các gia đình có những lựa chọn đúng đắn. Chúng tôi muốn cho mọi người thấy trẻ em thật sự cần ăn bao nhiêu và làm bất cứ điều gì để giúp các gia đình có suy nghĩ tích cực hơn.”

Ý tưởng sử dụng chén đĩa có kích thước nhỏ hơn đang tạo tiền đề cho rất nhiều nghiên cứu về chế độ ăn. Giáo sư Jennifer Orlet Fisher là giám đốc của Trung tâm Nghiên cứu – Giáo dục về bệnh béo phì và Phòng thí nghiệm Dinh dưỡng Gia đình thuộc Đại học Temple, bà là một trong những chuyên gia hàng đầu thế giới về dinh dưỡng, chế độ ăn và kiểm soát khẩu phần ăn của trẻ em. Bà tin rằng, ngày nay, nếu một đứa trẻ học được cách giữ cân

nặng phù hợp nhờ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh, em sẽ có một lợi thế vô cùng to lớn để có một cuộc sống khỏe mạnh và dài lâu. Giáo sư Fisher tin rằng một trong những điều tuyệt vời nhất mà cha mẹ có thể giúp cho con cái là chuẩn bị khẩu phần vừa phải cho con.

Như bạn đã thấy ở trên, trẻ em Nhật luôn được ăn bằng chén đĩa có kích thước nhỏ hơn với khẩu phần vừa phải dành cho trẻ nhỏ, không hề có những khẩu phần khổng lồ trong bữa ăn gia đình hay ở bất kỳ nhà hàng nào.

■ *Khi được cho phép, trẻ sẽ biết tự điều chỉnh lượng thức ăn cần thiết*

Trong một chuỗi những thí nghiệm tuyệt vời dành cho hàng trăm trẻ em từ 2 đến 13 tuổi, bác sĩ Fisher và các đồng nghiệp trong cộng đồng nghiên cứu thực phẩm đã tiếp cận với rất nhiều kiến thức và kinh nghiệm của người Nhật, và bà gọi đây là “những chiến lược hỗ trợ nghiên cứu đã được kiểm nghiệm bởi các bà mẹ”. Chiến lược này chỉ ra rằng khẩu phần ít trong chén đĩa nhỏ sẽ thật sự mang lại cho con bạn một lợi thế to lớn về sức khỏe. Bà đã phát hiện ra rằng, khi những trẻ em này được tự lấy thức ăn, các em đều có xu hướng không lấy thật nhiều. Bà cảm thấy rằng việc cho trẻ sử dụng chén đĩa nhỏ hơn sẽ rất hữu ích trong việc kiểm soát khẩu phần và tăng sự ngon miệng cho trẻ. Bà đề nghị nên khuyến khích trẻ tự phục vụ và chỉ lấy một lượng nhỏ thức ăn, nếu trẻ còn đói có thể được lấy thêm. Cho phép trẻ đóng vai trò quyết định xem mình sẽ ăn bao nhiêu.

Còn có nhiều bằng chứng nghiên cứu mới về dinh dưỡng và kích thích khẩu phần ăn của trẻ. Trong một báo cáo có tên “Ảnh hưởng của cha mẹ đến thói quen ăn uống của trẻ: Từ thời kỳ ăn dặm cho đến tuổi thành niên” trên tờ *Journal of Law, Medicine and Ethics* số ra tháng 03/2007, bác sĩ Leann Birch và các đồng nghiệp đã lưu ý rằng khẩu phần ăn nhiều sẽ kích thích thu nạp nhiều năng lượng hơn từ tuổi lên 2. Họ phát hiện ra rằng khi tăng gấp đôi khẩu phần ăn chính cho trẻ mầm non, cho dù bình thường các em chỉ ăn hết 2/3 khẩu phần ban đầu và không hề nhận ra có sự gia tăng lượng thực phẩm, các em vẫn dung nạp nhiều hơn từ 25% - 29% lượng vừa đủ cần thiết cho cơ thể. Các tác giả của báo cáo đã đưa ra một luận điểm rõ ràng và rất quan trọng: “Người lớn, cũng giống hệt như trẻ em, có xu hướng ăn nhiều hơn khi khẩu phần tăng lên.”

Bác sĩ Lucy Cooke đã cho chúng tôi biết một ảnh hưởng thú vị quan sát được khi nghiên cứu, đó là theo thời gian, trẻ em dường như mất đi khả năng phân định liều lượng vừa phải cho khẩu phần của mình. Khi còn rất nhỏ, trẻ có thể tự điều chỉnh lượng thức ăn mình dung nạp, để khi nhận được khẩu phần nhiều hơn, trẻ sẽ không ăn thêm. Nhưng khi trẻ lên 5 tuổi, khả năng này dường như biến mất. Khi đó trẻ hoàn toàn không còn khả năng tự điều chỉnh và càng có nhiều đồ ăn thì càng ăn nhiều. Bác sĩ Cooke nói rằng các nhà nghiên cứu đang bắt đầu có cảm giác rằng, một trong những lý do khiến trẻ bú

sữa công thức nặng cân hơn trẻ bú sữa mẹ là vì trẻ đã vô tình dung nạp quá mức cần thiết. Kết quả là những em bé mới sinh được cho uống quá nhiều sữa sẽ phải gánh chịu những hậu quả gián tiếp khi trưởng thành. Kết quả cũng tương tự đối với những trẻ nhỏ bị ép phải ăn hết khẩu phần do người lớn định sẵn. Ngược lại, trẻ bú sữa mẹ biết ngừng khi cảm thấy no, và cha mẹ sẽ không ép trẻ phải bú thêm. Vì thế những trẻ này sẽ có khả năng tự điều chỉnh tốt hơn trẻ bú sữa công thức. Trẻ biết rõ mình cần bao nhiêu, và bạn phải tin tưởng ở trẻ.

■ *Cắt giảm lượng thực phẩm chế biến sẵn để có chế độ ăn lành mạnh hơn*

Mặc dù chuyên gia về béo phì ở trẻ em, bác sĩ David L.Katz đã đồng ý với ý tưởng về khẩu phần ăn ít hơn, nhưng ưu tiên lớn hơn đối với ông lại chính là những thực phẩm được bày trên bàn ăn. Ông chỉ ra rằng sử dụng chén đĩa nhỏ hơn là điều rất dễ làm. Phương pháp đó thật sự giúp chúng ta dung nạp ít calo hơn, nhưng kích cỡ của chén đĩa sẽ không phải là vấn đề gì nghiêm trọng khi mà những thực phẩm được đặt trên đó đều tốt cho sức khỏe.

■ *Nguồn thực phẩm đầu tiên phải là rau củ quả*

Trong một nghiên cứu của trường Đại học Pennsylvania với đối tượng là 72 trẻ em từ 3-5 tuổi, các nhà nghiên cứu thấy rằng việc ăn canh rau củ ngay đầu bữa ăn là một cách

rất hữu hiệu không chỉ giúp trẻ tăng hấp thu rau củ mà còn làm giảm lượng calo tiêu thụ. (Nghiên cứu mang tên “Cho trẻ ăn canh rau củ ngay đầu bữa ăn có ảnh hưởng tích cực đến việc hấp thu rau củ và năng lượng dung nạp” trên tờ *Appetite* số ra tháng 08/2011).

Trong một nghiên cứu khác của trường Đại học Pennsylvania với đối tượng là 51 trẻ em từ 3-6 tuổi, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng việc tăng khẩu phần rau củ ngay đầu bữa ăn sẽ giúp trẻ ăn nhiều rau củ hơn. Họ khuyến cáo những cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ mầm non nên cho trẻ nhiều rau củ ngay đầu bữa ăn. (Nghiên cứu mang tên “Ăn rau trước tiên: Cách điều chỉnh khẩu phần để trẻ mầm non ăn nhiều rau củ hơn” trên tờ *American Journal of Clinical Nutrition* số ra tháng 05/2010).

Theo một bài báo trên tờ *Appetite* năm 2014 của nhà nghiên cứu Roland Sturm thuộc tập đoàn RAND, một vài chiến lược hứa hẹn sẽ giúp cải thiện khả năng tự kiểm soát khẩu phần của trẻ, không chỉ bao gồm việc sử dụng chén đĩa nhỏ hơn, mà còn có cả việc tắt ti vi trong bữa ăn và cắt giảm thời gian xem ti vi của trẻ.

■ **Hãy nhớ rằng, không phải mỗi ngày, hay mỗi tuần, đều như nhau**

Ở Úc, chuyên gia về chế độ ăn Rosemary Stanton đã cho chúng tôi biết rằng khẩu phần phù hợp còn tùy thuộc vào từng đứa trẻ, từng khoảng thời gian phát triển của

trẻ. Vì thế, hãy bắt đầu bằng một khẩu phần tương đối ít nhưng phải cho phép trẻ được yêu cầu ăn thêm, nếu muốn. Đương nhiên, lời khuyên này giả định rằng bữa ăn trong gia đình rất giàu dinh dưỡng, bao gồm nhiều ngũ cốc nguyên cám và rau củ quả, ít sử dụng thực phẩm chế biến sẵn có chứa nhiều đường và muối. Bà Stanton cũng bổ sung rằng ăn thêm không có nghĩa là ăn những đồ ăn vặt kém dinh dưỡng. Và quan trọng nhất là không được cho trẻ ăn những thức ăn vặt này khi trẻ từ chối khẩu phần bổ dưỡng mà bạn đã chuẩn bị.

Theo một nghiên cứu được công bố trên tờ *Pediatrics* số ra tháng 04/2013 mang tên “Kích cỡ chén đĩa và khẩu vị của trẻ: Ảnh hưởng của những chén đĩa to lớn đối với khẩu phần tự phục vụ của trẻ”, việc cho phép trẻ tự phục vụ mình trong bữa ăn không chỉ có ý nghĩa giúp trẻ tự điều chỉnh khẩu phần ăn mà còn mang lại nhiều lợi ích khác bao gồm các kỹ năng xã hội và phát triển; tuy nhiên trẻ có thể sẽ lấy nhiều hơn lượng cần thiết khi nhìn thấy chén đĩa của mình to hơn.

Bài học từ nước Nhật: bày sẵn một chén canh rau củ cho trẻ trong bữa ăn, và sử dụng những chén đĩa nhỏ hơn – nhưng tuyệt đối không được cắt giảm lượng rau củ.

Giúp trẻ ham thích vận động mỗi ngày

Hãy khuyến khích cả gia đình cùng nhau vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày.

■ Một khởi đầu lành mạnh mỗi ngày

Mỗi ngày đến trường, hàng triệu trẻ em trên khắp nước Nhật luôn làm những điều đem lại cho mình nguồn sức khỏe dồi dào. Đó là những điều rất đơn giản mà bạn và con của mình có thể bắt đầu ngay ngày mai. Các em đi bộ đến trường rồi đi bộ về nhà. Các em đi rất nhiều, đi mỗi ngày. Và các em được đi bộ nhiều hơn hầu hết trẻ em ở các nước phát triển.

Chính hoạt động thể chất giản đơn nhưng vô cùng hiệu quả này đã hàng ngày giúp các em thực hiện được lời khuyến nghị của rất nhiều chuyên gia sức khỏe: trẻ em

nên vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày với những cường độ khác nhau từ thấp đến cao. Các em đã hoàn thành được lượng vận động này trước cả khi thêm vào bất kỳ hoạt động thể thao nào. Và điều này đã đóng góp không nhỏ vào sự khỏe mạnh của trẻ em Nhật Bản, giúp các em có sức khỏe tốt và tuổi thọ cao nhất thế giới. Nhật Bản là một quốc gia phát triển có cường độ đô thị hóa rất cao, vì thế có rất nhiều cơ hội cho các em đi bộ trên vỉa hè và những con đường nhỏ ít xe cộ hết sức an toàn.

Khi tôi còn là một cô bé sống ở Kawasaki, Nhật Bản, tôi và mười triệu bạn nhỏ khác đã thực hiện hai điều giúp tăng cường sức khỏe vượt bậc. Đầu tiên, chúng tôi được thưởng “những món quà thông minh” cho bài thể dục hàng ngày qua radio mà tôi đã đề cập ở phần trên, một chương trình dành cho cả nước được mang tên *rajio taiso*. Chúng tôi tham gia vào bài thể dục mười phút ở một không gian công cộng đã được chỉ định ở gần nhà vào lúc sáu giờ rưỡi mỗi buổi sáng trong suốt kỳ nghỉ hè. Chúng tôi được thưởng tem cho mỗi ngày tham gia. Thứ hai, từ năm 4 tuổi đến năm 12 tuổi, tôi luôn đi bộ từ nhà đến trường, trung bình khoảng 3 đến 5km mỗi ngày.

Thiếu hoạt động sẽ phá hủy những năng lượng tốt
trong mỗi người, trong khi vận động thể chất đúng
phương pháp sẽ giúp bảo toàn và phát triển chúng.

(Plato)

Hôm nay, sau rất nhiều năm, khi nói đến hoạt động thể chất, nếu chỉ nhìn sơ qua ta có thể thấy trẻ em Nhật không khác gì nhiều so với trẻ em phương Tây. Các em cũng đi học mỗi ngày, ở trường các em sẽ có giờ giải lao và được chơi thể thao, rồi các em sẽ về nhà làm bài tập, vui chơi, xem ti vi và chơi game. Nhưng khi tìm hiểu kỹ, ta sẽ thấy một khác biệt rất lớn, và điều đó đã mang lại một lợi thế về sức khỏe không nhỏ. Trẻ em Nhật có những hoạt động thể chất đều đặn mỗi ngày và hầu như rất ít sử dụng các phương tiện di chuyển hay xe buýt của nhà trường. Cháu trai 17 tuổi và cháu gái 15 tuổi của tôi đi bộ chỉ khoảng 0,8km và một cháu gái 12 tuổi khác thì đi bộ khoảng 1,6km đến trường.

Ngày nay, hầu hết mọi trẻ em Nhật đều thực hiện hai hoạt động chính yếu: hơn 75% vẫn tham gia hệ thống chương trình *rajio taiso* để có được những phần thưởng nhỏ nhắn để thưởng từ nhà trường, và gần 98% các em đi bộ đến trường. Bạn có tin không, mạng lưới cộng đồng luôn hỗ trợ hết mình để giúp trẻ em Nhật an toàn đi đến trường, kể cả những em chỉ mới 7, 8 tuổi cũng có thể tự đi bộ đến trường mà không cần cha mẹ đi cùng, thường là các em sẽ đi với bạn bè và luôn được những tình nguyện viên để ý trên suốt quãng đường đi.

Đúng thật là như vậy, một hệ thống giám sát an toàn cộng đồng dành cho chương trình đi bộ đến trường của học sinh trên toàn quốc đã được chuẩn bị rất kỹ càng từ năm 1953, trẻ em Nhật Bản đi bộ khoảng 60 phút từ

nhà đến trường rồi từ trường về nhà mỗi ngày. Hơn thế nữa, rất nhiều trường học ở Nhật Bản còn cho trẻ được nghỉ giải lao giữa giờ học để trẻ có thể thoải mái ra sân vận động, tái tạo năng lượng và sự tập trung.

*

Trong quá khứ, tôi nhớ rằng hầu hết trẻ em ở Anh cũng đi bộ đến trường. Đường sá không quá đông đúc, và việc đi bộ đến trường đã trở thành chuẩn mực ở những nơi khoảng cách không quá xa. Kể cả ngày nay rất nhiều trẻ có thể đi bộ đến trường hoặc đến trạm xe buýt hay ga tàu điện ngầm. Nhưng mọi thứ đã hoàn toàn thay đổi đối với những gia đình ở nước Anh. Rất nhiều phụ huynh không dám để cho con mình tự đi đến trường vì lo sợ xe cộ đông đúc và nạn bắt cóc dụ dỗ trẻ em. Hơn nữa, trẻ cũng không được đảm bảo đi học ở trường gần nhà. Chính bởi những nguyên nhân này mà hầu hết cha mẹ đều muốn lái xe đưa con đến trường. Và đối với trẻ em ở vùng quê, các em cũng gần như được cha mẹ chở hoặc đi xe buýt đến trường.

Tuy nhiên, ở Nhật, hệ thống lại làm việc theo một cách khác, và việc hầu hết trẻ em đều được đi bộ đến trường thật sự là một nỗ lực tuyệt vời để nâng cao sức khỏe cộng đồng. Hầu hết trẻ em Nhật đều hoàn thành được khuyến nghị phải vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày với cường độ từ trung bình đến cao. Chỉ việc đi bộ đến trường và về nhà thôi cũng đủ đáp ứng yêu cầu vận động 60 phút

rồi, bởi vì đi bộ chính là vận động ở cường độ trung bình. Đi bộ là một trong những hình thức hoạt động thể chất hiệu quả nhất vì nó dễ dàng, hiệu quả và thường không gây ra bất kỳ chấn thương nào.

■ *Tầm quan trọng của việc vui chơi*

Thế còn vui chơi thì sao? Giờ ra chơi ở trường chính là cơ hội cho trẻ được vận động, chơi trò chơi và giải tỏa căng thẳng. Đương nhiên khi bước vào tuổi teen, trẻ sẽ không mặn mà với việc chạy vòng quanh và chơi thể thao trong giờ nghỉ nữa. Có thể phụ huynh nên tiếp cận và yêu cầu nhà trường tạo cơ hội cho những hoạt động thể chất mà trẻ vị thành niên thấy ưa thích trong giờ ra chơi – Tôi sẽ nói đến vài cách trong phần sau của chương này. Các nghiên cứu hoàn toàn ủng hộ cách làm tuyệt vời này: trẻ em được lập trình để vui chơi chạy nhảy, và khi làm như vậy, các bé sẽ học tốt hơn, vui vẻ và tập trung hơn. Và ích lợi sức khỏe của thói quen này chủ yếu là giúp trẻ có tuổi thọ cao và sức khỏe tốt nhất có thể.

“Trẻ đi bộ hoặc đi xe đạp đến trường có mức độ vận động hàng ngày cao hơn và sức khỏe tim mạch tốt hơn những trẻ không tự đi đến trường”, theo báo cáo của tiến sĩ Kristen K Davison, thạc sĩ Sức khỏe Cộng đồng Jessica L. Werder.

Tiến sĩ Catherine T Lawson trên tờ *Prevention Chronic Disease* số ra tháng 07/2008 cho biết: “Mặc dù không có những bằng chứng mạnh mẽ cho thấy mối quan hệ giữa

việc đi bộ đến trường hoặc nơi làm việc với chỉ số BMI (chỉ số cơ thể đo lường tỉ lệ giữa chiều cao và cân nặng của con người), nghiên cứu chỉ ra rằng có những ích lợi sức khỏe có được từ việc đi bộ đến trường như tỉ lệ vận động thể chất cao hơn, sức khỏe tim mạch tốt hơn giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh động mạch vành, đột quỵ, bệnh tim mạch và ung thư.”

Trong một bài báo có tựa đề “Thói quen đi bộ đến trường ở Nhật Bản và phương pháp phòng chống béo phì ở trẻ em: Bài học mới từ những chính sách cũ” trên tờ *American Journal of Public Health* số ra tháng 11/2012, các nhà nghiên cứu Nagisa Mori, Francisco Armada và D.Craig Willcox đã phát hiện ra rằng nước Nhật có tỉ lệ học sinh đi bộ hoặc đi xe đạp đến trường cao vượt trội (98,3%) so với nhóm nước có cùng thu nhập. Các nhà nghiên cứu cũng tạo ra mối liên hệ giữa hoạt động này với mức độ rất thấp về trẻ béo phì ở Nhật Bản.

Khi nhà cải cách chương trình đi bộ đến trường của Mỹ, bà Margo Pedroso trở về Mỹ sau chuyến thăm Nhật Bản, bà đã báo cáo như sau:

Hầu hết những phụ huynh chúng tôi gặp trong chuyến đi của mình đều nói rằng đi bộ đến trường là nguyên tắc cơ bản trong cuộc sống của người Nhật, và đường sá của họ không thể thích ứng với mật độ giao thông dày đặc khi tất cả trẻ em đều được cha mẹ lái xe đưa đi. Họ rất trân trọng việc trẻ được tự do khám phá khu phố nơi mình sống và biết tự lập v.v... Các phụ huynh ở Nhật cũng rất

lo lắng về vấn đề “người lạ”. Nhưng họ đã kiểm soát được nỗi lo sợ của mình nhờ tham gia vào nỗ lực giám sát và tạo lộ trình an toàn cho trẻ đi đến trường. Trong những cộng đồng mà cha mẹ quá bận rộn không thể theo sát con, những cô bác đến tuổi nghỉ hưu sẽ tình nguyện thay thế cha mẹ, để ý trẻ trên đường đi. Ở Nhật, tất cả trẻ em đều được dạy kỹ năng đi bộ sao cho an toàn từ khi còn học mẫu giáo, và trẻ được thực tập những kỹ năng này khi cùng nhau đi đến trường. Đến khi học cấp hai, trẻ sẽ được học cách sử dụng những phương tiện trung chuyển để có thể khám phá những khu phố khác xung quanh. Nếu ở các quốc gia khác nhà trường đưa vào giảng dạy kỹ năng đi bộ và đi xe đạp sao cho an toàn thì trẻ em sẽ nhận được nhiều lợi ích biết bao! Và cuối cùng, hệ thống của nước Nhật đã chứng minh được rõ ràng hiện tượng “an toàn nhờ số đông”. Bởi vì có hàng trăm trẻ em đi đến trường vào cùng một lúc, cho nên các bác tài hoàn toàn có thể trông thấy các em và hầu như không có tai nạn giao thông xảy ra.

■ “Xe buýt đi bộ” đến trường

Mặc dù nước Nhật đi tiên phong trong phong trào đi bộ đến trường đã hơn 60 năm nay, ngày nay, rất nhiều quốc gia phát triển mới bắt đầu khuyến khích việc đi bộ tới trường như một chiến thuật đẩy mạnh hoạt động thể chất và chống béo phì. Trên toàn thế giới, ở những nơi như Auckland, London, Ottawa, Florida, California và

Singapore, chương trình Xe Buýt Đi Bộ Đến Trường do chính phủ tài trợ đã được triển khai nhằm khuyến khích phụ huynh và học sinh đi bộ đến trường. Nó đã khởi đầu cho một phong trào quốc tế tuyệt vời và tôi luôn hy vọng nó sẽ thành công. Trẻ em ở Na Uy và vùng Scandinavi cũng là những “siêu sao” trong lĩnh vực này, ví dụ như ở Phần Lan, nước có nền giáo dục tiên tiến nhất thế giới, gần 75% trẻ em đi bộ đến trường. Ở New York, khi con trai chúng tôi được 7 tuổi, chúng tôi đã cùng cháu đi bộ đến trường nhiều hơn và kết quả thật tuyệt vời! Khi đến trường, cháu hoàn toàn tỉnh táo, sáng khoái và tràn đầy năng lượng, chúng tôi trò chuyện vui vẻ trên suốt quãng đường đi, chúng tôi cũng gặp những phụ huynh và học sinh khác đang đi bộ, và thế là chúng tôi trở thành một “Chuyến xe buýt đi bộ đến trường” cực kỳ vui vẻ.

■ Tập thể dục giúp nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống

Theo Viện Tim mạch của Mỹ, trẻ ít vận động sẽ trở thành những người lớn ù lì. Nhưng tin tốt là hoạt động thể chất giúp kiểm soát cân nặng, chống cao huyết áp, tăng nồng độ cholesterol tốt (HDL), giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và một số loại bệnh ung thư, cải thiện tình trạng tâm lý như trở nên tự tin và nâng cao giá trị bản thân hơn.

Tổ chức Y tế Thế giới bổ sung rằng mức độ hoạt động thể chất phù hợp cho trẻ từ 5-17 tuổi có đóng góp to lớn vào sự phát triển khỏe mạnh của cơ bắp, xương khớp, hệ

thống tim mạch, kiểm soát tốt các chuyển động, kiểm soát tốt những dấu hiệu căng thẳng và suy sụp, cho trẻ cơ hội tự thể hiện bản thân, biết tương tác và hòa đồng với xã hội.

Lợi ích của những hoạt động này không chỉ nằm ở khía cạnh thể chất. Nó còn giúp ích rất nhiều cho sức khỏe tinh thần của trẻ, ví dụ như nâng cao kết quả học tập nhờ cải thiện được sự tập trung, tỉnh táo và năng động hơn. Nó cũng giúp sản sinh ra những liên kết mới trong não bộ. Những nhà nghiên cứu tại Viện Y khoa Hoa Kỳ đã kiểm chứng chương trình thể dục của trẻ và kết luận rằng nó giúp ích rất nhiều cho việc học tập. Vào tháng 07/2014, giáo sư dịch tễ học Harold Kohl thuộc trường Đại học Texas, người đã thực hiện một nghiên cứu trên trẻ em từ 8-9 tuổi đã phát biểu trên trang tin tức VOA như sau:

Bằng chứng đang trở nên rõ ràng trong vòng năm, sáu năm gần đây... Tất cả những nghiên cứu về nhận thức, về não bộ và những nghiên cứu khác đều cho thấy những tác động sâu sắc của vận động thể chất đối với tốc độ tuần hoàn máu trong não – một yếu tố quan trọng giúp trẻ suy nghĩ và gọi nhớ nhanh hơn.

Bác sĩ Kohl tin rằng, nhìn chung, những trẻ năng vận động thường có xu hướng sử dụng được toàn bộ tiềm năng học vấn của bản thân hơn những trẻ ít vận động. Giáo sư Charles Hillman thuộc Đại học Illinois đã đưa ra những kết luận tương tự trong một nghiên cứu khác gần đây mang tên “Những ảnh hưởng của sức khỏe đối

với chức năng não bộ và điều hành kiểm soát của trẻ” trên tờ *Pediatrics*, số ra tháng 09/2014. Nghiên cứu này phát hiện ra rằng trẻ nằm trong nhóm hay tập thể dục có sự tiến bộ trong chức năng điều hành và “nhận thức tập trung”, tức là khả năng loại bỏ những thông tin không liên quan và tập trung vào việc đang làm ở trẻ.

Năm 2011, những viên chức y khoa ở Anh đã công bố một báo cáo có tên “Khởi đầu năng động, và sống thật năng động: Một báo cáo về ảnh hưởng của hoạt động thể chất đối với sức khỏe”. Trong đó, các chuyên gia đưa ra lời khuyên rằng trẻ em dưới 5 tuổi nên được khuyến khích vận động từ những tháng đầu tiên bằng cách để các bé chơi trên sàn nhà hoặc chơi trong bể nước ở những môi trường an toàn. Khi trẻ đã sẵn sàng di chuyển được nhiều hơn thì nên được khuyến khích vận động thật nhiều, tránh ngồi một chỗ quá lâu ngoại trừ lúc ăn và ngủ. Tất cả trẻ em từ 5 – 18 tuổi nên tập thể dục thể thao ít nhất 60 phút một ngày với cường độ từ trung bình đến cao. Thậm chí có thể tập thể dục vài giờ mỗi ngày để giảm thiểu tối đa thời gian ngồi một chỗ. Những bác sĩ hàng đầu Anh quốc xem những khuyến nghị này là tối quan trọng mang lại lợi ích thể chất và tinh thần cho trẻ nhỏ và thanh thiếu niên.

■ Những cách vận động vui vẻ

Trẻ em rất thích chơi đùa. Đó là bản năng tự nhiên và trẻ sẽ tìm mọi cách để được chơi đùa khi có cơ hội. Đó

cũng là một cách rất hay giúp trẻ tương tác với bạn đồng trang lứa và nâng cao sức khỏe cho bản thân.

Hãy để trẻ nhỏ được vui chơi cùng bạn bè thật nhiều, kể cả khi ở nhà và khi ra ngoài chơi. Nếu bạn có thể, hãy tăng thêm phần thú vị cho các trò chơi ở ngoài vườn bằng cách đưa cho trẻ thùng to để leo vào leo ra, cho trẻ bóng để đá vòng quanh hay hồ bơi cao su để trẻ thoải mái té nước trong những ngày hè nóng bức. Chú ý xem trường học của trẻ có khuyến khích vận động trong sân chơi không, ví dụ như nhảy dây, nhảy lò cò, đuổi bắt và những trò chơi chạy nhảy khác.

Bài tập cơ bản tốt nhất chính là ĐI BỘ. Nếu bạn có thể, hãy đi bộ cùng trẻ đến trường, hoặc dắt chó đi dạo cùng trẻ, đi bộ trong công viên, đi bộ ở vùng quê, đi bộ đến cửa hàng.

■ Hoạt động thể chất từ cường độ trung bình đến cường độ cao

Tất cả các loại hoạt động đều tốt, nhưng bổ sung một số hoạt động có cường độ từ trung bình đến cao cũng rất quan trọng. Thể dục aerobic có cường độ trung bình nghĩa là bạn tập luyện vừa đủ để tăng nhịp tim và đổ mồ hôi. Một cách để biết có phải bạn đang vận động ở cường độ trung bình không là bạn vẫn có thể nói chuyện nhưng không thể hát nổi. Hãy khuyến khích trẻ đi xe đạp thật nhiều và chơi patin. Đưa trẻ đến khu vui chơi ở công viên với những trò chơi như leo thang dây, leo lên nhà cây,

những lối đi hoặc khối cấu trúc mà trẻ có thể đu đưa, leo trèo mà luôn lách qua. Hay chỉ đơn giản là thi đi bộ nhanh khi cả gia đình đi dạo cùng nhau.

■ *Hoạt động thể chất cường độ cao*

Thực hiện một số hoạt động thể chất cường độ cao cũng rất cần thiết. Loại bài tập này sẽ khiến tim bạn đập rất nhanh và thở dồn dập. Khi bạn tập bài tập loại này, bạn cần phải nghỉ thở mỗi khi muốn nói chuyện. Và chỉ có chơi thể thao mới thật sự giúp bạn đạt được cường độ vận động cao như vậy – bóng đá, bóng bầu dục, tennis, cầu lông v.v...Ngoài ra còn có một số hình thức vận động cường độ cao khác dành cho những trẻ không thật sự yêu thích thể thao. Trẻ em thường rất thích tập bơi và té nước. Các em cũng thích tham gia những lớp múa ballet hoặc nhảy hiện đại, chạy bộ, tập võ. Bạn cũng có thể tìm những lớp thể dục rất vui nhộn dành cho tuổi mầm non.

■ *Bài tập củng cố cơ bắp*

Tất cả những trò chơi dân gian truyền thống mà trẻ em trước đây từng chơi đều là những bài tập thể dục rất tốt để tăng cường sức mạnh và sự phối hợp của cơ thể. Đối với trẻ nhỏ, những bài tập tăng cường cơ bắp bao gồm tất cả những hoạt động đòi hỏi trẻ phải tự nhắc bóng toàn bộ cơ thể hoặc phải kháng cự với lực tác động (như leo dây thừng).

Khi lớn hơn một chút, trẻ có thể chơi kéo co, đánh đu trên những mô hình ở sân chơi, thể dục dụng cụ, leo dây thừng, leo cây hoặc leo núi trong nhà. Và những hoạt động liệt kê ở đoạn trên cũng vẫn rất hữu ích.

■ *Tạo sự thay đổi*

Ở nhiều nước khác trên thế giới, thật khó để cho trẻ được tự đi đến trường như trẻ em ở Nhật, ít ra là chưa thực hiện được. Nhưng bạn vẫn có thể cùng con trẻ đi bộ đến trường, chỉ đi một quãng thôi hoặc một số ngày trong tuần. Bạn cũng có thể tổ chức chương trình *Đi bộ đến trường* ngay trong khu phố của mình.

Bạn có thể khuyến khích con trẻ tham gia những hoạt động được đề cập ở trên, để tăng mức độ vận động cho trẻ. Vận động nên trở thành một phần cần thiết trong cuộc sống – ngày nay chúng ta không có nhiều cơ hội để vận động, vì thế hãy tự tạo cơ hội cho mình. Nhà trường hoàn toàn có thể khuyến khích những hoạt động thể chất vui tươi sôi nổi cho học sinh. Không phải em nào cũng thích chơi thể thao, các em có thể thích những hoạt động tự do ở sân chơi, thích nhảy múa hay aerobic, những hoạt động không đòi hỏi nhiều năng khiếu thể thao.

Chúng ta có thể yêu cầu nhà trường cho phép trẻ mang dây nhảy vào lớp. Trước đây, rất nhiều trẻ em tiểu học mang theo dây và tất cả các em đều chơi trò nhảy dây rất sôi nổi. Được trở về với những trò chơi truyền thống thì không còn gì thích bằng, nhưng rất nhiều trò chơi đã bị

cắm ở trường vì sợ trẻ té ngã gây chấn thương. Phụ huynh và nhà trường có lẽ nên thoải mái một chút và cân nhắc những lợi ích của việc vận động hơn là lo sợ đầu gối của các em thỉnh thoảng bị trầy xước! Hồi tôi còn học tiểu học ở Nhật, các hoạt động trong giờ ra chơi và sau giờ học diễn ra ngoài sân là hoàn toàn tự do, trường và sân chơi công cộng luôn trang bị đầy đủ cột để leo trèo, các thanh ngang để đánh đu và những mô hình để trẻ luôn lách qua, ngoài ra gần nhà chúng tôi còn có những quả đồi nhỏ và những cánh đồng để thoải mái chơi đùa.

Trẻ em ngày nay nên được khuyến khích vận động thông qua các trò chơi tự do trong nhà và ngoài trời, nơi các em có thể chọn những hoạt động mà mình yêu thích nhất. Những gì người lớn nên làm là đảm bảo con trẻ có những nơi an toàn, lành mạnh để vui chơi.

■ *Tấm gương của cha mẹ*

Việc bạn làm tấm gương siêng năng vận động cho các con là điều rõ ràng rất quan trọng. Thạc sĩ Yoni Freedhoff, trợ lý giáo sư Y khoa của trường Đại học Ottawa đã lưu ý “Bất kỳ phụ huynh nào muốn con mình thường xuyên vận động cũng phải là một người chăm chỉ tập luyện thể dục thể thao.” Chuyên gia về chế độ dinh dưỡng Rosemary Stanton cũng chỉ ra rằng những hoạt động dành cho cả gia đình như đi dạo, chơi thể thao, đi bơi hay khiêu vũ còn giúp tình cảm thêm gắn bó. Và bác sĩ David Katz thuộc trường Y khoa Đại học Yale nhấn mạnh khía cạnh vui vẻ

của các hoạt động: “Giữ gìn sức khỏe không phải là công việc nhàm chán mà bạn phải làm, đó là phần thưởng cho điều bạn nên làm.”

Cách đây vài năm, gia đình chúng tôi đã quyết định sẽ không ngồi dán mắt vào màn hình ti vi hay máy tính, điện thoại nữa mà thay vào đó sẽ dành thời gian cho những hoạt động tự do ngoài sân chơi ở công viên, cho những môn thể thao gia đình như đi bộ nhanh, chạy bộ, chơi bóng, ném đĩa v.v... Chúng tôi cũng tham gia vào những dự án tình nguyện như gieo trồng và chăm bón cây con, thường diễn ra ở công viên Trung tâm New York (chúng tôi thấy thật may mắn khi được sống gần công viên). Hiện nay con trai 7 tuổi của chúng tôi rất thích được tham gia những hoạt động này cùng cha mẹ.

Chúng tôi cũng thường đi bộ vòng quanh để khám phá thành phố. Một lần đi dự sinh nhật bạn cùng lớp ở khá xa nhà, con trai của chúng tôi đã đề nghị, rằng thay vì bắt xe buýt sau khi đi tàu điện ngầm, chúng tôi có thể đi bộ một quãng trong công viên High Line. Đây là một công viên trải dài khoảng 2,4km được xây trên một đường ray cũ trên cao. Thật tuyệt làm sao khi được dạo bộ trên một con đường xanh tươi ngay giữa trung tâm đô thị. Vào một buổi tối mùa hè, sau cả ngày vui chơi thỏa thích ở công viên Brooklyn River mới xây tuyệt đẹp (chúng tôi chơi rất nhiều trò chơi nước, trò chơi cát và còn được đắm mình trên một “bãi biển mini” cạnh sông East River), cậu bé của chúng tôi nói “Giờ mình đi bộ qua cầu Brooklyn (chỉ

khoảng hơn 1,6km) để về Manhattan nha ba mẹ!” Không cần phải suy nghĩ nhiều, chúng tôi cùng nhau đi. Chúng tôi bước đi trong ánh hoàng hôn nhuộm đỏ đường chân trời, nghe làn gió mát mơn man trên mái tóc và dòng sông vỗ sóng rì rào dưới chân. Đó là một khoảnh khắc diệu kỳ khôn tả mà chúng tôi không hề sắp đặt trước, tất cả chỉ nhờ chúng tôi đã đi bộ cùng nhau!

Tôi hy vọng rằng điều này sẽ giúp cho bạn thấy việc cùng nhau tản bộ bên ngoài tuyệt vời đến thế nào, kể cả ở những thành phố lớn. Và ngày nay, ở Anh, người ta đã xây rất nhiều sân chơi và công viên cho hầu hết các khu phố.

Trải nghiệm một cuộc sống “không có thiết bị điện tử” dễ dàng hơn chúng ta nghĩ rất nhiều. Nó thật sự vui vẻ hơn, khiến ta thấy gắn bó với nhau hơn và tràn đầy năng lượng hơn việc ngồi dán mắt vào màn hình ti vi hay máy tính.

Hãy biến những hoạt động thể chất của cả gia đình trở thành điều mà bạn ưa thích. Mỗi ngày, hãy vận động, vui vẻ và tận hưởng nguồn năng lượng mới cùng gia đình mình!

Tạo môi trường ăn uống lành mạnh trong gia đình

Hãy tạo môi trường sinh hoạt và ăn uống lành mạnh trong gia đình. Điển hình nhất là nên dùng bữa cùng nhau thường xuyên hơn. Bạn sẽ là tấm gương về thói quen nấu nướng và ăn uống lành mạnh cho trẻ.

Ở Nhật, trẻ em được tiếp cận với lối sống lành mạnh khá dễ dàng. Như tôi đã đề cập ở những chương trước, những thực phẩm mà chúng tôi dùng trong bữa ăn gia đình hay ở bất kỳ hàng quán nào cũng đều tuân theo một công thức chung với lượng calo thấp hơn và hàm lượng dinh dưỡng cao hơn so với các nước phát triển khác. Trẻ em Nhật có khẩu phần ăn nhỏ hơn, thỉnh thoảng mới ăn một ít thức ăn vặt hay đồ ngọt. Mỗi ngày các em còn được đi bộ đến trường, một hoạt động giúp nâng cao cường độ vận động lên rất nhiều trước cả khi các em tham gia bất kỳ môn thể thao nào.

Toàn bộ nền văn hóa Nhật, cho dù đã được hiện đại hóa và Tây hóa không ít, vẫn cung cấp được những hình mẫu xã hội có tác dụng hỗ trợ và dẫn dắt trẻ em hướng đến lối sống lành mạnh. Nhưng tôi hoàn toàn hiểu rằng, sẽ khó khăn hơn cho các bậc cha mẹ ở các quốc gia khác, nếu muốn con mình được thật sự khỏe mạnh. Truyền thông không ngừng tác động đến các em bằng những quảng cáo hấp dẫn tràn ngập ở những nhà hàng thức ăn nhanh và siêu thị, mà chủ yếu là những loại thực phẩm không mấy tốt cho sức khỏe. Sinh sống giữa New York, chúng tôi cũng phải đối mặt với những thử thách y như vậy.

■ Một giải pháp cho những áp lực không lành mạnh đối với trẻ

Thực đơn hàng ngày của trẻ có thể bị phá hủy bởi việc tiêu thụ quá nhiều thực phẩm có lượng calo cao, thức uống có ga chứa rất nhiều đường. Ở nhiều nơi, không hề có lề đường an toàn cho trẻ được đi bộ hoặc đi xe đạp đến trường. Thời gian vận động của trẻ bị hy sinh cho mớ bài vở chất chồng hoặc những giờ dán mắt vào màn hình ti vi, máy tính. Ở Nhật, những điều này cũng không phải là ngoại lệ. Bị trói chặt vào thời khóa biểu dày đặc và những thiết bị công nghệ hấp dẫn, các bậc phụ huynh và trẻ em ở Nhật ngày càng cảm thấy áp lực hơn, và với quỹ thời gian hạn hẹp, họ khó thể đưa ra những chọn lựa tốt cho sức khỏe.

Thế nhưng, có một bí quyết tuyệt vời mà tất cả trẻ em

Nhật đều được thụ hưởng. Bí quyết ấy có thể là nhân tố chính đóng góp cho thành quả sức khỏe của trẻ em Nhật trên toàn thế giới. Nó giúp các em ăn uống và sinh hoạt một cách lành mạnh, nó giáo dục các em có ý thức tập thể và hợp tác một cách vui vẻ. Và bạn hoàn toàn có thể áp dụng bài học này trong chính gia đình mình, ngay từ hôm nay.

Đó là tạo thói quen lựa chọn thực phẩm lành mạnh cho con bạn trong suốt cuộc đời bé. Đây không chỉ là một truyền thống có nguồn gốc lâu đời trong nền văn hóa ẩm thực của Nhật, mà nó còn được phản ánh trong những nghiên cứu mới nhất, và được các chuyên gia hàng đầu thế giới khuyến nghị để nâng cao sức khỏe cho trẻ em.

■ Khác biệt trong bữa ăn ở nhà trường

Ở Nhật, mỗi ngày, có hàng triệu trẻ em ăn trưa ở trường. Bữa trưa này được gọi là *gakko kyushoku*, và nó không đơn thuần chỉ là một bữa ăn. Đó là một chương trình tuyệt vời được thực hiện trong các trường trên toàn nước Nhật từ 60 năm qua, trong đó trẻ ở cấp độ tiểu học sẽ được:

- Lựa chọn cố định những thực phẩm và món ăn ngon miệng, lành mạnh nhất cho bữa trưa. Hầu hết đều là những rau củ quả sạch được trồng trong khu vực.
- Được dạy về các loại thực phẩm và cách nuôi trồng – rất nhiều học sinh được khuyến khích đi thăm các nông trại ở địa phương thông qua chương trình giáo dục về thói quen ăn uống trong toàn dân.

- Giúp chuẩn bị, bung bê và thay phiên nhau phục vụ thức ăn cho các bạn khác.
- Ăn cùng một nhóm bạn và thầy cô vào một khoảng thời gian cố định mỗi ngày.
- Giúp dọn dẹp và rửa chén đĩa.

Trường học ở Nhật đã giúp cho học sinh trở thành những “chuyên gia ăn uống lành mạnh” nhờ vào việc để các em được trực tiếp tham gia vào quá trình chuẩn bị và phục vụ các món ăn ngon lành giàu dinh dưỡng, như một nếp sinh hoạt hàng ngày. Nhà trường cũng thu hẹp chủng loại thực phẩm để chỉ cung cấp cho các em những loại tốt nhất, ngon lành nhất (ngoài những món ăn Nhật ra, các em còn được giới thiệu những phong cách ẩm thực khác trên thế giới), phương pháp “tự do chọn lựa” này rất phổ biến ở các trường học trên toàn thế giới. Trong suốt những năm tháng ngồi ghế nhà trường, một em bé sẽ được trải nghiệm phong cách ẩm thực toàn cầu với món bibimbap của Hàn Quốc (com cuộn với thịt và rau), gà nướng tandoori của Ấn Độ, mì ống hải sản và canh mì rau củ của Ý. Những thực phẩm kém lành mạnh hoàn toàn không xuất hiện ở trường trong suốt thời gian trẻ đi học, mà được thay thế bằng những món ăn tiêu chuẩn vàng được các chuyên gia dinh dưỡng ở trường tư vấn. Có tới khoảng 94% học sinh ở tất cả các trường trung và tiểu học tham gia vào chương trình ăn trưa này.

Khi tôi còn là một cô bé, tôi đã tham gia trong hệ thống *kyushoku tosan*, hay còn gọi là “nhân viên phục vụ

bữa trưa”. Từ 6 tuổi trở lên, mỗi ngày một nhóm học sinh sẽ được giao “nhiệm vụ bữa ăn trưa”. Học sinh sẽ lần lượt đội mũ đầu bếp và mang tạp dề, đi đến nhà bếp của trường để nhận hai hay ba nồi thức ăn lớn, thùng nước uống, khay ăn, đĩa, chén và đĩa muống cho lớp, rồi các em sẽ phục vụ cho các bạn trong lớp mình một bữa trưa nóng hổi ngon lành ngay tại phòng học, chứ không phải tại nhà ăn. Sau đó, chúng tôi giúp nhau dọn dẹp sau bữa ăn, bao gồm việc mang chén đĩa, đĩa muống đã dùng về lại nhà bếp và lau sạch bàn học. Người Nhật chúng tôi gọi đó là “ăn chung mâm”, hiệu trưởng Kimiko Koyasu giải thích: “Sau này, dù các con có lớn đến đâu đi nữa, cũng không bao giờ quên những bữa trưa ở trường.”

■ Thực đơn cân bằng dinh dưỡng dựa trên phong cách ẩm thực truyền thống

Chương trình ăn trưa miễn phí ở trường trên toàn nước Nhật khởi đầu với mục đích giúp đỡ những trẻ em đói nghèo trong thời kỳ khủng hoảng kinh tế trầm trọng sau chiến tranh. Sau năm 2004, khi thói quen ăn uống lành mạnh của người Nhật giảm sút, những vấn đề về rối loạn ăn uống, béo phì, bỏ bữa sáng và ăn nhiều thức ăn nhanh bắt đầu lan tràn, một luật sửa đổi được thông qua mang tên *shoku-iku*, hay còn gọi là giáo dục thói quen ăn uống, bắt đầu áp dụng cho tất cả các trường học. Hiện nay, theo một bài báo trên tờ *Washington Post* năm 2013 của các tác giả Chico Harlan và Yuki Oda: “Trường học ở Nhật luôn

cung cấp cho học sinh những thực phẩm mà họ muốn các em được ăn ở nhà... Những món ăn được chuẩn bị tươi mới. Thực đơn cân bằng dinh dưỡng nhưng không hề nhàm chán mà rất ngon miệng, với thành phần chính là cơm, các loại cá, rau củ quả và canh. Thực đơn này luôn ổn định trong bốn thập kỷ qua.” Các em không có nhiều cơ hội để ăn vặt bởi “Nếu các em không chịu ăn khẩu phần của mình thì coi như sẽ đói bụng suốt cả buổi, vì nhà trường chẳng có cái máy bán nước ngọt hay snack nào cả.”

Những món ăn có chất lượng nhà hàng được nhà trường chuẩn bị tươi mới từ những nguyên liệu được nuôi trồng tại địa phương, chỉ có một ít đồ chiên và với món tráng miệng thì chỉ có trái cây và ya-ua. Theo ông Tatsuji Shino, hiệu trưởng trường tiểu học Umejima ở Tokyo, thật tuyệt vời khi các em huyền thuyên kể cho cha mẹ nghe những món mình được ăn ở trường và yêu cầu được ăn lại những món đó ở nhà. Rất nhiều phụ huynh đã hỏi xin những công thức nấu nướng của nhà trường để về nấu cho trẻ ăn. Khi người Nhật nhớ lại thời thơ ấu của mình, ký ức *gakko-kyushoku* về những ngày bạn bè cùng nhau làm việc vui vẻ trong nhà bếp và thưởng thức những món ăn ngon lành lại ùa về mạnh mẽ. Đến nỗi hiện nay có cả các nhà hàng chuyên cung cấp những thực đơn *kyushoku* cho những người muốn hoài niệm.

Ngày nay, giáo dục thói quen ăn uống là một phần rất quan trọng trong chương trình bữa trưa ở các trường học của nước Nhật. Nó giáo dục trẻ nhỏ phải biết trân

trọng thiên nhiên đã cho ta những thức ăn tuyệt vời, trân trọng những bác nông dân đã vất vả nuôi trồng, trân trọng những đầu bếp đã nấu cho ta những món ăn ngon; cũng như có kiến thức cơ bản về dinh dưỡng, sức khỏe, cách nấu nướng, bày biện bàn ăn, các kỹ năng hợp tác và xã hội, và nó khuyến khích học sinh hướng đến nếp sống lành mạnh trong suốt cuộc đời. Học sinh được dạy những bài học vỡ lòng như “Không mua thức ăn làm sẵn ở cửa hàng tiện lợi”, “Chọn ăn món ăn truyền thống thay vì thức ăn nhanh” và “Đi ngủ sớm, thức dậy sớm, không được bỏ bữa sáng.”

Nhà trường đặc biệt nhấn mạnh việc không được bỏ qua bữa sáng. Theo một khảo sát toàn quốc của chính phủ Nhật Bản đối với trẻ 11, 12 tuổi về Năng lực Học tập, có một mối liên hệ hết sức mật thiết giữa việc ăn sáng đầy đủ với kết quả cao hơn trong các bài kiểm tra toán và ngôn ngữ.

■ *Giáo dục về quá trình sản xuất thực phẩm*

Trẻ em ở Nhật còn được học về nghề đánh bắt cá, ngành nông nghiệp, ngành công nghiệp sản xuất thực phẩm và những lễ hội ẩm thực theo mùa, trồng trọt rau củ, lịch sử thực phẩm, những nông trang và đặc sản ở địa phương. Các em còn được học về những giá trị tinh túy trong bữa ăn của người Nhật được gọi là *ichiju-sansai*: một canh, ba món (tôi sẽ giải thích kỹ hơn ở phần 3). Rất nhiều trường học còn có một khu vườn nơi học sinh có thể tự trồng và thu hoạch rau để ăn.

Danielle Nerman, một nhà báo người Canada, gần đây đã thực hiện một chuyến đi tới các trường học ở Nhật và được tận mắt chứng kiến phương pháp tổ chức bữa ăn trưa của nhà trường:

“Tại trường tiểu học Sanya ở Suginami thuộc ngoại ô Tokyo, tôi đã thấy một nhóm học sinh kéo những khay nặng chứa đầy chén đĩa và những nồi thức ăn nóng hổi về lớp học của mình. Mang mũ đầu bếp màu trắng có phù hiệu giữ gìn vệ sinh, các em nhanh nhẹn và tự tin múc canh cho vào chén của thầy cô và bạn cùng lớp. Không hề có đặc quyền nào cho những em kén ăn. Tất cả mọi người cùng ăn khẩu phần như nhau ngay tại bàn học.” Cô còn nói thêm rằng: “Một cô bé đứng lên và bắt đầu nghi thức hàng ngày tại trường tiểu học Sanya. Em đọc to toàn bộ thực đơn cho bạn cùng lớp nghe. Sau bữa ăn, học sinh vẽ những bức tranh về các thực phẩm các em vừa được ăn rồi dán chúng lên bản đồ của nước Nhật. Những quả nho tím mọng và những lát gừng vàng tươi đều được dán lên những vị trí mà chúng được gieo trồng để minh họa cho tầm quan trọng của thực phẩm địa phương”.

“Điều khó giải thích nhất đối với tôi là vì sao chúng tôi có thể làm được như vậy còn những nước khác thì không,” ông Masahiro Oji, giám đốc chương trình giáo dục sức khỏe trong trường học cho biết, “Quan điểm của người Nhật xem bữa ăn trưa là một phần của sự giáo dục, không phải là một giờ ra chơi.”

■ Giấc mơ âm thực thành sự thật

Tại Nhật Bản, và một ngày cách đây không lâu, chuyên gia dinh dưỡng, và cũng là một người mẹ, cô Tsuguko Matsumoto nhớ lại giấc mơ của mình lúc con gái còn nhỏ, khi đó cô đang gặp nhiều khó khăn để cân bằng giữa công việc và gia đình.

Trong giấc mơ mà cô kể lại trong một báo cáo về dinh dưỡng của chính phủ Nhật, cô trở về nhà sau giờ làm việc và nhìn thấy cô con gái bé nhỏ của mình đang đeo một chiếc tạp dề xinh xắn và tươi cười nói: “Mẹ về rồi! Mẹ vào ăn cơm đi, con vừa nấu xong bữa tối í!” Khi bừng tỉnh giấc, cô tự hỏi: “Làm thế nào để hiện thực hóa giấc mơ này đây?” Làm sao để cô có thể vun đắp cho con mình lòng trân trọng và sự gắn bó với nếp ăn uống sinh hoạt lành mạnh trong suốt cuộc đời?

Ngay sau đó, cô Matsumoto quyết định sẽ cố gắng biến giấc mơ của mình thành sự thật. Điều đầu tiên cô làm là biến con thành “cộng sự trong bếp” của mình. Cô nhớ lại: “Mỗi tối, tôi để con chơi trong nhà bếp với mình, nơi tôi luôn có thể nhìn thấy và trò chuyện với bé. Khi bé bắt đầu tập bò, cô bé bò ngay đến khu vực phía dưới bồn rửa, lôi nồi niêu xoong chảo ra để chơi, dùng cây đánh trứng gỗ liên hồi tạo thành một dàn hợp xướng của các dụng cụ nhà bếp. Cô bé không hề quan tâm đến những món đồ chơi khác mà chỉ say sưa chơi với mấy món đồ nhà bếp thôi!”

“Có một lần, khi bé đang tập đứng chựng, tôi đã để

cho bé đứng trên một cái ghế đẩu và chơi vọc nước trong bồn rửa. Bé rất thích nhặt và rửa rau. Khi lớn hơn một chút, tôi chỉ bé cách sử dụng dao. Đầu tiên là dao cắt trái cây: Tôi để bé cắt dưa leo và khoai tây. Ban đầu tôi phải để ý bé thật kỹ nên hơi mất thời gian nấu ăn. Thế nhưng bé trở nên thuần thục rất nhanh và khiến tôi vô cùng kinh ngạc trước khả năng dùng dao điều luyện mà không gây ra bất kỳ thương tích nghiêm trọng nào. Khi tôi để con đứng trong bếp chung với mình, chứ không phải xem bé như một vật cản phá phách tôi làm việc, bé đã dần dần trở thành cộng sự tốt của tôi.”

Rồi cô nhớ tiếp, “Chúng tôi tổ chức nướng bánh vào những ngày cuối tuần. Chúng tôi sử dụng những công thức đơn giản chỉ cần ba bước: đo lường nguyên liệu, trộn và nướng. Chúng tôi trải báo khắp sàn nhà bếp, mở nhạc phim Disney và bắt tay làm bánh. Thi thoảng, khi biết mình đã làm không tốt, tôi rất buồn. Nhưng niềm vui thích và phấn khởi ngời ngời của con như cứu tôi thoát khỏi mọi sầu muộn.”

Cô Matsumoto đem những chiếc bánh hai mẹ con cùng làm đến cơ quan vào ngày hôm sau, và bánh ngon đến nỗi các đồng nghiệp của cô đã viết một tấm thiệp gửi tặng cô bé đề rằng: “Thật là một buổi tiệc thịnh soạn!” Khỏi phải nói, cô bé vui thích đến mức nào và đông đặc tuyên bố rằng “Con sẽ tiếp tục làm bánh!”

Và rồi, vào một ngày mùa hè khi con gái cô lên 13 tuổi, giấc mơ của Matsumoto đã trở thành hiện thực.

“Mẹ về rồi! Vào ăn cơm đi mẹ! Con nấu bữa tối rồi!”

Sau đó, ở lớp cô bé có một bài học về trồng rau củ, cha mẹ cô Matsumoto, vốn là những người nông dân, đồng ý giúp đỡ. Cô Matsumoto kể: “Ba mẹ gửi cho chúng tôi rau củ đủ cho tất cả học sinh trong lớp. Ông bà còn gửi cả tranh ảnh về những thiết bị dùng trong nông nghiệp và những loại rau củ mà ông bà đã thu hoạch, có bí đỏ, cà tím và mè.” Để đáp lại, các học sinh đã gửi cho ông bà một cuốn sách nhỏ tập hợp tất cả những bài thu hoạch của các em để bày tỏ lòng biết ơn ông bà đã truyền dạy kiến thức.

Vài năm trước, mẹ của cô Matsumoto đã gửi cuốn sách nhỏ ấy cho cháu gái của mình với lời nhắn gửi: “Bà đã đọc cuốn sách này rất nhiều lần trong suốt những năm qua, lần nào cũng như lần đầu. Bà rất xúc động trước sự trân trọng hồn nhiên và chân thật của các con. Bà cảm ơn đã cho bà một kỷ niệm không thể nào quên. Bà rất muốn được mang nó theo bên mình khi bước sang thế giới bên kia, nên con hãy nhớ gửi lại cho bà nhé.”

Cô Matsumoto phát biểu: “Ngày hôm nay, con gái bé nhỏ đã biến giấc mơ của tôi thành hiện thực. Cô bé đã có được một khẩu vị tinh tế và những kỹ năng khéo léo. Khẩu hiệu của cô luôn là: Nấu vui vẻ, ăn ngon miệng, phục vụ nhiệt tình.” Bây giờ, khi đã học cấp ba, môn ưa thích của cô bé là học nấu ăn. Cô bé đã biết nấu những món ăn theo nhiều phong cách ẩm thực trên thế giới và đã thử nấu 40 công thức mới chỉ trong hai năm vừa qua.

Cô bé mang bánh nướng đến trường, mang các món ăn vặt đến cho gia sư, và chia sẻ những bữa ăn tự nấu ngon lành với bạn bè. Cô bé đã trở thành một người vượt xa tất cả những gì tôi hằng mơ ước.

Nhìn lại 17 năm giáo dục ẩm thực cho con gái của mình, cô Matsumoto đã nhận ra rằng chữ “thực phẩm” trong tiếng Hoa được ghép từ những ký tự mang ý nghĩa là “trở thành người tốt”. Cô kinh ngạc thốt lên rằng: “Con gái tôi đã học cách đem lại niềm vui cho mọi người thông qua những món ăn. Tôi thật sự cảm ơn con rất nhiều.”

Tất cả bắt đầu từ một giấc mơ, và lời khuyến khích một cô bé hai tuổi chơi đùa trong gian bếp.

Cô Matsumoto cùng con gái mình và hàng triệu trẻ em trong các trường học ở Nhật Bản đã khám phá ra một bí quyết có thể giúp ích cho các bậc cha mẹ và trẻ em trên toàn thế giới: trẻ em sẽ biết thưởng thức những thực phẩm ngon lành và thật sự tốt cho sức khỏe nếu bạn sớm cho trẻ được nếm thử, và song song đó là tạo môi trường ăn uống sinh hoạt lành mạnh cho trẻ từ trong chính gia đình.

■ *Tầm quan trọng của việc cho trẻ cùng vào bếp*

Ý tưởng đem trẻ vào bếp cùng nấu ăn gần đây đã được một nghiên cứu trên tờ *Appetite* số ra tháng 08/2014 ủng hộ nhiệt liệt. Nghiên cứu có tên “Cùng trẻ chuẩn bị bữa ăn: Những ảnh hưởng liên quan đến lượng thức ăn hấp

thụ”, được thực hiện trên một nhóm trẻ từ 6 đến 10 tuổi. Các nhà nghiên cứu đã kết luận rằng khi bạn cho trẻ cùng chuẩn bị bữa ăn, bạn có thể làm tăng lượng rau củ mà trẻ hấp thụ. Nghiên cứu cũng nói rằng việc khuyến khích các bậc cha mẹ cho phép con trẻ cùng tham gia quá trình nấu những bữa ăn ngon miệng và cân bằng dinh dưỡng sẽ là một chiến lược can thiệp hết sức hiệu quả để cải thiện chế độ ăn của trẻ.

Ý tưởng dùng bữa cùng nhau thật sự là một thử thách ngày càng khó khăn cho rất nhiều gia đình trên thế giới, bao gồm cả ở Nhật. Bởi vì các bậc phụ huynh thì phải làm thêm giờ còn các em học sinh thì quay cuồng với những lớp học thêm. Nhưng tôi tin rằng đó là một thử thách rất xứng đáng để ta cố gắng vượt qua, bởi ích lợi sức khỏe to lớn của nó đối với con trẻ. Dưới đây chỉ là một vài ví dụ:

- Một nghiên cứu được công bố trên tờ *Pediatrics* số ra tháng 11/2014 mang tên “Béo phì ở Trẻ em và Động lực Tương tác trong Bữa ăn Gia đình” đã báo cáo rằng, bầu không khí ấm áp vui vẻ và sự cùng cố tích cực của cha mẹ có tác động hết sức quan trọng đến việc giảm nguy cơ thừa cân và béo phì ở trẻ em.
- Theo Trung tâm nghiên cứu về Gia đình thuộc trường Đại học Purdue, các kết quả khảo sát đã cho thấy 80% số gia đình rất trân trọng giá trị của bữa ăn gia đình, nhưng chỉ có 33% số gia đình có thể thật sự ngồi ăn cùng nhau hàng ngày. Họ còn phát hiện ra rằng mọi người sẽ cảm thấy ngon miệng hơn khi được ăn cùng

với gia đình, ngoài ra bữa ăn gia đình còn giúp giảm nguy cơ thừa cân, tăng kỹ năng ngôn ngữ và kết quả học tập, cải thiện các kỹ năng xã hội, gắn kết trong gia đình, giảm những hành vi liều lĩnh bùng nổ ở trẻ.

- Cải thiện điểm số ở trường: Một nghiên cứu của trường Đại học Illinois được thực hiện trên 120 trẻ từ 7-11 tuổi cho thấy, những trẻ học tốt và đạt điểm cao ở trường thường dành rất nhiều thời gian dùng bữa cùng gia đình.

- Cải thiện thành tích học tập: một nghiên cứu của Trung tâm Phòng chống Sử dụng Chất gây nghiện thuộc trường Đại học Columbia (CASA) và nhiều đơn vị khác đã phát hiện ra mối liên hệ giữa tần suất bữa ăn gia đình với việc đạt điểm số cao ở trường.

- Giảm nguy cơ hút thuốc, nghiện rượu và ma túy: trong một dự án nghiên cứu mà bác sĩ Blake Bowden thuộc Bệnh viện Nhi Cincinnati hợp tác, 527 thiếu niên đã được khảo sát để xác định xem những đặc điểm nào trong lối sống và gia đình có liên quan đến sức khỏe tinh thần và điều chỉnh hành vi. Ông đã phát hiện ra rằng những trẻ ăn tối cùng gia đình ít nhất 5 lần/tuần thì có nguy cơ thấp nhất về sử dụng nhất kích thích, ít bị suy sụp tinh thần và phạm tội.

- Theo các khảo sát của CASA, những thiếu niên chỉ ăn tối cùng gia đình 2 lần/tuần hoặc ít hơn sẽ có nguy cơ nghiện thuốc lá cao gấp bốn lần, nghiện thuốc phiện cao gấp ba lần và nghiện rượu cao gấp hai lần so với

những trẻ được ăn tối cùng gia đình 6, 7 lần/tuần. Những thiếu niên thường xuyên ăn tối cùng gia đình cũng ít có nguy cơ gây gổ đánh nhau và quan hệ tình dục sớm, nguy cơ tự tử cũng thấp hơn và học tốt hơn những trẻ khác. Điều này hoàn toàn là sự thật bất kể giới tính, cấu trúc và hoàn cảnh kinh tế xã hội của gia đình. Những em ăn tối thường xuyên cùng gia đình thường rất giàu tình cảm, học hành chăm chỉ và có những mối quan hệ bạn bè tích cực, đó là chưa kể đến thói quen ăn uống lành mạnh hơn.

- Cô Dianne Neumark-Sztainer và các đồng nghiệp tại trường Đại học Minnesota đã công bố kết quả của một nghiên cứu về Thói quen ăn uống ở trẻ vị thành niên (EAT) trên tờ *Journal of the American Dietetic Association*. Những nghiên cứu của họ đã cho thấy những mối quan hệ mật thiết giữa hình mẫu bữa ăn gia đình với chế độ ăn của trẻ vị thành niên. Nghiên cứu được thực hiện trên gần 5000 học sinh thuộc chủng tộc và hoàn cảnh kinh tế xã hội khác nhau. Họ đã phát hiện ra rằng những bữa ăn gia đình giúp tăng hấp thụ trái cây, rau củ, ngũ cốc, thực phẩm giàu canxi, đạm, sắt, chất xơ và các vitamin A, C, E, B6 và folate. Bữa ăn gia đình cũng giúp giảm lượng nước uống có ga và các thức ăn vặt mà trẻ hấp thụ. Khảo sát của dự án EAT còn phát hiện ra rằng những bé gái được thường xuyên dùng bữa cùng gia đình sẽ có ít nguy cơ hơn về rối loạn ăn uống - bao gồm những hành vi như ăn kiêng thái quá, ám ảnh cân nặng hoặc ăn uống quá độ.

“Quan trọng nhất là, chính những người làm cha làm mẹ như chúng ta phải làm gương cho con cái.”, theo lời bác sĩ Yoni Freedhoff. Ông đã cho chúng tôi biết: “Giữ gìn sức khỏe, phải bao gồm cả việc xem nhà bếp là nơi thân thương trong tổ ấm và cố gắng giữ cho nó luôn đồ lửa, không phải chỉ đơn thuần là bày lên bàn những món đồ nấu sẵn, mà phải thật sự là một quá trình nấu nướng tỉ mỉ, và cũng nên chắc chắn rằng, con trẻ biết tự nấu ăn khi trưởng thành.”

■ Hạn chế xem ti vi để có sức khỏe tốt

Còn có một ý tưởng nữa về việc tạo lập môi trường sinh hoạt lành mạnh trong gia đình đã được rất nhiều chuyên gia tán đồng: đó là giảm thời gian xem ti vi và chơi máy tính của trẻ.

Một nghiên cứu hồi tháng 01/2013 do Trung tâm Nghiên cứu Y sinh Pennington ở Mỹ thực hiện, được mang tên “Ti vi, béo phì, và nguy cơ mắc bệnh tim mạch ở trẻ” đăng trên tờ *American Journal of Preventive Medicine* đã phát hiện ra rằng, để ti vi trong phòng ngủ sẽ gây ra ảnh hưởng rất tiêu cực đối với sức khỏe của trẻ em, bao gồm cả vấn đề cân nặng. Khi ti vi có mặt trong phòng ngủ, nó sẽ phá hủy đi những thói quen tốt của trẻ, dẫn đến thiếu ngủ và ít dùng bữa cùng gia đình, từ đó làm tăng nguy cơ thừa cân và béo phì.

Theo một báo cáo hồi tháng 6/2012 trên tờ *Physiology and Behaviour* tựa đề “Béo phì do ti vi: Ti vi đã ảnh hưởng

thể nào đến đại dịch béo phì?”, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy xem ti vi là một trong những nhân tố lớn nhất gây nên đại dịch béo phì, và các tác giả của nghiên cứu đã tìm ra những chỉ số liên quan mật thiết giữa thời gian xem ti vi với trọng lượng cơ thể. Những nguyên nhân lý giải cho mối quan hệ trên bao gồm: thời gian xem ti vi choán hết thời gian vận động, những quảng cáo trên ti vi kích thích trẻ ăn nhiều thực phẩm không lành mạnh, ti vi cổ súy cho việc ăn uống không cần cân nhắc, và những đài truyền hình thường xuyên phát sóng các nội dung nấu nướng, ăn uống và giảm cân thần tốc chỉ với mục đích giải trí.

■ *Làm sao để áp dụng lối sống lành mạnh trong gia đình?*

Bạn đã học được những bài học gì từ những trường học và gia đình ở Nhật, và từ những kiến thức chuyên sâu của các nhà nghiên cứu trên toàn cầu?

Bạn khó có thể tác động nhiều vào bữa ăn ở trường hay những bữa tiệc của trẻ, nhưng bạn hoàn toàn có thể tạo ra thói quen ăn uống và những món ăn lành mạnh theo phong cách Nhật ngay trong gia đình mình. Bạn làm điều đó thông qua chính nếp sống của mình bằng cách dọn dẹp những thực phẩm kém lành mạnh trong bếp gia đình và sửa đổi những thói quen không tốt, ít ăn thức ăn vặt và tránh ngồi trước màn hình ti vi, máy tính quá nhiều. Và nếu bạn sớm thực hiện những điều này,

tin chắc con bạn sẽ có thể có những sự lựa chọn thông minh, tốt cho sức khỏe.

Bạn có thể không thay đổi được chương trình ăn trưa ở trường theo hệ thống của người Nhật, nhưng bạn hoàn toàn có thể áp dụng những kỹ năng tuyệt vời đó ngay trong chính môi trường gia đình mình để vun đắp nếp sống quây quần và tương trợ lẫn nhau. Nếu bạn cung cấp cho trẻ những thực phẩm lành mạnh cố định, trao đổi với trẻ về nguồn gốc của thực phẩm, cách nuôi trồng và bày bán ở chợ, khuyến khích trẻ tham gia vào quá trình nấu nướng, dùng bữa cùng trẻ mỗi ngày, giảm thiểu những thực phẩm không lành mạnh trong gia đình, tức là bạn đang làm theo những lời khuyên tốt nhất từ các chuyên gia dinh dưỡng nhi khoa hàng đầu thế giới. (Hãy nhớ là phải thật cẩn thận khi cho trẻ dùng dao kéo trong nhà bếp, đặc biệt là những loại có đầu nhọn và sắc bén, nhưng trẻ có thể giúp bạn những việc khác như rửa, chặt hay chuẩn bị thức ăn với những loại dao đặc biệt dành cho trẻ em hoặc dao đã cùn, cân đo nguyên vật liệu, khuấy, trộn v.v... và những công việc mà trẻ rất thích).

Bạn cũng có thể đưa trẻ đi du ngoạn đến những nông trại ở địa phương vào cuối tuần. William và tôi hay đưa con trai đến lễ hội nhật trùng trong nông trại Stone Barn ở Pocantico Hills, và đi xem cắt lông cừu ở nông trại Queen County, nông trại lâu đời nhất ở New York. Một trong những mơ ước của tôi là gửi con về nông trại của cụ nội trong một thời gian, để cu cậu có những trải nghiệm của

một người nông dân thực thụ. Rất nhiều nông trại và vườn thực vật mở cửa cho phép mọi người vào thực tập làm nông dân trong một ngày hoặc cho trẻ em vào cắm trại. Ví dụ như tại Anh có nông trại Nama Yasai ở Lewes, Sussex, chuyên trồng các loại rau củ Nhật Bản và mở cửa chào đón tất cả mọi người bất kể tuổi tác vào tham quan và thực tập.

Chúng tôi đã tổ chức những buổi vui chơi nấu nướng cho con trai với bạn bè tại nhà, và cả những lớp học nấu ăn ở trường mẫu giáo của bé. Chúng tôi giải thích về những thành phần như gạo, ngũ cốc, các loại rau củ và cho các bé xem hình thu hoạch nông sản. Chúng tôi chọn những món đơn giản cho lớp nấu ăn như sushi cuộn quả bơ và cà rốt, sushi cơm nắm vì chúng tôi nghĩ các bé sẽ rất thích được cắt quả bơ và cà rốt, sắp xếp các thành phần, cuộn và nhấn sushi vào khuôn, đương nhiên không thể thiếu phần khoe và thưởng thức thành quả của mình. Các bé đã có một ngày cực kỳ vui vẻ.

Trẻ ưa thích việc nấu nướng một cách hết sức tự nhiên, và đó là một cách vô cùng tuyệt vời không chỉ để trẻ học cách ăn uống khoa học và còn để rèn luyện rất nhiều kỹ năng trong không khí vô cùng vui vẻ, ví dụ như kỹ năng đọc (đọc công thức), làm theo các bước (trong công thức), toán (đếm và đo lường các thành phần), khoa học (thành phần hóa học cơ bản, nông nghiệp, khí hậu, sinh vật biển, các mùa trong năm), văn hóa, nghệ thuật (trình bày món ăn) và giúp phát triển khả năng phối hợp tay - mắt (khi đo lường, khuấy, trộn, cắt và tạo hình thực phẩm).

■ Cốt lõi của thói quen ăn uống lành mạnh cho trẻ

Người đưa ra những ý kiến chuyên môn sau đây chính là bác sĩ Lucy Cooke, chuyên viên nghiên cứu cao cấp về Tâm lý học thuộc Trung tâm Sức khỏe Hành vi của trường Đại học London. Có những bằng chứng cho thấy tuy sở thích và thói quen ăn uống phần nào mang tính di truyền, nhưng các bậc cha mẹ có thể làm được rất nhiều điều để cải thiện:

- Cha mẹ phải làm gương cho con cái trong việc ăn uống lành mạnh và điều độ.
- Đối với những thực phẩm tốt nhưng trẻ không ưa thích, hãy cho trẻ nếm thử mỗi ngày một ít nhưng thường xuyên và lặp lại nhiều lần.
- Cho trẻ ăn vặt bằng trái cây và rau củ.
- Không tích trữ những thực phẩm kém lành mạnh trong nhà.
- Dùng bữa cùng con.
- Để trẻ được tham gia nấu nướng và lựa chọn thực phẩm khi đi siêu thị.
- Cho trẻ lựa chọn, nhưng chỉ giữa những thực phẩm tốt.
- Dùng dùng đồ ăn như một phần thưởng.

Bài học về nếp sống và thói quen ăn uống lành mạnh của người Nhật không có nghĩa là gia đình bạn phải ăn đúng những thực phẩm của người Nhật thì mới khỏe

mạnh. Bài học ở đây chính là, bạn có thể thấy tất cả những tinh túy trong lối sống và nền ẩm thực của người Nhật (đã được các chuyên gia hàng đầu thế giới công nhận) đều được truyền thụ từ những bậc cha ông của chúng tôi, những người có sức khỏe dồi dào và lối sống truyền thống hơn rất nhiều. Bạn hoàn toàn có thể truyền lại những tinh hoa này cho con của mình để trẻ có được cuộc sống khỏe mạnh và dài lâu.

Định hình phong cách sống cho con trẻ

Giáo dục những thói quen ăn uống và lối sống lành mạnh cho trẻ một cách nghiêm khắc, nhưng không áp đặt.

Có một điều rất hứa hẹn sau cùng mà nước Nhật dành cho chúng ta, và có một lời khuyên mang lại cho chúng ta hy vọng rằng điều đó sẽ trở thành hiện thực, giúp chúng ta xây dựng cho con trẻ hành trang sức khỏe dồi dào trong suốt cuộc đời. Điều hứa hẹn đó chính là, cho dù chúng ta sống ở bất cứ nơi nào trên thế giới, việc xây dựng môi trường lành mạnh cho con cái là hoàn toàn khả dĩ, có thể không thật hoàn hảo, nhưng vẫn giúp trẻ có được khẩu vị và thói quen ăn uống tốt, từ đó sẽ mang lại cho trẻ nhiều cơ hội trải nghiệm cuộc sống tươi đẹp và lành mạnh hơn.

Và đây là lời khuyên dành cho chúng ta: cha mẹ phải làm tấm gương, làm người lãnh đạo, làm hình mẫu và

truyền đạt nếp sống lành mạnh cho trẻ một cách quả quyết, đáng tin cậy.

Bài học về “Những em bé khỏe mạnh nhất thế giới” không phải để chỉ ra rằng người Nhật được thừa hưởng gen sống lâu, cũng không phải thực phẩm Nhật, trẻ em và các bậc cha mẹ người Nhật bẩm sinh có điều gì đó tốt đẹp hơn những dân tộc khác.

Trái lại, vị trí đứng đầu thế giới về sức khỏe mà trẻ em Nhật có được ngày nay là kết quả phản ánh của một lối sống được áp dụng rộng rãi. Và nếu được thực hiện ở những nơi khác, nó có thể giúp ích cho trẻ em trên toàn thế giới phát triển khỏe mạnh và tốt đẹp. Nước Nhật chỉ ngẫu nhiên xây dựng được lối sống này nhờ vào những điều kiện địa lý, khí hậu, nguồn tài nguyên và tinh hoa kiến thức tích lũy qua nhiều thế hệ, cùng với những chính sách thông minh của chính phủ. Và lối sống này luôn cố gắng tuân theo những nguyên lý phổ cập, thực tế nhất. Thế mà lại rất hiệu quả. Khi kết hợp hệ thống chăm sóc sức khỏe ưu việt của quốc gia cùng với thói quen ăn uống lành mạnh và năng vận động của người Nhật, thật không có gì khó hiểu khi nước Nhật luôn đứng đầu thế giới về tuổi thọ và sức khỏe trong vài thập kỷ qua.

Hãy để con đi những hành trình dài - để con có thêm sức mạnh, trải nghiệm và trí tuệ.
(Ngạn ngữ Nhật)

■ Những bậc cha mẹ nghiêm khắc

Mỗi trẻ em mỗi khác, và cha mẹ cũng vậy. Những thứ hiệu quả với người này lại không hiệu quả với người khác, đặc biệt là khi có sự ảnh hưởng của những khác biệt văn hóa và truyền thống. Nhưng rất nhiều bằng chứng đã cho thấy, những bậc cha mẹ theo đuổi phong cách nghiêm khắc vẫn là sự lựa chọn tốt nhất. Đó là phong cách được các chuyên gia về phát triển tâm lý trẻ nhỏ ủng hộ, và nó giúp ích rất nhiều cho sức khỏe của trẻ.

Ý tưởng “cha mẹ nghiêm khắc” xuất hiện vào những năm đầu thập niên 1960 bởi nhà tâm lý học Diana Baumrind. Nghiên cứu của bà xác định ba phong cách chính của những người làm cha mẹ: phong cách độc đoán, phong cách nghiêm khắc và phong cách nuông chiều.

Trong phong cách độc đoán, cha mẹ đưa ra những luật lệ khắt khe nhưng không hề giải thích lý do vì sao. Những bậc cha mẹ này thường tập trung vào tình trạng gia đình, muốn trẻ vâng lời răm rắp, thích dùng quyền lực và ép buộc, đặc biệt là không tương tác với con cái. Bà đã quan sát và cho biết, con cái của những bậc cha mẹ độc đoán thường rất vâng lời, nhưng các em ít khi cảm thấy vui vẻ hạnh phúc, có năng lực xã hội thấp hơn và tự ti hơn những trẻ khác.

Ngược lại, cha mẹ nghiêm khắc cũng thiết lập luật lệ và chỉ dẫn để con cái tuân theo, nhưng khác biệt lớn nhất ở đây chính là những cha mẹ này biết tương tác với con

cái, sẵn sàng lắng nghe những khúc mắc của con và có phương pháp kỷ luật mang tính chất dưỡng dục hơn là ép buộc. Cha mẹ nghiêm khắc giám sát và truyền đạt rõ ràng những chuẩn mực đặt ra cho con cái. Họ rất quyết đoán nhưng không quá khắt khe khiến trẻ khó chịu. Phương pháp kỷ luật của họ cũng mang tính hỗ trợ hơn là trừng phạt. Họ muốn con mình phải quyết đoán, có tinh thần trách nhiệm, biết tự kiểm soát và có tinh thần hợp tác. Bà Baumrind đã viết: “Mô hình kỷ luật nghiêm khắc có đặc điểm chính là áp dụng sự kiểm soát chặt chẽ đi kèm với lời giải thích phù hợp dành cho những nguyên tắc nhất quán.”

■ Lợi ích của phương pháp nghiêm khắc

Baumrind và các nhà nghiên cứu khác đã quan sát những trẻ có cha mẹ nghiêm khắc và thấy rằng các em sẽ hạnh phúc hơn, tự tin hơn về khả năng học hỏi những kỹ năng mới của mình, các em cũng có năng lực xã hội cao hơn, kiểm soát cảm xúc tốt hơn, có kỷ luật và kết quả học tập cao hơn. Dưới đây là những điều các bậc cha mẹ nghiêm khắc thường làm:

- Đặt ra những yêu cầu cao và những giới hạn nhất quán cho hành vi của con trẻ.
- Lắng nghe con trẻ, cho phép trẻ đặt câu hỏi và thể hiện ý kiến cá nhân.
- Hướng dẫn con trẻ một cách rõ ràng, hướng vào

vấn đề bằng cách giải thích cụ thể nguyên nhân của các quy tắc.

- Làm gương cho trẻ, đặc biệt là ở những đức tính tốt mà cha mẹ muốn trẻ có được.
- Luôn tỏ ra yêu thương ấm áp với trẻ, nhưng vẫn công bằng và nhất quán với các quy tắc.
- củng cố sự tự tin bằng cách khuyến khích sự độc lập ở trẻ, khuyến khích trẻ dùng lý do của riêng mình để phản biện, cho phép trẻ được phạm sai lầm và rút ra bài học, khuyến khích trẻ biết tự kiểm soát bản thân.
- Thiết lập mối quan hệ ấm áp gắn bó giữa cha mẹ và con cái.

Điểm cốt lõi trong phương pháp cha mẹ nghiêm khắc là hướng dẫn trẻ đưa ra quyết định của riêng mình, biết tự điều chỉnh hành vi và xây dựng thói quen tốt. Tiến sĩ tâm lý học Nancy Darling, giáo sư trường Đại học Oberlin College ở Ohio đã giải thích rằng những bậc cha mẹ nghiêm khắc sẽ giáo dục và hướng dẫn con của họ, và nhờ đó con trẻ biết trân trọng giá trị của cha mẹ hơn. Từ “nghiêm khắc” được chọn dùng với hàm ý rằng các bậc cha mẹ có quyền đối với con cái vì họ có kiến thức sâu rộng hơn và đưa ra những quy tắc hợp lý, dân chủ hơn. Giáo sư Darling lưu ý rằng cha mẹ nghiêm khắc đặt ra ít luật lệ hơn nhưng lại thực hiện hiệu quả hơn.

■ Những lợi ích sức khỏe mà cha mẹ nghiêm khắc mang lại cho trẻ

Rất nhiều nghiên cứu đã cho thấy phong cách cha mẹ nghiêm khắc có liên quan mật thiết đến lối sống lành mạnh của trẻ.

Như bác sĩ Joseph Arnold Skelton, thạc sĩ Y khoa, và các đồng nghiệp của mình đã viết trên tờ *Pediatric Clinics of North America* số ra tháng 12/2011:

Phong cách cha mẹ độc đoán, với các đặc điểm chính như tạo áp lực buộc trẻ phải ăn một số loại thực phẩm nào đó hay giám sát trẻ quá mức, thường có liên quan đến sự tăng cân ở trẻ. Tuy nhiên, trẻ được nuôi dạy bởi những bậc cha mẹ nghiêm khắc, những người đề cao trách nhiệm, giám sát có chừng mực và luôn làm gương cho con, sẽ biết chọn lựa những thực phẩm lành mạnh và có chỉ số BMI thấp hơn. Cho trẻ tự xúc ăn, khuyến khích trẻ nếm thử những thực phẩm giàu dinh dưỡng, và cha mẹ cũng ăn nhiều rau củ quả, chính là những nhân tố kích thích trẻ tiêu thụ nhiều rau củ quả hơn.

Các nhà nghiên cứu đã quan sát và có những phát hiện sau đây:

- Phong cách cha mẹ nghiêm khắc tạo ra nề nếp và cung cấp sự hỗ trợ cần thiết để cả gia đình được thưởng xuyên quây quần bên mâm cơm.
- Trẻ em có cha mẹ nghiêm khắc thường ăn uống lành mạnh hơn, vận động nhiều hơn và có chỉ số BMI

thấp hơn, so với những trẻ được nuôi dạy theo những phong cách khác.

- Phong cách cha mẹ nghiêm khắc tạo ra khuôn phép, từ đó trẻ bộc lộ những hành vi tích cực, bao gồm cả việc ăn uống lành mạnh hơn, so với những phong cách cực đoan khác như quá độc đoán, quá nuông chiều và bỏ mặc không quan tâm.

- Trẻ vị thành niên có cha mẹ nghiêm khắc thường yêu quý gia đình hơn, có sức khỏe và biết điều chỉnh cảm xúc tốt hơn những trẻ có cha mẹ độc đoán.

- Cha mẹ nghiêm khắc luôn cho trẻ những phản hồi tích cực, khuyến khích và làm gương cho trẻ, điều này sẽ có thể sẽ giúp trẻ giảm được căng thẳng, áp lực, mệt mỏi và những hành vi liều lĩnh bồng bột.

- Hiện tượng béo phì thường xuất hiện trong những gia đình có cha mẹ độc đoán.

- Cách cho trẻ ăn uống của các bậc cha mẹ nghiêm khắc có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh béo phì ở trẻ.

Ở Nhật, tôi tin chắc rằng có rất nhiều bậc phụ huynh chọn những phong cách khác, những người làm cha làm mẹ quá nuông chiều con hoặc quá độc đoán với con, nhưng phong cách nghiêm khắc mới là phù hợp nhất để xây dựng cho trẻ thói quen ăn uống và lối sống lành mạnh.

Sự phân chia trách nhiệm

Một ví dụ nổi bật cho thấy phong cách nghiêm khắc là một phương pháp hiệu quả được công nhận rộng rãi, giúp giải quyết vấn đề cho trẻ ăn hết sức phức tạp và khó khăn. Bác sĩ Ellyn Satter ở Wisconsin, chuyên gia dinh dưỡng trẻ em và chuyên gia về chế độ ăn đã là một người bà. Bác sĩ phát triển một phương pháp cho trẻ ăn được gọi là “Sự phân chia trách nhiệm”, trong đó cội rễ chính là từ phong cách cha mẹ nghiêm khắc. Đây là một phương pháp đã được rất nhiều chuyên gia ủng hộ vì đã trao cho trẻ khả năng thiết lập thói quen ăn uống lành mạnh trong cả cuộc đời. Bác sĩ Satter giải thích khái niệm một cách đơn giản như sau: “Cha mẹ chịu trách nhiệm quyết định về những thực phẩm cung cấp cho trẻ, ăn ở đâu và khi nào, còn trẻ có trách nhiệm quyết định xem mình có ăn không và ăn bao nhiêu.”

Tôi thấy một mối tương đồng rất lớn giữa phương pháp của bác sĩ Satter với quan điểm và cách thực hiện của người Nhật. Bác sĩ Satter tin rằng cha mẹ nên là người hướng dẫn và là tấm gương cho trẻ, cha mẹ nên linh hoạt trong những quy tắc kiên định, nên mời gọi trẻ tham gia quá trình chuẩn bị bữa ăn và thưởng thức cùng với cả gia đình, nên thường xuyên cho trẻ lựa chọn giữa những thực phẩm lành mạnh, và không nên quá nuông chiều hay gây áp lực cho trẻ khi ăn uống. Khi trẻ đã sẵn sàng dùng thức ăn của cả gia đình, không nên chuẩn bị cho trẻ “bữa ăn của em bé” nữa, không cấm đoán và ép buộc

trẻ phải ăn hết khẩu phần hoặc phải ăn rau củ quả. Bác sĩ Satter giải thích rằng: “Cha mẹ không nên áp đặt hy vọng và mong muốn thành công của mình lên trẻ. Cha mẹ nên nhớ rằng mình chỉ có quyền kiểm soát những gì đặt lên chén đĩa của trẻ, chứ không có quyền kiểm soát trẻ ăn hay không và ăn bao nhiêu.”

Nếu một bậc phụ huynh độc đoán có thể nói: “Đồ ăn của con đây. Ăn đi!”, còn bậc phụ huynh nuông chiều thì nói: “Con thích ăn gì? Con thích ăn lúc nào, bé cưng?”, thì bậc cha mẹ nghiêm khắc sẽ nói: “Hôm nay cả nhà mình ăn món này. Con không ăn cũng không sao, con có thể chờ đến giờ ăn xé vậy.” hoặc “Đây là bữa tối của cả nhà. Mẹ hy vọng con sẽ thích!” Và sau đây, bác sĩ Satter sẽ giải thích chi tiết hơn:

SỰ PHÂN CHIA TRÁCH NHIỆM TRONG VIỆC ĂN UỐNG CỦA TRẺ

(Theo Ellyn Satter)

■ Tập cho trẻ hứng thú với bữa ăn

Hãy chú ý cách bạn cho trẻ ăn, chú ý cảm xúc và hành vi của trẻ trong bữa ăn, không phải vào những gì trẻ ăn. Áp dụng phân chia trách nhiệm khi cho trẻ ăn. Khi bạn giữ được mối quan hệ tốt đẹp vui vẻ với trẻ khi cho ăn hơn là lo lắng về việc trẻ ăn gì hay ăn bao nhiêu, con bạn sẽ tự động ăn uống và phát triển tốt. Rồi sớm muộn gì trẻ cũng sẽ học cách ăn tất cả những gì mà gia đình hay ăn. Trong khi chờ đợi điều đó, hãy cố gắng thấu hiểu và tin tưởng ở trẻ. Con bạn có thể rất kén ăn, bữa nào cũng chỉ ăn một hay hai loại thực phẩm, hoặc bữa nay ăn bữa sau lại không ăn, có khi ăn rất nhiều, có khi lại chẳng ăn gì, không chịu ăn rau v.v...

Con bạn sẽ ăn uống tốt khi:

- Cảm thấy thích ăn uống. Bé hứng thú thưởng thức và vui vẻ tham gia vào bữa ăn gia đình.
- Bé cư xử dễ thương trong bữa ăn. Khi cảm thấy vui vì được ngồi ăn cùng gia đình, bé sẽ cố gắng cư xử tốt để bữa ăn được vui vẻ chứ không vùi vĩnh nhõng nhẽo.
- Bé chọn lựa những món ăn mà bạn chuẩn bị. Bé vẫn

vui vẻ khi được giới thiệu những món mới. Bé có thể hào hứng “Cho con ăn với!” hoặc nhẹ nhàng từ chối: “Dạ thôi, con không ăn đâu.”

- Bé có thể không để ý đến những món mình không thích, nhưng cũng có thể nhón thử những món mới. Cuối cùng rồi bé cũng sẽ ăn được hết những món như người lớn.

- Bé tự quyết định mình sẽ ăn bao nhiêu. Chỉ bé mới thật sự biết mình cần bao nhiêu. Khi bạn tin tưởng để cho bé tự quyết định lượng mình cần, bé sẽ phát triển một cách tự nhiên và khỏe mạnh hơn.

- Trẻ em có bản năng ăn uống tự nhiên. Trẻ chỉ ăn đúng lượng mình cần, phát triển theo cách phù hợp với cơ địa nhất và sẽ học cách ăn những gì cả gia đình dùng. Từng bước một trong suốt quá trình trưởng thành, trẻ sẽ tự nhiên có được khả năng ăn uống tốt. Cha mẹ hãy để cho trẻ được học hỏi và phát triển bằng cách thực hiện phương pháp “Phân chia trách nhiệm” khi cho trẻ ăn.

+ Đối với trẻ sơ sinh:

- Cha mẹ có trách nhiệm với những gì trẻ ăn.
- Trẻ có trách nhiệm quyết định mình ăn bao nhiêu (và cho tất cả những việc khác)
- Cha mẹ chọn cho trẻ bú sữa mẹ hay sữa công thức, giúp trẻ ổn định và thích nghi với thời khóa biểu trong ngày. Sau đó cha mẹ nhẹ nhàng cho trẻ bú sữa, để ý

kỹ lưỡng những dấu hiệu ở trẻ như thời gian bú, nhịp độ, số lần bú và lượng sữa.

+ Với trẻ trong thời kỳ ăn dặm:

- Cha mẹ vẫn chịu trách nhiệm về thực phẩm cung cấp cho trẻ, cho trẻ ăn khi nào và ở đâu.
- Trẻ vẫn có trách nhiệm quyết định mình có ăn thức ăn do mẹ giới thiệu hay không và ăn bao nhiêu.
- Dựa vào khả năng của trẻ, chứ không phải độ tuổi, cha mẹ sẽ hướng dẫn cho trẻ chuyển từ bú sữa sang ăn thức ăn lỏng, rồi tăng dần độ thô lên, cho đến khi trẻ có thể ngồi cùng gia đình và tự bốc thức ăn.

+ Đối với trẻ trong tuổi mầm non cho đến khi dậy thì:

- Cha mẹ chịu trách nhiệm về việc ăn cái gì, ăn ở đâu và ăn khi nào.
- Trẻ có trách nhiệm quyết định xem mình có ăn không và ăn bao nhiêu.
- Công việc cơ bản của các bậc cha mẹ là tin tưởng để cho trẻ tự quyết định lượng thức ăn mà trẻ dung nạp. Khi cha mẹ làm đúng phận sự của mình trong việc cho trẻ ăn, trẻ cũng sẽ làm đúng phận sự của mình trong giờ ăn.

+ Trách nhiệm của cha mẹ:

- Chọn lựa và chế biến thực phẩm.
- Cung cấp đầy đủ các bữa ăn chính và ăn xế.

- Chọn giờ ăn phù hợp.
- Từng bước dạy dỗ và làm gương cho trẻ về cách cư xử đúng mực trong bữa ăn gia đình.
- Những trải nghiệm của trẻ về thực phẩm còn rất non nớt, vì vậy cha mẹ hãy thận trọng và đừng vội kết luận về những gì trẻ thích hay không thích.
- Không để cho trẻ ăn vặt và dùng các loại đồ uống (chỉ trừ nước lọc) trước các bữa ăn.
- Để cho cơ thể trẻ được phát triển theo cơ địa tự nhiên vốn có.

+ Trách nhiệm của trẻ:

- Trẻ rồi sẽ ăn uống đàng hoàng.
- Trẻ sẽ ăn lượng vừa đủ mà cơ thể cần.
- Trẻ sẽ học cách ăn những món ăn của gia đình.
- Trẻ rồi sẽ phát triển bình thường.
- Trẻ sẽ học được cách cư xử đúng mực trong giờ ăn.

(Bạn có thể tham khảo thêm tại trang web

<http://ellynsatterinstitute.org>, đã được sự cho phép của bác sĩ Ellyn Satter)

■ Phương pháp hiệu quả trong văn hóa Nhật

Phương pháp “Phân chia trách nhiệm” hóa ra lại rất phù hợp với nếp sinh hoạt ăn uống truyền thống của người

Nhật, đặc biệt là trong những gia đình sống chung nhiều thế hệ. Dựa trên sở thích của từng thành viên trong gia đình, người nấu ăn (thường là người mẹ) sẽ chuẩn bị rất nhiều món khác nhau, mỗi món một ít, chứ không phải là chỉ có một hay hai món với số lượng nhiều, và mọi người sẽ dùng bữa chung với nhau, cùng chia sẻ tất cả các món ăn. Các thành viên sẽ dùng nhiều những món mình thích và cũng dùng một ít những món mình không thích lắm. Tất cả mọi người đều được ăn món mình ưa thích, đó mới là điểm cốt yếu.

Khi một em bé không muốn ăn, hay thậm chí không muốn nếm thử một món ăn mới, cha mẹ sẽ nhẹ nhàng khuyến khích trẻ. Bé vẫn một mực từ chối. Nhưng sau vài lần nhìn thấy cả gia đình cùng ăn món đó, cộng với sự động viên khuyến khích nhẹ nhàng từ cha mẹ, một ngày nào đó, trẻ cũng quyết định sẽ nếm thử. Ban đầu bé chỉ cắn một miếng nhỏ, và bạn đoán thử xem chuyện gì xảy ra tiếp theo? Bé chẳng hề ghét món đó chút nào!

Ví dụ trong bữa ăn, người mẹ dọn lên món cơm, canh miso rong biển với hành hương băm nhỏ, cá thu áp chảo, rau củ luộc chín tới, đậu hũ, cà tím nướng với sốt miso ngọt, thịt heo xào với gừng, hành tây, bắp cải và dưa leo. Người cha rất yêu thích cá thu và rau củ luộc chín tới, vì thế sẽ ăn món này nhiều hơn những món khác. Ông nội thích ăn đậu hũ và cà tím, vì thế sẽ ăn nhiều hơn những món khác. Người mẹ và cậu con trai lớn thích tất cả và ăn mỗi món một ít. Cô con gái nhỏ không thích cá thu,

nên cô bé chẳng buồn gấp ăn. Lúc đó ông nội mới nói: “Sao con không ăn thử một miếng cá thu đi. Ngon và mềm lắm đó con.” Cô bé không muốn thử, cô bé thích thưởng thức những món khác hơn và mọi người đều vui vẻ với chuyện này. Rồi sau đó, món cá thu được chế biến thành nhiều món khác nhau, xuất hiện thường xuyên trên bàn ăn cùng với nhiều món khác. Các thành viên trong gia đình, đặc biệt là người cha, rất vui vẻ với việc này. Sau nhiều lần nhìn thấy món cá thu và được cả gia đình nhẹ nhàng khuyến khích, ai trông cũng có vẻ thích món cá, đặc biệt là cha của cô bé thì cực kỳ vui vẻ mỗi lần được cắn một miếng cá thu, cô bé bắt đầu cảm thấy có lẽ mình nên nếm thử một ít. Và cô bé đã làm như vậy.

Theo tôi, đây là một ví dụ rõ ràng nhất của phong cách cha mẹ nghiêm khắc và biết làm gương cho con – cha mẹ quyết định món ăn và trẻ quyết định ăn cái gì.

Dù gia đình bạn chọn theo phong cách nào, tôi cũng luôn mong muốn con trẻ có cuộc sống vui vẻ, thông minh, giàu lòng nhân ái và ham thích khám phá. Trẻ được thưởng thức những món ăn ngon miệng giàu dinh dưỡng và vận động thật nhiều trong suốt cuộc đời. Như ngôn ngữ của Nhật có câu: “Có con là có mọi điều trọn vẹn.”

7 BÍ QUYẾT NUÔI CON KHỎE

Bí quyết thứ 1: Tinh chỉnh thực đơn để có những bữa ăn gia đình giàu dinh dưỡng

Thường thức những bữa ăn giàu dinh dưỡng hơn, bao gồm các thực phẩm như ngũ cốc, rau xanh, và hạn chế sử dụng thực phẩm chế biến sẵn có chứa nhiều muối và đường.

Bí quyết thứ 2: Kích thích niềm vui ăn uống và đặt ra những quy tắc hạn chế linh hoạt

Hạn chế một cách linh hoạt, không quá chèn bại hay cấm đoán một loại thực phẩm nào, biến việc ăn uống thành niềm vui với trẻ.

Bí quyết thứ 3: Giúp trẻ hào hứng thưởng thức những thực phẩm mới

Nhẹ nhàng khuyến khích trẻ thử các loại thực phẩm đa dạng tốt cho sức khỏe, đặc biệt là các loại trái cây và rau củ quả khác nhau.

Bí quyết thứ 4: Cân bằng phần ăn gia đình – với tỉ lệ kiểu Nhật
Bày biện món ăn trong những chén đĩa nhỏ hơn, và không được hạn chế các loại rau củ quả.

Bí quyết thứ 5: Giúp trẻ ham thích vận động mỗi ngày
Khuyến khích gia đình bạn vận động với cường độ từ trung bình đến cao ít nhất 60 phút mỗi ngày

Bí quyết thứ 6: Tạo môi trường ăn uống lành mạnh trong gia đình

Thường xuyên dùng bữa cùng nhau và cha mẹ làm tấm gương cho trẻ trong việc nấu nướng, ăn uống lành mạnh.

Bí quyết thứ 7: Định hình phong cách sống cho con trẻ
Truyền đạt thói quen ăn uống và lối sống lành mạnh cho trẻ theo phong cách nghiêm khắc và thấu hiểu chứ không phải độc đoán chuyên quyền.

Phần 3



Những bữa ăn
gia đình
theo kiểu Nhật

Bữa ăn kiểu Nhật điển hình

Bạn có thể khỏe mạnh khi ăn thực phẩm của bất kỳ quốc gia nào, ngày nay chúng ta có vô vàn cơ hội khám phá những thực phẩm và phong cách ẩm thực từ khắp nơi trên thế giới, bởi lẽ khi mọi người di chuyển từ quốc gia này sang quốc gia khác, họ đã mang theo phong cách ẩm thực của quốc gia mình đi ra thế giới. Ở chương này, tôi sẽ mô tả ngắn gọn khái niệm cơ bản trong cấu trúc bữa ăn của người Nhật. Trong chương tiếp theo, tôi sẽ giải thích về những nguyên liệu chính trong phong cách ẩm thực của Nhật, tôi rất hy vọng bạn sẽ thấy hấp dẫn và muốn thử một số công thức thú vị trong chương này.

Nào, đầu tiên hãy cùng tôi khám phá những di sản đã giúp nền ẩm thực Nhật Bản trở nên cực kỳ tinh tế và tuyệt vời thông qua cấu trúc bữa ăn trong gia đình.

■ Một món canh và ba món ăn khác Bữa ăn Nhật truyền thống

Ichijyu san-sai là cấu trúc bữa ăn điển hình của người Nhật, bao gồm một chén canh, ba đĩa thức ăn khác (rất đa dạng các loại rau củ và chất đạm), một chén cơm và một đĩa trái cây tráng miệng. Phần lớn món ăn của Nhật là biến tấu của năm thành phần đơn giản nhưng rất dễ chế biến thành nhiều món: cá, đậu nành, gạo, rau củ và trái cây. Thịt cũng khá phổ biến nhưng người Nhật ăn thịt ít hơn và không thường xuyên như người phương Tây.

Bữa ăn gia đình truyền thống của Nhật bao gồm một miếng cá nướng, một chén cơm, rau củ luộc chín tới hoặc muối chua, một chén canh miso, trái cây theo mùa và trà nóng để tráng miệng. Cơ bản là bữa ăn có một chén cơm, một chén canh và ba món ăn khác. Tất cả đều được dọn lên cùng lúc chứ không phải từng món một.

Mục đích của việc này là để mọi người được ăn mỗi món một ít. Các gia đình (đặc biệt là gia đình nhiều thế hệ) thường khuyến khích con cháu ăn mỗi món một ít và nhai thật kỹ để tốt cho hệ tiêu hóa.

■ Bữa ăn sáng

Một bữa ăn sáng điển hình của người Nhật bao gồm cơm, canh miso với đậu hũ và hành hương, một miếng rong biển nhỏ, một miếng cá hồi nướng hoặc trứng chiên, rau củ, trái cây, thức uống thì có trà xanh, nước lọc, trà lúa mạch hoặc sữa cho trẻ em.

Bữa ăn sáng kiểu Nhật sẽ cung cấp cho bạn không ít chất dinh dưỡng và năng lượng để làm việc hay học hành trong cả buổi sáng; hoàn toàn trái ngược với bữa ăn sáng nhiều đường, nhiều calo và ít chất dinh dưỡng của người phương Tây, nó có thể khiến bạn dễ buồn ngủ và mau đói bụng.

Người Nhật cũng sử dụng một số món trong bữa ăn sáng của người phương Tây. Họ có thể dùng một lát bánh mì nướng với trứng, xúc xích hay một lát thịt xông khói, phô mai v.v... nhưng với khẩu phần nhỏ hơn rất nhiều, kèm theo một tách cà phê, trà chanh hoặc trà sữa (một ly sữa, nước hoặc trà lúa mạch không đường cho trẻ em), rau trộn hoặc rau xào, trái cây.

Ví dụ như mẹ tôi ở Tokyo cũng hay dùng bánh mì cho bữa sáng, nhưng luôn được ăn kèm với rất nhiều rau củ như món rau trộn hoặc rau xào, một ít thịt để trang trí hoặc trứng ốp la. Ngoài ra mẹ còn chuẩn bị món trứng rau củ và trái cây tráng miệng. Người Nhật cũng ăn bánh ngọt, ngũ cốc có đường cho bữa sáng nhưng với tần suất ít hơn người phương Tây. Người Nhật thỉnh thoảng mới ăn sáng bằng những món được xem là “đồ ngọt”, và thường chỉ ăn một lượng rất ít.

■ Bữa ăn trưa

Bữa ăn trưa của người Nhật nhiều khi đơn giản chỉ là một tô mì soba với tôm lăn bột, cá, rau rừng theo mùa; hoặc một chén cơm với thịt nướng, rau củ và một chén

canh miso; có khi là cơm nắm với canh miso và rau củ. Hộp cơm trưa, hay còn gọi là bento, là một bữa trưa mang đi điển hình của người Nhật với cơm và ba món ăn được sắp xếp tròn vẹn trong một chiếc hộp.

■ Bữa ăn tối

Bữa ăn tối thường được chuẩn bị kỹ lưỡng hơn, nhưng vẫn có cùng một công thức: cơm, canh, các món thịt, cá, đậu hũ và rau củ.

■ Thực đơn hàng ngày

Dưới đây là một thực đơn hàng ngày đơn giản giúp cho bạn có thể hình dung được cấu trúc bữa ăn điển hình của người Nhật. Tôi hy vọng rằng nó sẽ giúp bạn tự sáng tạo ra những thực đơn kiểu Nhật của riêng mình nếu bạn muốn thử một số công thức mà tôi giới thiệu ở chương sau.

Bữa ăn sáng:

- Một chén cơm gạo Nhật
- Một chén canh miso với đậu hũ cắt miếng vuông, rong biển và hành lá cắt nhỏ
- Một miếng cá hồi nướng nhỏ
- Một miếng trứng chiên nhỏ
- Món rau củ luộc chín tới (dùng rau củ theo mùa ở địa phương)
- Một cốc nước hoặc một tách trà xanh hay trà lúa mạch.

Bữa ăn trưa:

- Một tô mì soba nóng (sợi mì làm từ bột kiều mạch) với một lát đậu hũ chiên mỏng, cải bó xôi luộc chín tới, hành lá cắt nhỏ và vài miếng rong biển để trang trí.
- Trái đậu nành
- Một cốc nước hoặc một tách trà xanh, trà lúa mạch.

Bữa ăn tối:

- Một chén cơm gạo lức
- Một chén canh miso với củ cải trắng, rau lá xanh và hành lá cắt nhỏ
- Bò hầm với khoai tây và hành tây trong nồi đất
- Cà tím và ớt chuông với sốt miso đỏ ngọt
- Đậu hũ hầm dùng với sốt dashi ngọt
- Một cốc nước hoặc một tách trà xanh, trà lúa mạch.

Lựa chọn những thực phẩm tốt nhất

Khi lựa chọn thực phẩm, tôi khuyên các bạn nên chọn những món tươi ngon nhất có thể, được nuôi trồng theo mùa tại địa phương bằng phương pháp hữu cơ. Đây là những khái niệm cơ bản nhất trong phong cách ẩm thực Nhật khi lựa chọn nguyên liệu. Và đó cũng là cách để thưởng thức những thực phẩm ngon nhất mà vẫn thân thiện với môi trường.

Những nguyên liệu thực sự tươi ngon sẽ cung cấp hàm lượng dinh dưỡng tối đa và có hương vị ngon lành nhất, đem lại cho bạn và gia đình những món ăn tuyệt hảo tốt cho cơ thể. Màu sắc tươi sáng, kết cấu chắc giòn, mùi hương đánh thức mọi giác quan ngay từ khi được mua ở chợ hay siêu thị, trong khi đang chế biến và ngay cả khi được bày trên bàn ăn. Đương nhiên những thực phẩm

được nuôi trồng theo phương pháp hữu cơ có độ tinh khiết cao nhất, tức không hề sử dụng hóa chất khi chăm sóc. Nuôi trồng theo phương pháp hữu cơ đòi hỏi những kỹ thuật nông nghiệp cân bằng với môi sinh.

Như tôi đã nói ở trên, điều thật sự quan trọng và tất cả các loại rau củ quả đều tốt cho sức khỏe – cho dù là còn tươi hay đóng hộp, đông lạnh – khi bạn biết thưởng thức thật đa dạng các chủng loại, cũng như không sử dụng quá nhiều đường và muối trong quá trình chế biến.

■ *Những lợi ích của nguồn thực phẩm hữu cơ tươi ngon, được trồng theo mùa ở địa phương*

Trong những năm gần đây, ngày càng có nhiều người nhận ra được tầm quan trọng của việc sử dụng những thực phẩm của địa phương. Nó hỗ trợ rất nhiều cho người nông dân và những doanh nghiệp ở địa phương, cũng như giúp giảm giá thành sản xuất, vì không tốn chi phí vận chuyển đường xa và bảo quản. Nó cũng tốt hơn cho môi trường khi giúp giảm lượng carbonic và các loại khí gây hiệu ứng nhà kính khác thải ra môi trường trong quá trình vận chuyển. Và, quan trọng nhất là, nó giúp bạn mua những sản phẩm chỉ vừa mới được thu hoạch ngay thời điểm chín cây. Thường khi bạn mua hàng trong chợ hoặc những cửa hàng rau củ ở địa phương vào đúng mùa, bạn sẽ có thể mua những loại rau củ quả chỉ vừa mới được thu hoạch vào lúc sáng sớm, và bạn có thể dùng chúng cho buổi tối, ngay trong ngày hôm đó.

Những sản phẩm đúng mùa thường có giá rẻ hơn những sản phẩm trái mùa hoặc thu mua từ địa phương khác, vì có sản lượng dồi dào, thậm chí hương vị còn ngon hơn hẳn. Sử dụng những thực phẩm theo mùa mang lại rất nhiều màu sắc và hương vị đặc sắc cho những bữa ăn của gia đình bạn.

Những thực phẩm đặc biệt còn có thể nhắc cho bạn hay con trẻ biết mùa nào trong năm đang đến. Khi con trẻ lớn lên, một số thực phẩm có thể gợi cho trẻ những ký ức về bốn mùa tươi đẹp trong năm. Ví dụ như mỗi lần nhìn thấy dưa hấu chất cao như núi trong cửa hàng trái cây, tôi lại nhớ về những ngày hè tuổi thơ của mình. Có một buổi tối sau bữa cơm, trong khi ba tôi, em gái nhỏ Miki và tôi đang ngồi bên hàng hiên hóng mát giữa ngày hè oi bức, mẹ liền đem ra một quả dưa hấu to. Mẹ cắt từng miếng dưa hấu và xếp vào khay. Tất cả chúng tôi cùng nhau thưởng thức dưa hấu ngọt lịm, tươi mát và mọng nước. Chị em tôi thả từng hạt dưa xuống sân, mong đợi chúng sẽ nảy mầm.

Thưởng thức những thực phẩm theo mùa ở địa phương là cách tuyệt vời nhất để trải nghiệm tinh hoa của từng mùa và hòa mình vào nhịp điệu của thiên nhiên.

Cách dễ dàng và thú vị để mua những thực phẩm hữu cơ ở địa phương là đi ra chợ, hoặc những cửa hàng rau củ quả ở nơi bạn sinh sống. Đặt hàng ở những trang web chuyên bán rau sạch cũng là một cách để được thưởng thức thực phẩm tươi ngon. Lựa chọn sẽ thay đổi hàng tuần chứ không đơn điệu như ở siêu thị, nơi mà lúc nào tất cả mọi

thứ cũng được bày lên kệ quanh năm. Có rất nhiều nông dân bán sản phẩm của mình tại chợ hay cửa hàng đang không đủ nguồn lực để xin cấp chứng chỉ rau quả sạch, tuy nhiên họ vẫn thực hiện nghiêm túc các kỹ thuật canh tác bền vững và không sử dụng hóa chất. Trong trường hợp này, tôi vẫn thích mua rau củ quả trồng ở địa phương hơn là mua những sản phẩm có chứng nhận nhưng lại được thu hoạch ở cách xa cả ngàn dặm.

■ **Mua thịt và cá**

Khi mua các loại thịt, cá, trứng, sữa và sản phẩm từ sữa, tôi tích cực khuyên bạn nên chọn những sản phẩm được lấy từ những trang trại có cách đối xử nhân đạo và không sử dụng kháng sinh, hóa chất cho vật nuôi.

Khi mua hải sản, hãy tìm những loại cá, tôm, mực, nghêu, sò tươi ngon ở địa phương và được đánh bắt một cách chùng mực, không lạm dụng quá mức. Ở Anh, để có được những thông tin hướng dẫn đầy đủ về loại hải sản nào có thể mua và không nên mua, bạn có thể vào trang web của tổ chức Marine Conservation Society:

<http://www.fishonline.org/>

Còn đối với những quốc gia khác, bạn có thể vào danh sách quốc tế tại trang web:

<http://www.seafoodwatch.org/resources>.

Khi mua hải sản cho trẻ nhỏ, Tổ chức Chăm sóc Sức khỏe Cộng đồng khuyến cáo bạn không nên cho trẻ dưới

16 tuổi ăn cá mập hoặc cá kiếm bởi hàm lượng thủy ngân cao trong các loại cá này có thể ảnh hưởng đến hệ thần kinh của trẻ. Các loại nghêu sò sống cũng không thích hợp với trẻ nhỏ vì có khả năng gây ngộ độc cao. Luôn lấy xương trong cá ra trước khi cho trẻ ăn, trẻ càng nhỏ phải càng lấy xương kỹ càng hơn. Tuy nhiên phần da và xương trong cá hộp như cá hồi Alaska chẳng hạn, lại rất mềm và là nguồn canxi cao, nên trẻ có thể ăn được.

Những thành phần trong tủ dự trữ thức ăn của người Nhật

Không phải mọi thực phẩm đều có thể mua ở địa phương theo đúng mùa. Đối với những sản phẩm này, bạn nên dự trữ trong tủ đồ ăn và tủ lạnh, bao gồm đồ hộp, đồ khô, đồ đông lạnh v.v... Chúng rất tiện dụng và kinh tế, và cũng rất bổ dưỡng vì khi sản phẩm được đóng gói, chất dinh dưỡng đã được bảo quản nguyên vẹn bên trong. Sau đây là một vài ví dụ:

- Cà chua và sốt cà chua đóng hộp (dùng cho các món canh, món hầm và sốt cà)
- Các loại đậu đóng hộp và đông lạnh (dùng cho món canh, món chính và món rau)
- Rau củ đông lạnh (dùng cho món canh, món chính và món rau)
- Trái đậu nành đông lạnh (dùng cho món canh, món chính và món rau)

- Cá hộp và cá đông lạnh, ví dụ như cá hồi Alaska, cá hồi muối, cá mòi, cá thu (nguồn omega-3 nhanh gọn cho những bữa ăn)
- Rau củ đông lạnh như súp lơ xanh và cải bó xôi (cho món rau)
- Trái cây đông lạnh như các loại dâu, đào, xoài (cho món tráng miệng)
- Các loại rong biển khô – kombu, wakame, hijiki và nori (để nấu nước dùng dashi, làm món canh, rau trộn, trang trí, món chính và món rau)
- Các loại nấm khô (để nấu nước dùng dashi, món chính và món rau)
- Rau củ khô của Nhật ví dụ như củ cải muối-mooli (cho món chính và món rau)
- Trái cây khô như nho khô, chà là khô (cho món rau trộn hay ăn vặt)

Nếu có thể, bạn hãy tìm những sản phẩm không có đường và có lượng muối ít. Ở địa phương của bạn có thể có cửa hàng bán thực phẩm Nhật nơi bạn sẽ mua được những nguyên liệu khó tìm, nhưng ngày nay hàng hóa rất đa dạng trong các siêu thị và những khu chợ, cửa hàng tạp hóa. Bạn sẽ ngạc nhiên với những gì mình mua được ở gần nhà đấy! Còn nếu khó quá thì bạn có thể mua tất cả nguyên liệu ở trên mạng cũng được.

■ Giải thích về những nguyên liệu chính

Những bữa ăn lành mạnh không đòi hỏi bạn lúc nào cũng phải nấu những món ăn truyền thống của Nhật hay sử dụng những nguyên liệu phổ biến ở Nhật, mà là khiến cho việc ăn uống trở thành niềm vui thích. Cách ăn uống của người Nhật rất tự nhiên đối với trẻ em, trẻ sẽ được ăn tất cả những món người lớn ăn, mỗi thứ một ít. Bằng cách dùng thử một vài nguyên liệu cơ bản của Nhật và nấu thử vài món Nhật, bạn sẽ khiến cho bữa ăn của cả gia đình thêm phong phú, và tôi hy vọng cả nhà sẽ có những trải nghiệm thật sự thú vị, độc đáo. Nhờ vậy bạn cũng sẽ có được những hiểu biết sâu hơn về bảy bí quyết mà tôi đã trao đổi ở phần trên, để cả gia đình bạn có thể cùng nhau vui vẻ thưởng thức những bữa ăn ngon miệng, bổ dưỡng trong suốt cuộc đời.

Rất nhiều nguyên liệu của Nhật đang trở nên phổ biến, khi phong cách nấu nướng kiểu Nhật đang lan truyền mạnh mẽ, và vì thế sẽ ngày càng dễ dàng tìm được những nguyên liệu như quýt yuzu, mù tạt, miso, nấm Nhật... khi chúng được trồng và sản xuất ở nhiều quốc gia khác. Ở Anh, nông trại Nama Yasai ở East Sussex trồng các loại rau củ quả của Nhật và bày bán trong những khu chợ nông sản ở Lewes, nhưng họ cũng thành lập những điểm thu mua rau sạch ở rất nhiều khu vực tại London và Surrey, Sussex và Kent. Khi bạn vào một khu chợ hay siêu thị chuyên bán đồ Nhật, bạn sẽ có thể tìm thấy rất nhiều sản phẩm ở đây.

Hãy cùng khám phá các nguyên liệu chính của Nhật Bản

Hầu hết những nguyên liệu được liệt kê dưới đây đều là sản phẩm đóng gói, bạn có thể dễ dàng cất trữ và sử dụng chúng cho rất nhiều món ăn.

+ **Lúa mạch:** Một loại ngũ cốc đa dụng, ngon lành, tốt cho sức khỏe và dễ chế biến. Bạn nên bổ sung lúa mạch vào tủ thực phẩm của gia đình, đặc biệt là những gia đình có trẻ nhỏ. Lúa mạch rất đa dụng vì nó có thể được sử dụng trong rất nhiều món ăn và phong cách ẩm thực khác nhau. Bạn có thể nấu nó chung với rất nhiều loại gạo, không chỉ là gạo Nhật hạt ngắn mà còn với rất nhiều loại khác phân bố ở châu Á. Có thể dùng các loại gạo này cho món cơm nắm, dùng nấu canh hoặc cơm ăn với rau củ quả và rong biển trộn. Bạn cũng có thể trộn

lúa mạch với gạo hạt ngắn, cho vào hamburger, bánh bao hay cuốn sushi. Mùi vị của nó rất thơm ngon và ăn sần sật như mì nấu vừa chín tới, làm tăng thêm hương vị cho nhiều món ăn như rau trộn, canh.

Lúa mạch là nhà vô địch về dinh dưỡng. Nó chứa lượng chất xơ cao gấp 2,8 lần gạo lức và 17 lần gạo trắng, nó còn chứa những loại vitamin và khoáng chất thiết yếu trong khi lại rất ít chất béo. Tương tự như những loại ngũ cốc nguyên cám khác, lúa mạch sẽ giúp bạn giảm cân, hỗ trợ tiêu hóa và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

+ Cá ngừ bào (còn được gọi là *katsuobushi*, *hana-katsuo* hoặc *kezuribushi*)

Trong phong vị ẩm thực Nhật Bản, cá ngừ thường được dùng ở dạng lát sấy khô. Những lát cá sấy khô này, hay còn gọi là *katsuobushi*, là một thành phần vô cùng quan trọng trong bếp của người Nhật. Những lát cá bào lớn được dành để nấu nước dùng dashi, một loại nước dùng căn bản của Nhật, trong khi những lát cá bào nhỏ hơn được dùng để trang trí cho rất nhiều món ăn. Những lát cá sấy khô trông giống những thớ gỗ mỏng như giấy và có màu sắc đậm nhạt khác nhau, từ hồng nhạt cho đến đỏ thẫm.

Mặc dù một số người Nhật có thể tự làm cá bào theo một phương thức đặc trưng, bạn vẫn có thể mua cá bào đóng gói được bày bán rộng rãi. Những lát cá bào lớn để nấu nước dùng dashi được bán với những trọng lượng khác nhau, từ gói 28g đến bịch 450g. Những lát cá bào nhỏ dùng để trang trí món ăn thường được bán theo lô

5 gói, mỗi gói khoảng từ 15 đến 25g. Cá bào có vị ngọt nhẹ, thoang thoảng mùi xông khói, và cho dù nó không có hương vị giống với bất kỳ loại nguyên liệu nào bạn từng dùng, nó vẫn tương đối dễ ăn.

+ **Củ cải trắng** (hay còn gọi là mooli) là một loại củ cải trắng lớn của Nhật. Loại này khá nhiều nước và có vị tươi ngọt tự nhiên. Đây là một trong những loại rau củ tôi yêu thích nhất cho mùa đông. Hương vị của nó thật tuyệt vời, củ cải trắng có thể dùng trong món rau trộn, rau luộc, có thể bào mỏng hoặc cắt sợi để trang trí cho các món ăn khác. Củ cải trắng cắt sợi nhỏ thường được dùng kèm với những món nhiều dầu mỡ vì độ ẩm của nó kết hợp hoàn hảo với những món chiên giòn như tempura hay các loại cá béo, giống như sự kết hợp của chanh trong các món phương Tây vậy. Củ cải luộc dùng với sốt miso ngọt cũng rất ngon. Nó cũng làm tăng thêm hương vị cho món canh miso, vừa mềm lại vừa ngọt hòa quyện cùng nước dùng thanh nhẹ. Một số loại củ cải có thể hơi cay khi ăn sống. Bạn cần nếm thử trước khi cho trẻ ăn.

Để mua được củ cải trắng tươi ngon, bạn hãy chọn củ có phần lá còn tươi xanh và những sợi rễ còn nguyên vẹn. Chọn những củ cứng, chắc chứ không mềm xốp. Tôi cũng thích ăn phần lá cải không kém gì phần củ cải. Cọng cải giòn giòn còn lá cải thì hơi the the, đem xào lên hoặc cho vào canh miso thì ngon tuyệt. Bạn cũng có thể thay thế bằng các loại củ cải khác nếu bạn không thể tìm thấy củ cải trắng.

+ **Edamame** (trái đậu nành) đã trở thành một món khai vị phổ biến tại các nhà hàng Nhật ở phương Tây. Trái đậu nành tươi có vào những tháng hè tại một số cửa hàng và chợ nông sản. Nếu bạn không thể tìm thấy trái đậu nành tươi thì có thể dùng loại đông lạnh để thay thế vẫn tốt. Đây sẽ là món ăn vặt tuyệt vời cho các con của bạn đấy!

+ **Hon-mirin** (rượu mirin thuần chất, để phân biệt với các loại rượu nhân tạo khác có mùi vị giống như mirin) là một loại rượu dùng trong nấu nướng của Nhật, có màu vàng, vị ngọt, được làm từ gạo nếp và có nồng độ cồn khoảng 14%. Lượng cồn này hoàn toàn bay hơi khi được đun nấu, vì thế nó rất an toàn khi dùng để chế biến thức ăn cho trẻ em. Loại rượu này được đóng chai và góp mặt trong rất nhiều công thức nấu nướng của các gia đình Nhật. Rượu hon-mirin có một số lợi ích như: làm tăng thêm vị ngọt và độ bóng cho các món sốt và món luộc, vị ngọt của nó dùng để thay thế cho đường, đem lại vị ngọt tinh tế, tuyệt hảo cho các món ăn. Rượu hon-mirin giúp cho miếng cá phi-lê trở nên cực kỳ bóng mượt và ngon mắt. Nó cũng giúp các loại thực phẩm như cá hay khoai tây không bị vỡ ra khi đun nấu, và giúp gia vị quyện thấm vào trong món ăn.

+ **Miso** là một loại sốt đậu nành lên men, có vị mặn và độ sệt như bơ đậu phộng, thường được đóng gói trong bịch hoặc trong tuýp. Nó được làm từ đậu nành nghiền nhuyễn, muối, men và lúa mạch, gạo hoặc lúa mì. Tùy vào loại ngũ cốc được bổ sung, canh miso sẽ có hương vị,

kết cấu và màu sắc rất phong phú. Sốt miso có nhiều loại, từ mặn cho đến ngọt, từ nhuyển mịn cho đến lợn cợn (do bổ sung các loại ngũ cốc hay đậu nành nghiền nhuyển), có hương thơm từ thoang thoảng đến hăng nồng, có màu sắc từ vàng nhạt, vàng óng cho đến nâu.

Với sự đa dạng phong phú về hương vị, sốt miso là món không thể thiếu trong gian bếp của các gia đình Nhật, bởi nó là nền tảng cho rất nhiều món canh, món hầm, xào và các loại nước sốt. Sốt miso trắng có màu vàng nhạt và có vị ngọt thanh nhẹ hơn các loại sốt miso khác. Chính bởi hương vị tự nhiên này mà miso trắng thường được dùng để làm các loại nước sốt (đặc biệt để dùng kèm với rau củ), để tẩm ướp cá và các loại hải sản khác. Miso đỏ có màu đất sét, có độ đậm và vị mặn nhiều hơn miso trắng. Nó được dùng để tẩm ướp và làm món sốt dùng kèm với các loại thịt là phù hợp nhất. Loại sốt miso đỏ sậm màu nhất có vị đậm đà và ngon nhất khi dùng kèm với những món cá béo hay những món nhiều thịt. Ngoài ra còn có loại sốt kết hợp giữa miso trắng và miso đỏ nữa.

Đối với canh miso cũng như những món ăn khác, người Nhật thường cất trữ hai hoặc ba loại sốt miso khác nhau trong tủ lạnh để có thể kết hợp chúng nhằm đạt được hương vị mình ưa thích. Cũng giống như tương đậu nành, thi thoảng sốt miso có thể chứa nhiều muối, vì thế hãy đọc kỹ nhãn mác để tìm loại sốt miso có lượng muối thấp hơn. Đầu bếp của những nhà hàng danh tiếng trên thế giới đã phát hiện ra sự kỳ diệu của sốt miso và

sử dụng chúng để tăng hương vị cho rất nhiều món ăn thuộc nhiều phong cách ẩm thực khác nhau, chứ không chỉ riêng các món châu Á. Sốt miso cần được trữ trong túi hoặc tuýp kín hơi, sau khi mở ra dùng thì phải cho vào tủ lạnh.

+ **Mitsuba**, còn được gọi là ngò Nhật, là một loại rau xanh xắt dùng để trang trí món ăn. Tôi có đưa ngò Nhật vào một số công thức nấu ăn trong sách này, nhưng nếu bạn không thể tìm được thì có thể dùng các loại ngò khác.

+ **Nira** thuộc họ hành lá, hay còn được gọi là hẹ. Hẹ có lá dẹp chứ không tròn như những loại hành lá thường thấy ở Anh. Tôi rất thích vị nồng của hẹ, mạnh hơn cả hành nhưng nhẹ hơn tỏi. Bạn có thể dùng hành tím hoặc hành lá để thay thế cho hẹ. Hẹ cũng là một nguyên liệu tuyệt vời cho các món xào.

+ **Mì** có mặt ở khắp nước Nhật. Mì Nhật có hai loại chính: loại được làm từ bột lúa mạch (mì soba) và loại được làm từ bột lúa mì trắng (mì udon). Trẻ con thích mì Nhật không kém gì mì Ý! Món mì trứng, hay còn gọi là **ramen** có nguồn gốc từ Trung Hoa, cũng rất được ưa thích ở Nhật, được phục vụ trong những nhà hàng chuyên về mì ramen. Và không ít nhà hàng ramen đã trở thành con sốt tại các thành phố lớn như New York hay London trong những năm gần đây.

Mì soba là tên một loại mì được làm từ lúa mạch. Mì soba là nhà vô địch về dinh dưỡng với nguồn đạm, ngũ cốc nguyên cám, chất xơ và carbohydrate phức. Sợi mì

mỏng, xám nâu và mượt như lụa, cực kỳ hấp dẫn. Mì có thể ăn với nước dùng nóng hoặc nước tương ngọt. Vì lúa mạch không có gluten, một thành phần trong bột mì khiến cho sợi mì dai giòn, nên một số nơi sản xuất đã trộn thêm vào một ít tinh bột. Một số nơi sản xuất lại cho quá nhiều tinh bột (như bột mì trắng hoặc bột khoai lang) chủ yếu đã giảm chi phí, vì bột lúa mạch đắt tiền hơn các loại bột khác. Kết quả là mì soba bị mất đi hương vị đặc trưng của nó. Vì thế bạn hãy tìm những sản phẩm có thành phần bột lúa mạch càng cao càng tốt, ít nhất phải là 80% bột lúa mạch và 20% bột mì. Clearspring là một thương hiệu đáng để tìm kiếm. Và trong những loại mì soba nguyên chất, loại có màu nâu đậm được xem là tuyệt hảo nhất.

Một trong những loại mì trắng được ưa thích nhất, đặc biệt là trẻ em, chính là mì udon. Sợi mì dày, có màu trắng và độ dai giòn hấp dẫn. Mì udon có thể ăn với nước dùng nóng và nhiều loại nhân khác nhau, hoặc ăn với các loại sốt. Một điều cần lưu ý là khi bạn mua mì udon khô hoặc đông lạnh ở những cửa hàng tạp hóa, nhớ chọn loại ít muối hoặc không có muối. Thật ngạc nhiên là rất nhiều sản phẩm mì udon có hàm lượng muối rất cao. Bởi vì mì udon được ăn với nước dùng có tương đậu nành, tức là đã có vị mặn rồi, thì ta không nên dùng sợi mì có vị mặn nữa. Bạn hãy tìm nhãn hiệu như Hakubaku, chuyên bán các loại mì hữu cơ không chứa muối. Một loại mì ngon lành khác mà bạn có thể tìm thấy trong các cửa hàng thực phẩm của Nhật là mì **kishimen**. Sợi mì đẹp và to, có độ

dai, gần giống như mì Ý đẹp. Somen là một loại mì trắng tinh và rất mảnh sợi, thường được ăn kèm với nước dùng lạnh trong mùa hè nóng bức. Một loại mì tương tự somen nhưng có phần to sợi hơn một chút là mì hiyamugi.

Tôi luôn nghĩ mì tươi là ngon nhất. Trên khắp nước Nhật, các chuyên gia về mì được đào tạo bài bản thường bán mì soba và mì udon tươi tự làm ngay tại cửa hàng của họ. Ở những thành phố lớn như New York, London, Sydney và Melbourne, có những loại mì Nhật tự làm tuyệt hảo được bán trong những nhà hàng cao cấp chuyên về các món mì. Tôi chân thành khuyên bạn, nếu có thể, hãy nếm thử món mì soba tươi tự làm, để mở rộng thêm chân trời ẩm thực của mình. Ở Anh, chuyên gia người Nhật Manami Koshiba ở nhà hàng Sobauchi London có mở lớp dạy làm mì soba (học viên phải trên 11 tuổi vì trong lớp có sử dụng một số loại dao lớn). Vì rất khó có thể tìm được mì soba và udon tươi trong những cửa hàng tạp hóa hay siêu thị ở phương Tây, nên tôi sử dụng mì khô cho tất cả những công thức nấu mì trong sách này. Mì soba và mì udon khô chất lượng cao luôn có sẵn và cũng rất ngon miệng. Những công thức trong sách này chỉ dùng hai loại mì soba và mì udon mà thôi.

+ Dầu ăn: Chất béo không bão hòa đa, và ở mức thấp hơn là chất béo không bão hòa đơn, đã được chứng minh là tạo ra nồng độ cholesteroles trong máu thấp hơn, và vì thế sẽ giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Tiêu thụ những thực phẩm có chứa chất béo không bão hòa

đơn (như dầu olive hay dầu hạt cải) và chất béo không bão hòa đa thể (dầu hướng dương hay dầu đậu nành) sẽ tốt hơn những loại chất béo bão hòa như mỡ động vật. Người Nhật chủ yếu dùng dầu thực vật để nấu nướng. Những loại dầu phổ biến là dầu hạt cải, dầu đậu nành, và những loại thực vật có dầu khác như bắp, bông, cám gạo, hướng dương, mè và oliu.

Dầu hạt cải chủ yếu chứa chất béo không bão hòa đơn, đây là một lựa chọn rất tốt và ít tốn kém hơn dầu olive. Đây là một trong những loại dầu thực vật tốt nhất để nấu nướng, bởi vì nó tập trung nhiều nhất chất béo không bão hòa đơn và đa, cũng như có hàm lượng chất béo bão hòa rất thấp. Khi chưa bị hydro hóa, dầu hạt cải hoàn toàn không chứa chất béo chuyển hóa, được xem là loại chất béo gây hại nhất. Vì bản thân dầu hạt cải gần như không có mùi vị, do quá trình chế biến, nó giúp cho hương vị thuần túy của các thực phẩm được tỏa sáng, và đó cũng là một trong những nguyên tắc nấu nướng cơ bản của người Nhật. Những lợi ích sức khỏe cộng với bản chất không mùi vị đã biến dầu hạt cải trở thành sự lựa chọn số một ở Nhật. Bạn hãy cố gắng tìm loại dầu hạt cải chưa bị hydro hóa nhé.

Được chiết xuất từ hạt mè, dầu mè chia ra làm 2 loại: đậm (hay còn gọi là mè rang) và nhạt. Loại dầu nhạt có màu và mùi nhẹ hơn loại dầu đậm. Nó có hương vị rất thích hợp để trang trí cho món ăn. Dầu mè cũng có thể được dùng để chiên xào. Như trong công thức món chiên

tempura, luôn kết hợp một nửa dầu mè và một nửa loại dầu thực vật khác. Tôi thì rất thích rưới một ít dầu mè lên món rau củ xào sau khi đã tắt bếp, hoặc dùng làm nước sốt rau trộn bởi vị béo và mùi thơm hấp dẫn của nó.

+ **Panko** (bột chiên xù làm từ vụn bánh mì): Đây là một nguyên liệu hiện đại trong bếp của người Nhật, giúp món ăn trở nên giòn (tên nguyên liệu là sự kết hợp giữa chữ *pain*, nghĩa là *bánh mì* trong tiếng Pháp, với chữ *ko*, nghĩa là *bột* trong tiếng Nhật). Không giống như vụn bánh mì mà ta thường thấy, bột chiên xù trông giống như những sợi bánh mì nhỏ xíu. Mặc dù bột panko không được dùng trong những công thức nấu nướng ở chương cuối cuốn sách, có những món điển hình rất được trẻ em yêu thích như thịt heo chiên xù hay khoai tây chiên xù.

+ **Gạo**: Loại gạo trắng hạt ngắn được xem như tiêu chuẩn cho bữa cơm gia đình. Gạo mềm ẩm hơn và dẻo hơn những loại gạo hạt trung bình và hạt dài. Một lựa chọn thông minh khác là gạo lúc hạt ngắn, hay còn gọi là genmai, là một loại ngũ cốc nguyên cám rất giàu chất xơ. Lựa chọn thứ ba là gạo haiga-mai (mầm gạo), nó được chà xát một phần để tuốt đi lớp vỏ trấu xơ cứng bên ngoài và giữ lại nguyên vẹn phần mầm gạo chứa nhiều dưỡng chất nhất (phần này thường bị bỏ qua trong quá trình xay xát gạo trắng). Đối với những gia đình có trẻ em, trừ khi bạn đang dùng gạo lúc, tôi khuyên bạn nên sử dụng gạo haiga-mai như một lựa chọn tối ưu, và chúng ta có thể dần dần giới thiệu gạo lúc cho trẻ khi trẻ lớn lên (trên 5 tuổi)

và thích nghi với chế độ ăn có ngũ cốc nguyên cám. Tôi thấy gạo haiga-mai có vị bùi hơn gạo trắng bình thường nhưng không cứng như gạo lứt. Và không giống như các loại gạo khác, ta không nên vo gạo haiga-mai trước khi nấu để không làm mất đi phần mầm gạo.

Những loại gạo hạt ngắn hảo hạng phổ biến ở Nhật gồm có koshihikari, hitomebore và akita-komachi. Trong đó, nhà vô địch chính là gạo koshikiraki, một loại gạo truyền thống được gieo trồng ở Nhật và có rất nhiều thương hiệu khác nhau. Đây là một sự bổ sung tuyệt hảo cho bữa ăn của bạn nhờ vào hương vị vô cùng thơm ngon. Koshihikari hiện nay đã được trồng ở Mỹ, Úc và New Zealand, ở Anh bạn cũng có thể mua được loại gạo này. Tôi phát hiện ra rằng những loại gạo gieo trồng ở nước ngoài này cũng ngon không kém gạo trồng ở Nhật. Đương nhiên là chúng rẻ hơn và để được lâu hơn các loại gạo nhập khẩu từ Nhật. Thi thoảng bạn cũng có thể “làm sang” một chút với sản phẩm của thương hiệu danh tiếng từng đạt nhiều giải thưởng là Uonumasan Koshihikari, kinh doanh loại gạo được trồng ở vùng Uonuma, Niigata, Nhật Bản và nhiều loại gạo thượng hạng khác.

Dự trữ gạo ở nơi thoáng mát, khô ráo, đựng trong vật dụng kín hơi, bạn sẽ có thể để được cả năm.

+ **Giấm gạo:** Ngoài những món chiên, hấp, luộc, người Nhật còn có những món trộn với giấm, thường dùng để làm món khai vị hoặc ăn kèm với món chính. Giấm gạo dùng cho những món này thường được làm từ gạo trắng

hoặc gạo lức. Giấm gạo lúc có vị nhẹ hơn giấm gạo bình thường – nhưng nhìn chung giấm gạo thường không có vị gắt như những loại giấm của phương Tây. Kể cả khi làm món rau trộn theo kiểu phương Tây, tôi vẫn thích dùng giấm gạo làm nước sốt hơn, bởi vì nó không quá chua như giấm đỏ hoặc giấm trắng. Nếu bạn đã từng ăn sushi, có thể bạn đã biết hương vị của giấm gạo rồi, vì phần cơm trong sushi thường được trộn với giấm gạo, đường và muối.

+ **Rượu gạo** còn được gọi là rượu sake, được làm từ gạo lên men. Không chỉ là một loại rượu thơm ngon, nó còn là một loại gia vị không thể thiếu trong các món ăn của Nhật. Sake tăng thêm sự tinh tế cho các món luộc, hầm, các loại sốt, nó còn giúp giảm mùi tanh của cá hay mùi gây của thịt. Rượu sake rất phong phú đa dạng về chủng loại, chất lượng, giá cả và mùi vị, từ cay cho đến ngọt. Vì chất cồn trong rượu sẽ bốc hơi khi nấu nướng, bạn vẫn có thể dùng sake để nấu ăn cho trẻ em. Tuy nhiên, các công thức nấu ăn trong sách này không sử dụng rượu sake.

+ **Khoai lang Nhật** (hay còn gọi là bushbok, khoai lang trắng, kumara, khoai lang châu Á). Nó có lớp vỏ màu tím hồng và phần thịt màu trắng. Khoai lang là một trong những loại củ có hương vị ngon lành và nhiều dưỡng chất nhất. Nó có vị bùi bùi giống như hạt dẻ, chứ không giống khoai tây. Khoai Nhật cực kỳ giàu dinh dưỡng, chứa rất nhiều kali, vitamin C và chất xơ. Cu cậu bảy tuổi của tôi ăn vặt bằng khoai lang hàng ngày. Bé rất thích ăn khoai lang theo kiểu bào mỏng rồi nướng giòn lên (trang 263-

264) như món ăn vặt – không cần kèm với sốt hay gì cả. Bé thường ăn món này rất nhiều và lần nào có bạn đến chơi, các bé cũng xin thêm món khoai bào nướng giòn. Nếu được nướng đúng mức, vị giòn tan của nó sẽ khiến các bé thích mê. Khi mua, bạn hãy chọn những củ khoai cứng chắc, vỏ láng mịn, không có nhiều chỗ mềm nhũn. Đừng bỏ khoai vào bịch hoặc cất tủ lạnh; chỉ cần để ở nơi tối, khô ráo và thoáng mát là được. Tất cả những loại khoai lang đều rất giàu dưỡng chất chứ không riêng gì khoai lang Nhật, cho nên bạn có thể thoải mái sử dụng chúng cho những công thức trong cuốn sách này.

+ **Rong biển** – rất ngon miệng và nhiều dinh dưỡng. Rong biển có vai trò hết sức đa dạng trong chế độ ăn của người Nhật. Rong biển rất giàu iod, folate, magne, sắt, canxi, vitamin B2 và vitamin B5. Rong biển có thể được dùng làm món rau trộn, rong biển sấy giòn cũng làm tăng thêm sức hấp dẫn cho các món cơm và mì. Rong biển kombu, hay còn gọi là konbu hoặc kobu, được xem như vua của các loại rong biển ở Nhật.

Rong biển kombu là một loại rong biển có lá dày, màu xanh sẫm. Ở ngoài nước Nhật, rong biển kombu thường được bán dưới dạng sấy khô, từng miếng hình chữ nhật với kích thước từ 2,5cm x 13cm đến 13cm x 25cm để nấu nước dùng dashi. Khi cho vào nồi nước dùng với cá bào khô, rong biển kombu sẽ làm cho nước trong vắt, còn gọi là nước dùng dashi. Nước dùng dashi là nguyên liệu chính cho rất nhiều món ăn của Nhật. Rong biển kombu

còn có thể ăn kèm với cơm hoặc là món ăn vặt hấp dẫn khi được sấy khô.

Rong biển nori là loại có lá mỏng, phẳng, nhiều màu sắc khác nhau từ xanh lá thông cho đến đen tím. Nếu bạn từng ăn sushi cuộn, hẳn là bạn đã biết rong biển nori. Đó là lớp rong biển mỏng màu xanh sẫm quấn bên ngoài cuộn cơm, mềm và hơi dai.

Một món ăn vặt phổ biến của Nhật có sử dụng rong biển nori chính là món cơm nắm hay còn gọi là onigiri. Tất cả các cửa hàng tiện lợi ở Nhật đều có một quầy hàng dành riêng cho những nắm cơm nhỏ xinh (hình tròn hoặc tam giác), được gói trong rong biển nori, và có đủ các loại nhân từ rau củ cho đến thịt cá. Rong biển nori dùng để cuộn sushi thường được nướng qua và được gọi là “nori sushi”. Việc nướng sơ sẽ làm tăng hương vị và độ giòn cho rong biển. Sushi nori thường có dạng hình vuông với kích thước mỗi cạnh khoảng 20cm. Trong một gói rong biển thường có khoảng vài lá như vậy. Vì rong biển nori sẽ mất độ giòn ngay khi tiếp xúc với không khí, nên mỗi khi sử dụng bạn chỉ lấy ra một lá thôi và gói kín phần còn lại. Để cất trữ, bạn nên bỏ rong biển nori vào trong những vật đựng kín hơi hoặc túi zipper.

Rong biển nori cắt nhỏ thường được dùng để trang trí cho các món cơm và mì. Bạn có thể mua rong biển nori cắt sẵn, hoặc cũng có thể tự làm. Bạn chỉ cần cắt rong biển thành những sợi nhỏ có kích thước 5x25mm hoặc cắt thành những hình vuông nhỏ (thỉnh thoảng tôi vẫn

làm như thế). Lá rong biển nori được tẩm ướp sẵn cũng không thiếu trên thị trường. Những lá rong biển giòn tan ướp với nước tương ngọt, được cắt thành những miếng hình chữ nhật nhỏ. Mỗi gói sẽ có khoảng vài miếng rong biển như vậy. Rong biển nori tẩm ướp sẵn cuộn với cơm nóng là món ăn sáng dễ làm và rất phổ biến ở Nhật. Bạn chỉ cần lấy một miếng rong biển nori, nhúng một đầu vào nước tương rồi gói xung quanh một nắm cơm nóng hổi. Hoặc bạn có thể xé nhỏ rong biển nori và trộn chung với cơm cũng được.

Rong biển wakame là một loại rong biển phổ biến ở Nhật, thường được dùng cho các món canh, rau trộn và mì soba. Khi bạn gọi món canh miso trong một nhà hàng Nhật, bạn có thể sẽ thấy vài sợi rong biển wakame trong đó. Ngay tại nước Nhật, bạn có thể mua những lá rong biển wakame xanh tươi. Ở ngoài nước Nhật, bạn có thể mua loại sấy khô ở dạng sợi và có màu xanh sẫm.

+ **Hạt mè** – Trong phong cách ẩm thực của người Nhật, hạt mè trắng và mè đen giúp làm tăng hương vị cho tất cả các món ăn. Và tôi khuyên bạn nên mua loại mè chưa rang. Hạt mè có thể được sử dụng để trang trí cho các món rau, đậu hũ, hải sản, thịt cũng như tăng hương vị cho các loại sốt. Chỉ cần nghiền nhuyễn hạt mè và trộn vào nước sốt là được. Hầu hết người Nhật nghiền nhuyễn hạt mè bằng chày gỗ và cối bằng gốm tráng men được gọi là *suribachi*. Bạn cũng có thể dùng máy xay thực phẩm hoặc giã bằng chày và cối. Bạn cũng có thể mua mè đã được nghiền nhuyễn.

+ **Shichimi togarashi** là một hỗn hợp gồm 7 loại gia vị, dùng để tăng thêm vị cay nồng cho món ăn. Hỗn hợp này bao gồm ớt bột, vỏ cam nướng nghiền nhuyễn, mè trắng và mè đen, rong biển và gừng. Bạn có thể dùng ớt cayenne để thay thế nếu không thể tìm thấy shichimi togarashi, nhưng nó sẽ chỉ đơn giản tạo ra vị cay cho món ăn mà không thể tạo ra hương vị nồng nàn như khi sử dụng hỗn hợp 7 loại gia vị. Bạn sẽ thấy thi thoảng tôi gợi ý bạn nên sử dụng shichimi togarashi cho các món ăn của người lớn.

+ **Shisho** (lá tía tô Nhật) là một loại thảo dược thuộc họ bạc hà. Lá shisho khá thơm và có vị hơi nhẩn, giống như bạc hà, có hình trái tim với kích thước khoảng 5cm và viền lá hình răng cưa. Shisho có màu xanh hoặc đỏ tím. Lá shisho để nguyên được dùng để trang trí cho món sashimi và là một thành phần trong món tempura. Lá shisho cắt nhỏ được dùng để nêm các món có đậu hũ, và lá shisho khô màu đỏ cắt nhỏ thì được rắc lên cơm nóng để tăng hương vị. Vào đầu hè, những bông hoa shisho màu hồng nhạt có thể được dùng để trang trí cho món ăn. Lá shisho dùng trong những công thức nấu ăn của tôi đều là loại lá tươi có màu xanh.

+ **Nước tương**, hay còn gọi là shoyu, là nguyên liệu thường trực trong nền ẩm thực Nhật Bản. Nước tương có màu nâu sẫm, được chiết xuất từ đậu nành, lúa mạch hoặc lúa mì, muối và nước. Nó có hương vị rất đặc trưng tạo nên dấu ấn riêng cho phong cách ẩm thực của Nhật.

Ngoài việc dùng để nêm vào các món canh, nước chấm, nước sốt và tắm ướp, nước tương là một phần không thể thiếu trong những món như sushi; tuy nhiên chỉ nên sử dụng vừa phải. Nhiều người phương Tây cho rằng phải “tắm” thực phẩm bằng nước tương nhưng thật ra chỉ một ít thôi là đã rất ngon rồi. Khi được sử dụng vừa phải chứ không quá mức, nước tương sẽ giúp tăng thêm hương vị cho món ăn rất nhiều.

Tôi khuyên bạn nên tìm mua những loại nước tương nhạt, có chứa ít muối. Đối với tôi, nước tương nhạt cũng không khác gì, thậm chí là có phần ngon hơn, nước tương bình thường. Rất nhiều siêu thị bày bán các loại nước tương nhạt, và tất cả các công thức nấu ăn trong sách này đều sử dụng nước tương nhạt. Ngoài ra còn có tamari, một loại nước tương cao cấp không sử dụng bột mì được dùng cho những người ăn kiêng hoặc dị ứng với bột mì. Tamari có vị tương tự như nước tương và cũng có loại nhạt.

+ **Trà:** Trà lúa mạch là một thức uống không chứa caffeine. Đây là sự lựa chọn hoàn hảo để thay thế các loại thức uống có ga và nhiều đường mà người phương Tây ưa thích. Trà lúa mạch có vị ngọt thanh nhẹ, rất tốt để dùng làm thức uống hàng ngày cho trẻ. Hầu hết những người mẹ Nhật mà tôi tham vấn khi viết cuốn sách này đều cho con uống nước lọc hoặc trà lúa mạch lạnh, không đường. Khi được ướp lạnh, trà lúa mạch là một thức uống dinh dưỡng tuyệt vời cho những ngày hè oi ả.

+ **Đậu hũ** là sữa đậu nành được làm đông lại và cắt thành từng miếng. Hầu hết đậu hũ đều có màu trắng,

pha chút vàng nhạt, trông giống như kem vani. Đậu hũ cực kỳ phổ biến ở Nhật. Nó là một thành phần đóng vai trò của cả thịt và rau trong các món ăn, và có hàng trăm cách chế biến đậu hũ rất ngon. Một trong những lợi ích của đậu hũ là hàm lượng chất đạm cao. Vì thế, nó sẽ là sự lựa chọn tuyệt vời để thay thế cho tất cả các loại thịt cá và hải sản. Đậu hũ ngon ăn rất mềm và mịn.

Tôi tin rằng đậu hũ là một trong những món dễ chịu nhất đối với trẻ em: vừa mềm lại vừa dễ ăn, kể cả đối với em bé đang bắt đầu tập ăn dặm, và bạn có thể thoải mái nấu nướng với đậu hũ vì nó hầu như không có mùi vị gì quá đặc trưng.

Đậu hũ rất đa dụng. Nó thể được dùng làm món khai vị, món canh, món chính, nước sốt, và cả món tráng miệng. Bạn cũng có thể chỉ ăn đậu hũ, nóng hoặc lạnh, với nhiều loại gia vị khác nhau. Đậu hũ cũng có kết cấu rất đa dạng, phụ thuộc vào cách chế biến. Ví dụ như món hấp sẽ làm cho đậu hũ căng mọng, trong khi món chiên xào lại làm cho đậu hũ cứng giòn. Món hầm sẽ làm cho đậu hũ mềm và mọng nước, và khi đánh nhuyễn bằng máy xay, đậu hũ rất mịn và béo như kem chua vậy.

Khi bạn muốn bổ sung một số món mới cho thực đơn của mình, hãy tìm những món đậu hũ được chế biến đơn giản. Đậu hũ rất giàu chất đạm, ngon miệng và tốt cho sức khỏe. Hãy luôn có sẵn vài miếng đậu hũ trong tủ lạnh phòng khi cần dùng.

Đậu hũ có độ cứng khác nhau. Hai loại phổ biến nhất là “đậu hũ lụa”, hay còn gọi là đậu hũ non và “đậu hũ

cotton”, hay còn gọi là đậu hũ chắc. Hai loại này chủ yếu khác nhau ở độ cứng. Vì các nơi sản xuất thường dùng những tên gọi khác nhau cho hai loại đậu hũ này, nên tôi muốn cung cấp cho bạn một vài chỉ dẫn chung để có thể dễ dàng phân biệt.

Đậu hũ lụa (hay còn gọi là đậu hũ non), tiếng Nhật gọi là đậu hũ kinugoshi, có kết cấu rất mềm mịn và có màu trắng sứ. Sở dĩ đậu hũ lụa mềm được như vậy là vì không giống như đậu hũ thường, đậu hũ lụa không bị tách hết nước khi làm đông. Đậu hũ lụa có thể dùng để nấu canh hoặc ướp lạnh rồi ăn trực tiếp với nhiều loại topping khác nhau. Vì đậu hũ lụa rất mềm, bạn cần phải thật cẩn thận. Cách truyền thống là bạn đổ đậu hũ lụa trực tiếp vào lòng bàn tay sau khi mở hộp, tay kia dùng dao cắt đậu thành từng miếng nhỏ. Rồi bạn nhẹ nhàng đẩy khối đậu từ bàn tay lên đĩa hoặc vào nồi canh. Nhẹ thôi, để những miếng đậu nhỏ hình vuông có thể giữ nguyên được hình dạng xinh xắn trong chén canh trong vắt. Bạn sẽ thấy nếu bạn cắt đậu ở trên thớt, một số miếng đậu sẽ bị vỡ khi bạn đẩy chúng ra đĩa hoặc khi cho vào nồi canh.

Đậu hũ lụa được đựng trong những hộp nhựa kín hơi có chứa nước hoặc trong những túi hút chân không. Bạn có thể để những túi đậu hút chân không này trên kệ bếp, không cần để tủ lạnh. Nhưng những hộp đậu có nước thì không để được lâu và phải dùng ngay sau khi mở hộp.

Đậu hũ chắc thì không mềm và mượt như đậu hũ lụa. Tuy nhiên “độ chắc” của đậu cũng có nhiều mức như

mềm, hơi chắc, chắc và rất chắc. Nói chung, những công thức trong sách này sử dụng đậu hũ chắc, nhưng bạn có thể thay đổi tùy theo khẩu vị và sở thích.

Quy trình làm đậu hũ chắc có liên quan đến việc làm đông phần sữa đậu nành và nén nó lại. Nó khiến cho kết cấu của loại đậu hũ này chắc hơn đậu hũ lụa rất nhiều. Đậu hũ chắc có bề mặt khá nhám và kết cấu chắc nên rất phù hợp cho các món chiên, xào, nướng hoặc hầm.

Miếng đậu hũ chiên hình chữ nhật dày (7 x 12 x 2,5cm) được gọi là đậu hũ *astu-age*. Miếng đậu hũ chiên hình chữ nhật mỏng (7 x 12 x 0,5cm) được gọi là đậu hũ *usu-age*. Cả hai loại đều có màu vàng ở bên ngoài. Con trai tôi rất thích đậu hũ *usu-age* trong món Inari Sushi và mì Udon Kitsune.

Đậu hũ *yakidofu* là loại đậu hũ chắc, được nướng sơ và có những đường cháy sém khá đẹp. Đậu hũ *yakidofu* được đựng trong hộp nhựa có chứa nước, thơm thoang thoảng mùi khói và thường dùng trong món *sukiyaki* ở Nhật.

Vì đậu hũ rất dễ bị hư nên bạn hãy cố gắng dùng hết càng sớm càng tốt. Sau khi đã mở hộp, hãy ngâm miếng đậu hũ vào trong nước, đậy kín rồi cất trong tủ lạnh.

+ **Mù tạt xanh** (*wasabi*) là một loại gia vị Nhật hết sức phổ biến ở nhiều nước. Nó có vị cay nồng rất đặc trưng. Không giống như củ cải vàng mọc trong đất, củ *wasabi* thường mọc ven những con suối cạn trên núi, nơi có khí hậu lạnh giá. Phần thân rễ của cây *wasabi* có thể ăn được, với đường kính khoảng 2,5cm và chiều dài từ 8 đến

15cm. Gieo trồng và thu hoạch wasabi tốn khá nhiều chi phí, vì thế một số quán ăn sử dụng một loại mù tạt khác dưới cái tên wasabi. Nếu bạn từng ăn sushi hay sashimi ở một nhà hàng Nhật trung cấp, có thể bạn đã được phục vụ mù tạt vàng nhưng trộn màu xanh vào để trông giống wasabi. Loại mù tạt này có vị chát, cay xé và không giống với hương vị của cải wasabi nghiền nhuyễn là mấy. Cải wasabi tươi hiện nay đã trồng được ở nhiều nơi bên ngoài nước Nhật. Hãy tìm những nhà nông ở địa phương và sử dụng mù tạt tươi như một loại gia vị cho những bữa ăn đặc biệt. Bạn cũng có thể đặt mua trên mạng từ công ty Wasabi ở Dorset, Anh quốc, nơi cung cấp mù tạt tươi cho những bếp trưởng của các nhà hàng cao cấp.

Ngoài việc sử dụng cho món sushi và sashimi, mù tạt còn có thể dùng kèm với mì soba lạnh, đậu hũ, cá và gà nướng. Bạn cũng có thể đã thấy những bịch snack đậu bo hay rong biển tẩm mù tạt bày bán trong các siêu thị. Mặc dù không phù hợp với trẻ em, tôi vẫn mong bạn sử dụng mù tạt wasabi với những món ăn của người lớn.

Quýt Nhật thuộc họ cam quýt. Phần vỏ và nước thường được dùng để tạo hương thơm của quả quýt và độ chua cho rất nhiều món ăn Nhật. Nước ép quýt đóng chai được bán trong những cửa hàng đồ Nhật. Bạn cũng có thể dùng các loại chanh tươi để thay thế nếu không thể tìm được quýt Nhật.

Những công thức nấu ăn kiểu Nhật cho gia đình

Tôi hy vọng giờ đây cuốn sách đã gọi cho bạn cảm hứng muốn được nấu thử một số món ăn mang phong vị Nhật Bản tốt cho sức khỏe cả gia đình. Hương vị có thể hơi khác với những gì con trẻ đã từng ăn, nhưng tôi đã tổng hợp những món ăn ưa thích của mình từ hồi còn bé ở Nhật, và tôi rất hy vọng cả gia đình bạn cũng sẽ thấy ưa thích. Cũng giống như món thịt bò nướng ở Anh, món BBQ ở Mỹ, hay món sốt đỏ ở Ý, những công thức nấu ăn truyền thống Nhật Bản cũng phản ánh những đặc tính vùng miền khác nhau. Chúng được truyền từ đời này sang đời khác và người ta còn học hỏi thêm từ bạn bè, đồng nghiệp, họ hàng, những chương trình, tạp chí hay trang web dạy nấu ăn. Đây là những công thức của mẹ

tôi và cả của tôi nữa, đều dựa trên những món ăn trong các gia đình Nhật. Vì mẹ tôi không viết những công thức ra giấy (bà đã nhớ tất cả trong đầu) và thường ứng biến linh hoạt, nên chúng tôi đã cùng nấu và nếm thử những món ăn của bà, sau đó tôi ghi chú lại theo những lời giải thích và nhận xét của bà. Tôi có điều chỉnh đôi chút để phù hợp hơn với sở thích và thói quen ăn uống của mình; ví dụ như tôi dùng những sản phẩm ít mặn hoặc không muối, tôi sử dụng ít muối, nước tương, sốt miso, đường và ít mỡ động vật hơn.

Thì thoảng, tôi cũng sẽ nói bạn thử ướp đậm đà hơn một chút cho những món ăn của người lớn và trẻ lớn.

Đối với các món phương Tây như bánh quy hay bánh ngọt, thành phần đã được điều chỉnh và sử dụng rất nhiều nguyên liệu thay thế lành mạnh hơn: ví dụ như dầu ăn thay cho bơ, bột ngũ cốc nguyên cám thay cho bột ngũ cốc trắng; bột đậu nành, lúa mạch, diêm mạch hoặc bột cốt dừa thay cho bột mì; trái cây, mật ong thay cho đường. Ngoài ra tôi còn bổ sung một ít hạt lanh hoặc hạt chia và các loại sốt rau củ quả vào các món bánh nướng và bánh kẹp.

Thử làm theo những công thức này nhé! Hãy thay đổi thành phần trong các bữa ăn gia đình, tăng rau củ quả và ngũ cốc nguyên cám. Nếu bạn làm món mì Ý, hãy dùng bột ngũ cốc nguyên cám, hoặc bột diêm mạch nếu các bé trong gia đình bạn đã trên 5 tuổi. Hãy đa dạng hóa và tăng khối lượng rau củ quả sử dụng trong các món ăn,

giảm lượng thịt lại. Ăn ít muối. Dùng chén đĩa có kích thước vừa phải, không quá to. Luôn ăn kèm các món có rau củ và một chén canh có thật nhiều rau củ với đậu hũ, chỉ dùng một ít thịt để trang trí và tăng thêm hương vị mà thôi.

Hy vọng bạn sẽ cùng với con trẻ có những khoảng thời gian mua sắm và nấu nướng thật vui vẻ, xây dựng được nếp ăn uống sinh hoạt lành mạnh cho cả gia đình.

Như người Nhật vẫn thường nói, *dozo, meshiagare* – Hãy tận hưởng!

■ Lưu ý về khẩu phần món ăn

Những công thức dưới đây dùng cho khoảng từ 2 đến 6 người lớn, tôi đã có ghi chú đầy đủ. Khẩu phần ăn của trẻ nhỏ tùy thuộc vào phán đoán của phụ huynh. Bạn có thể cất phần thức ăn còn dư vào tủ lạnh cho bữa ăn sau hoặc cho bữa xế.

CÁC MÓN CANH

Canh miso nấu cùng trai

Canh miso nấu cùng các loại nghêu sò là món ăn phổ biến trong những bữa cơm gia đình của người Nhật. Những con sò hé mở nằm phơi mình trên nước canh ngọt thơm có một sức hấp dẫn không thể chối từ, khiến mọi người đều muốn được thưởng thức ngay. Hương vị mặn mòi của biển hòa quyện cùng sự đậm đà của đất trong chén canh miso tạo nên một sự kích thích vị giác khó cưỡng đối với thực khách. Tôi chợt nhớ đến các loại hải sản như nghêu, trai, sò của châu Á thường được dùng để nấu các món canh miso và canh nước trong, mùi vị của chúng bay ngào ngạt khắp gian bếp của mẹ tôi ở Tokyo. Tôi chọn dùng trai cho món này vì không chỉ ngon mà còn dễ tìm ở những khu vực như Anh, Úc, New Zealand, Canada và nhiều nơi khác trên thế giới.

Đối với trẻ em, một trong những điều thú vị khi ăn nghêu sò chính là việc tách vỏ để lấy thịt. Và việc này khiến bạn phải dùng lại đôi chút trong khi ăn, giúp bạn ăn chậm hơn và thưởng thức được sâu hơn.

- Dùng cho 2 người:
 - 6 con trai còn nguyên vỏ

- 1 muỗng canh sốt miso đỏ hoặc trắng (loại ít muối)
- Hành ngò

Một cách để chọn trai còn tươi ngon là gõ nhẹ lên vỏ, nếu con trai không khép vỏ lại thì bạn không nên lấy. Chà rửa trai trong nước lạnh để làm sạch cát đất bám trên vỏ. Thay nước rửa vài lần cho đến khi thấy nước trong sạch thì thôi. Để làm sạch cát bên trong vỏ trai, hãy ngâm chúng trong nước lạnh khoảng 20 phút. Làm sạch lớp lông trên vỏ trai bằng cách kéo chúng về phía khớp nối giữa hai mảnh vỏ, rồi rút ra. Rửa sạch lại lần nữa, để ráo nước.

Cho 750ml nước lạnh vào nồi, bỏ trai vào rồi đem luộc, nhớ vớt bọt trong khi nấu. Khi nào thấy trai mở miệng là đã chín, thường chỉ khoảng vài phút sau khi nước sôi. Nhẹ nhàng khuấy tan sốt miso rồi tắt bếp.

Hãy bỏ những con trai nào còn chưa mở miệng. Vớt trai ra chén, rưới nước canh lên và trang trí bằng vài cọng ngò. Trong bữa ăn, bạn nên để một tô nhỏ ở ngay chính giữa để bỏ vỏ trai.

Canh miso với đậu hũ và hành lá

Canh miso với những viên đậu hũ trắng non bé xinh và hành lá xanh ngắt thơm thơm có lẽ là món canh miso phổ biến nhất trên thế giới. Khi bạn đến dùng bữa ở một nhà hàng Nhật và gọi món canh miso, thông thường bạn sẽ được phục vụ món canh miso đậu hũ hành lá. Công thức này tăng gấp đôi lượng protein vì nó có mặt trong

cả đậu hũ và phần sốt miso, hai nguyên liệu được làm từ đậu nành. Đậu hũ là một trong những nguyên liệu đơn giản nhất mà bạn có thể kết hợp trong các bữa ăn để tạo khẩu vị kiểu Nhật mới lạ cho con trẻ. Đậu hũ rất mềm, thấm đẫm nước canh, vô cùng hấp dẫn. Bạn nên thử nhiều loại đậu hũ với độ cứng mềm khác nhau để xem cả gia đình ưa thích loại nào nhất. Bạn cũng có thể thêm rau củ cắt hạt lựu vào món canh để tăng thêm vị ngọt và khẩu phần rau xanh cho gia đình.

- Dùng cho 2 người:

- 700ml nước dùng dashi (trang 269)
- Hành lá cắt nhỏ
- 125g đậu hũ chắc, rửa sạch, cắt hạt lựu
- 1 muỗng canh sốt miso đỏ hoặc trắng (loại ít muối), bạn cũng có thể kết hợp cả hai loại với nhau.

Cho nước dùng dashi vào nồi và đun sôi lên. Cho đậu hũ và hành lá vào khuấy đều. Đợi khi nước sôi trở lại thì hạ lửa, nấu thêm 2 phút. Nhẹ nhàng cho sốt miso vào, khuấy đều rồi tắt bếp. Múc canh ra chén và món ăn đã sẵn sàng.

Canh miso rong biển wakame

Đây là một cách hữu hiệu để giới thiệu đến trẻ loại rong biển bổ dưỡng, wakame.

- Dùng cho 2 người:

- 2 muỗng canh rong biển wakame khô

- 750ml nước dùng dashi (trang 269)
- 1 nhánh hành lá cắt nhỏ
- 1 muống canh sốt miso đỏ hoặc trắng (loại ít muối), bạn cũng có thể kết hợp cả hai loại với nhau.

Ngâm rong biển với 450ml nước trong 15 phút hoặc đến khi bạn thấy rong biển nở mềm. Để ráo rồi cắt thành từng sợi dài 3cm.

Cho nước dùng dashi vào nồi và đun sôi lên. Cho rong biển và hành lá vào khuấy đều, khi nước sôi trở lại thì hạ lửa, nấu thêm 2 phút.

Nhẹ nhàng cho sốt miso vào, khuấy đều rồi tắt bếp.

Múc canh ra chén và món ăn đã sẵn sàng.

Canh khoai lang Nhật, bí đỏ, đậu và cà chua hầm

Món hầm ngon tuyệt này có thể dùng như món chính cho bữa ăn. Nó có vị ngọt tự nhiên từ củ quả. Vì các loại củ quả đều được cắt nhỏ nên trẻ có thể thưởng thức nhiều loại khác nhau chỉ trong một muống canh.

- Dùng cho 4 người:
- 100g hạt lúa mạch ngọc trai
- 2 muống canh dầu hạt cải hoặc dầu olive nguyên chất
- 1 củ hành tây cắt nhỏ
- 1 củ cà rốt cắt nhỏ
- 1 cây cần tây cắt nhỏ

- 2 tép tỏi đập dập
- 180g khoai lang Nhật, gọt vỏ, cắt hạt lựu cỡ 1cm
- 180g bí đỏ, gọt vỏ, cắt hạt lựu cỡ 1cm
- 1 lít nước dùng dashi (trang 269)
- 800g cà chua cắt nhỏ
- 175g sốt cà chua
- 400g đậu tây, rửa sạch, để ráo
- 1 nắm hành ngò cắt nhỏ
- 4 muỗng canh húng quế cắt nhỏ

Nấu hạt lúa mạch trong nước sôi khoảng 30 phút hoặc theo hướng dẫn trên bao bì cho đến khi mềm, để ráo. Làm nóng lò nướng trước ở nhiệt độ 180°C.

Cho dầu ăn vào trong nồi/ chảo (nhớ sử dụng loại nồi/ chảo chống cháy, có thể cho vào lò nướng, lò vi sóng), đợi dầu nóng vừa thì cho hành tây, cà rốt, cần tây và tỏi vào xào trong khoảng 5-7 phút, cho đến khi hành tây và cần tây chuyển màu nâu nhạt.

Cho khoai lang và bí đỏ vào, nấu thêm 2 phút. Tiếp tục cho nước dùng dashi, cà chua, sốt cà chua và đậu vào, đun sôi lên. Khi hỗn hợp đã sôi thì đậy nắp lại, cho vào lò nướng thêm 30 phút cho đến khi củ quả đã mềm. Cho lúa mạch đã nấu chín vào, khuấy đều, rắc ngò và húng quế lên trên, để thêm 2 phút rồi tắt bếp.

CÁC MÓN MẶN

Đậu hũ nghiền với cá hồi (món phụ)

Đây là một món ăn giàu chất đạm và rất dễ làm. Bạn có thể dùng chung với cơm, canh và các món rau củ.

• Dùng cho 2 người:

- 200g đậu hũ chắc, rửa sạch
- 1 muống canh dầu hạt cải hoặc dầu olive nguyên chất
- 50g cá hồi Alaske đóng hộp (có nước bên trong nên bạn cần lấy cá hồi ra để ráo)
- Một nhúm muối biển
- 2 muống canh sốt nước tương dashi ngọt (trang 271)
- Tiêu đen xay (không bắt buộc, có thể dùng riêng cho người lớn)
- Hành lá cắt nhỏ để trang trí

Gói đậu hũ trong 2 lớp giấy nướng bánh hoặc vải mùng, cho vào đĩa rồi làm nóng trong lò vi sóng khoảng 3 phút (nếu không có lò vi sóng bạn có thể dùng tay nghiền ra để tách nước)

Làm nóng dầu trong chảo. Khi dầu đã nóng già, giảm lửa và cho đậu hũ vào, dùng muống xắt đậu hũ ra thành từng miếng. Sau đó cho thêm cá hồi vào, cũng xắt thành từng miếng, trộn đều với đậu hũ. Rắc muối và tiêu lên, tắt bếp.

Cho hành lá lên rồi dùng nóng với cơm, canh và các món rau.

Củ cải hầm đậu hũ (món phụ)

Khi nước dùng từ từ thấm vào củ cải, ta sẽ cảm nhận được vị ngọt của nó hòa quyện vào nước dùng, tạo nên một hương vị tuyệt vời, như tan ra trong miệng. Đậu hũ còn mềm và mọng nước hơn nữa.

Dùng cho 4 người:

- 400g củ cải trắng, cắt miếng vừa ăn
- 600ml nước dùng dashi (trang 269)
- 1 muỗng cà phê muối biển
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê nước tương nhạt
- 250g đậu hũ chắc, rửa sạch, cắt miếng vừa ăn

Cho củ cải trắng và nước dùng dashi vào nồi, đun sôi lên. Khi hỗn hợp sôi, hạ nhỏ lửa rồi cho muối, đường, nước tương vào. Ninh trong vòng 50 phút, thỉnh thoảng trộn đều, hoặc có thể ninh tới khi củ cải đã rút cạn hết 2/3 lượng nước dùng.

Cho đậu hũ vào, ninh thêm 10 phút nữa cho đến khi củ cải và đậu hũ đã rút gần cạn nước dùng.

Cho món ăn ra đĩa và thưởng thức thôi!

Cá mèi sốt cà chua bi (món phụ)

Cá ngâm dầu sẽ giúp làm giảm mùi tanh và ngon miệng hơn đối với trẻ nhỏ. Bạn hãy trữ một vài hộp cá mèi trong tủ bếp để có thể nhanh chóng chuẩn bị một bữa ăn giàu omega-3 cho trẻ. Cà chua bi khá ngọt và mọng nước, có thể dùng làm món ăn vặt lành mạnh.

Dùng cho 2 người:

- 1 muống canh dầu hạt cải hoặc dầu olive
- 120g cá mèi ngâm nước, để ráo
- 10 trái cà chua bi, cắt đôi.
- Hành lá cắt nhỏ
- ½ quả chanh, cắt hình múi cau.
- Một ít muối biển và tiêu đen xay

Làm nóng dầu trong chảo không dính. Khi dầu nóng, hạ lửa vừa và cho cá mèi vào. Cho một ít muối và tiêu vào, chiên trong 2 phút.

Thêm cà chua và hành lá vào, đảo nhẹ nhàng, nấu thêm 2 phút nữa.

Vắt một miếng chanh lên cá, và món ăn đã sẵn sàng!

Đậu hũ xào với rau củ quả ngũ sắc (món chính)

Trẻ em rất thích rau cải xào. Món ăn này vừa đẹp mắt, vừa ngon miệng, lại rất giàu chất đạm.

Dùng cho 2 người:

- 1 muống canh dầu hạt cải hoặc dầu olive nguyên chất.
- 1 củ hành tây cắt lát
- 2 tép tỏi đập dập
- 50g hành tím băm nhuyễn
- 120 g cà rốt, cắt khoanh dày 5mm
- ¼ bông cải trắng, cắt miếng vừa ăn
- 250g mướp tây, cắt khoanh dày 5mm
- 2 muống canh sốt nước tương dashi ngọt (trang 271)
- 100g đậu hũ chắc, rửa sạch, cắt khối vuông 2cm.
- 1 quả ớt chuông đỏ, lấy hạt, cắt lát mỏng
- 1 muống cà phê dầu mè
- Tiêu đen xay (không bắt buộc)
- Ngò rí

Làm nóng dầu trong chảo lớn. Khi dầu nóng, hạ lửa vừa, cho tỏi, hành tím, hành tây và cà rốt vào. Xào khoảng 3 phút, sau đó cho bông cải trắng vào xào thêm 3 phút. Cho mướp tây vào, xào 3 phút nữa, hoặc cho đến khi thấy cà rốt đã chín mềm.

Khuấy 100ml nước với sốt dashi đậu nành ngọt, cho vào chảo, nấu trong 3 phút nữa. Cho đậu hũ, ớt chuông vào, trộn đều tất cả lên và xào thêm 2 phút nữa, hoặc tới khi đã cạn nước. Rưới dầu mè lên, đảo đều rồi tắt bếp.

Bày món ăn ra đĩa, trang trí bằng ngò rí và rắc lên một ít tiêu xay.

Bạn đã có một món ăn cực kỳ hấp dẫn rồi đấy!

CÁC MÓN SANDWICH VÀ PIZZA

Sandwich ngọt với bắp và quả bơ

Quả bơ chín rất giàu dinh dưỡng, rất tiện lợi khi cho trẻ ăn và chứa nhiều chất béo có lợi. Món sandwich ngọt với bắp và quả bơ này là một ví dụ vô cùng đơn giản mà bạn có thể chuẩn bị cho trẻ.

Dùng cho 4 người:

- 8 lát bánh mì ngũ cốc nguyên cám
- ½ quả bơ chín, bỏ hạt, lột vỏ và băm nhỏ
- 1 muống canh sốt táo
- 2 muống canh bắp ngọt trộn kem
(sweet corn cream style)

Cho bơ, sốt táo và kem bắp vào tô nhỏ, trộn đều. Chia hỗn hợp làm 4 phần. Để 4 lát bánh mì lên một mặt phẳng sạch (như thớt, giấy nướng bánh,...). Thoa đều hỗn hợp nhân lên những lát bánh mì, rồi để những miếng bánh mì còn lại lên, ấn nhẹ. Nếu trẻ không thích phần viền bánh, bạn có thể cắt bỏ chúng đi. Sau đó bạn cắt sandwich thành những thanh dài đối với trẻ nhỏ hoặc cắt hình tam giác đối với trẻ lớn.

Pizza pitta ti hon

Một món ăn hoàn hảo để tăng lượng rau củ cho trẻ. Với thao tác rất dễ dàng, bạn có thể chọn món này làm bữa chính hay bữa phụ cho trẻ đều được.

Dùng cho 6 người:

- 6 phần bánh mì pitta ngũ cốc nhỏ.
- 6 muỗng canh sốt cà chua và rau củ hầm đa dụng (trang 276)
- 6 muỗng canh phô mai mozzarella cắt sợi
- Dầu olive nguyên chất để rưới lên bánh

Làm nóng lò nướng ở nhiệt độ 220°C. Để bánh mì pitta lên giấy nướng. Thoa đều lên mỗi bánh 1 muỗng canh sốt cà chua. Rắc lên mỗi bánh 1 muỗng phô mai cắt sợi, rồi nướng bánh trong 5-7 phút cho đến khi phô mai tan hết. Rưới một ít dầu olive lên mỗi bánh. Để nguyên hoặc cắt bánh ra thành nhiều miếng.

Bạn cũng có thể thêm vào những nguyên liệu khác cho phần nhân bánh, chẳng hạn như hành tây cắt lát, nấm rom, cần tây, quả olive; cà rốt hoặc muống tây cắt sợi, cải bó xôi, cải xoăn; dưa cắt miếng nhỏ, hạt bắp, ớt chuông hoặc củ dền nướng; hải sản đã nấu chín, thịt gà đã nấu chín; ngò rí, húng quế, tía tô cắt nhỏ; hạt mè hoặc hạt lanh rang vàng, giã nhuyễn.

CÁC MÓN RAU TRỘN

Salad dưa leo với sốt đậu hũ và đậu gà

Món rau trộn thanh mát này rất phù hợp cho những ngày nóng nực, oi bức. Dưa leo giòn ngọt dùng với nước sốt thơm ngon, giàu chất đạm.

Dùng cho 2-4 người:

- 200g dưa leo
- Một nhúm muối biển
- 50g sốt kem đậu hũ và đậu gà ướp lạnh (trang 273)

Cắt đôi và lấy hết phần hạt dưa leo ra. Thoa muối lên dưa rồi cắt thành từng khoanh dày 5mm. Cho dưa leo vào rổ, đợi 30 phút rồi vắt dưa leo cho ráo nước.

Cho dưa leo vào một thố nhỏ, thêm sốt đậu hũ và đậu gà vào trộn đều. Dùng ngay sau khi chế biến xong.

Salad đậu hũ với cà chua mùa hè

Vào những ngày hè nóng bức, hãy mua những quả cà chua chín mọng, đỏ rực trong những cửa hàng hay khu chợ gần nhà bạn. Đặc biệt là loại cà chua thuần túy, không lai, và hạt của nó được dùng để trồng qua nhiều lứa. Loại cà chua này có hương vị rất ngon. Ngon đến nỗi bạn chẳng cần phải dùng nước sốt hay tẩm ướp gì cho nó

cả. Tôi có sử dụng giấm trong công thức này, nhưng là để nêm gia vị cho đậu hũ. Đây sẽ là một món salad tuyệt vời mà các bé sẽ thích mê!

Dùng cho 2-4 người:

- 200g đậu hũ chắc, rửa sạch, cắt hạt lựu 1cm.
- 2 quả cà chua chín, có thể dùng cà chua có màu khác nhau.
- 1 muống cà phê húng quế, tía tô hay ngò rí.
- 50ml sốt giấm ngọt truyền thống của Nhật (trang 272)
- Tiêu xay

Cho đậu hũ vào rổ để ráo nước rồi đập kín, cắt trong tủ lạnh.

Bỏ phần ruột cà rồi cắt cà thành từng miếng. Cho đậu hũ, cà chua và rau thơm vào thố, rắc nước sốt giấm lên và món ăn đã sẵn sàng.

Bạn có thể để sẵn lọ tiêu trên bàn ăn để người lớn có thể rắc vào nếu thích.

Salad rau dền sốt chanh

Khi bạn thấy củ dền được bày bán có cả phần lá kèm theo, bạn sẽ thấy như mình đang được khuyến mãi mua 1 tặng 1 vậy. Tôi chân thành khuyến khích bạn ăn cả phần củ dền và rau dền. Bạn chỉ cần chế biến rau dền hệt như các loại rau cải khác vậy thôi!

Dùng cho 2-4 người:

- 300g rau dền, chỉ lấy phần lá, bỏ phần cọng (đọc phần *Mẹo nhỏ*)
- 1 quả chanh vắt lấy nước
- 1 muống cà phê đường
- Một nhúm muối biển

Bạn đun sôi nước và bỏ rau dền vào luộc trong khoảng 30 giây. Sau đó vớt rau dền ra cho vào thau nước lạnh. Nhẹ nhàng vắt lá rau dền cho ráo nước rồi lấy giấy ăn hoặc vải mỏng gói lại, cho vào tủ lạnh.

Cho nước cốt chanh vào một thố nhỏ, thêm đường và muối vào. Khuấy đều cho đến khi đường và muối tan.

Lấy rau dền ra, cắt khúc 3cm, vắt nhẹ cho ráo nước rồi cho vào thố nước sốt chanh, trộn đều là có thể dùng được ngay.

Mẹo nhỏ: Cọng rau dền có thể dùng để nấu món xào hoặc món canh đầy, nên bạn đừng bỏ đi nhé.

CÁC MÓN CHÍNH

Com donburi với gà và trứng

Từ “donburi” có nghĩa là “tô vừa” và nó thường được dùng cho những món chính được đựng trong những tô cỡ vừa, có phần thịt và rau xếp trên phần cơm. Donburi thường được dùng cho bữa trưa cùng với một chén canh miso và một món phụ. Những món donburi nổi tiếng thường bao gồm gà với trứng, thịt heo cốt lết, tôm và rau củ tấm bột chiên, thịt bò sukiyaki và rau củ. Món com donburi với thịt gà và trứng là một bữa trưa tương đối phổ biến của người Nhật. Bạn hãy chuẩn bị kèm một món canh và món phụ cho com donburi nhé!

Dùng cho 4 người:

- 4 quả trứng lớn
- 225ml nước dùng dashi (trang 269)
- 1 củ hành tây, cắt đôi rồi cắt lát mỏng
- 1 nhánh hành baro (tỏi tây) cắt khoanh mỏng
- ½ muỗng cà phê nước tương nhạt
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê rượu gạo hon-mirin
- 225g ức gà không da, không xương, cắt miếng vừa ăn

- 0,5kg gạo Nhật (gạo trắng, gạo lức hoặc gạo nguyên cám haiga)
- Vài cọng ngò hoặc cần tàu để trang trí

Đập trứng vào thố và đánh đều. Đun nóng nước dùng dashi, thêm hành tây và hành baro vào. Đến khi nước dùng sôi thì hạ lửa vừa, để thêm 5 phút cho rau củ mềm.

Tiếp tục cho nước tương, đường, muối và rượu hon-mirin vào, khuấy đều, tiếp tục cho thịt gà vào nấu thêm 3 phút nữa.

Đổ phần trứng đã đánh đều lên thịt gà, trứng sẽ tạo thành một lớp mỏng phía trên. Hạ lửa nhỏ và tiếp tục nấu thêm 2 phút cho đến khi thịt gà và trứng đều chín. Trộn đều hỗn hợp rồi tắt bếp. Chia cơm ra 4 chén, múc hỗn hợp thịt gà và trứng để lên trên chén cơm.

Trang trí bằng một ít ngò và món ăn giờ đã sẵn sàng rồi!

Iri Iri Pan Pan - Trứng bác với thịt bò, thịt heo xay và đậu Hà Lan

Mỗi người nội trợ ở Nhật đều có công thức riêng cho món này – và trẻ em thì không bao giờ từ chối, bởi những sắc màu đa dạng của nó: vàng, nâu và xanh lá cây. Thành phần của món trứng bác đều dễ ăn đối với các bé và hương vị kết hợp cũng rất hài hòa.

Dùng cho 4-6 người:

- 1 muống canh dầu hạt cải hoặc dầu olive
- 6 quả trứng lớn

- 3 muống canh nước dùng dashi (trang 269)
- 1 muống canh đường
- Một nhúm muối

Cho phần thịt:

- 1 muống canh dầu hạt cải hoặc dầu olive
- 200g thịt nạc heo xay nhuyễn (xem phần *Mẹo nhỏ*)
- 300g thịt bò nạc xay nhuyễn
- 2 muống cà phê đường
- 1 muống canh nước tương nhạt
- 130g đậu Hà Lan
- 500g gạo để nấu cơm

Làm nóng dầu trong chảo. Trộn chung trứng, nước dùng dashi và đường trong tô. Khi dầu nóng, hạ lửa vừa rồi cho hỗn hợp trứng vào chảo, khuấy nhanh tay bằng nĩa gỗ lớn (nĩa dùng để nấu ăn, nếu không có thì dùng một bó 6 cây đũa), trong khi đó trứng bắt đầu cứng lại. Thêm một nhúm muối và tiếp tục khuấy hỗn hợp trứng thêm 2 phút nữa cho đến khi chín vừa và bông tơi. Cho trứng ra đĩa, để sang một bên.

Để nấu phần thịt, làm nóng dầu trong chảo ở nhiệt độ cao. Khi dầu nóng, thêm thịt, đường, nước tương và một nhúm muối nhỏ, rồi hạ lửa vừa. Dùng nĩa gỗ hoặc một bó 6 chiếc đũa trộn liên tục để thịt tơi ra, không vón cục. Xào như vậy trong 6 phút cho đến khi thịt chín, đổ ra tô và để sang một bên.

Cho đậu Hà Lan vào tô chịu nhiệt, bỏ vào lò vi sóng

và nấu với công suất cao nhất trong 30 giây. (Hoặc bạn cũng có thể luộc đậu Hà Lan trong 4 phút cho đến khi vừa chín). Lấy đậu ra và nhúng vào trong nước lạnh, sau đó cắt lát mỏng và để sang một bên.

Lấy ra 4 chén vừa cho người lớn hoặc 6 chén nhỏ cho trẻ em. Múc 2 vá com vào chén người lớn, 1 vá com vào chén trẻ em. Sau đó lấy sạn đã nhúng nước cho ướt, nhẹ nhàng nén cho chén com được đều mặt, chú ý không nên nén quá chặt, chỉ cần làm cho bề mặt com bằng phẳng là được. Chia phần trứng bác và thịt xay vào từng chén. Trãi sao cho phần trứng và phần thịt đều nhau trên mỗi chén com. Xếp đậu Hà Lan dọc theo đường tiếp giáp giữa phần thịt và phần trứng.

Đối với trẻ nhỏ, bạn có thể trộn đều com với trứng, thịt và đậu Hà Lan để trẻ dễ ăn hơn.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể dùng bất kỳ loại thịt xay nào, thịt gà cũng được, tùy bạn chọn. Bạn hãy nhờ người bán thịt xay thêm hai hoặc ba lần, rồi về nhà bạn cho vào máy xay thêm một lần nữa.

Bạn có thể dùng phần thừa của món ăn này để làm món Sushi đậu hũ Inari (trang 261).

Bò hầm nôi đất với khoai tây và hành tây

Đây là một món ăn tuyệt vời cho mùa đông lạnh giá. Bạn có thể dùng món này với com và rau ăn kèm. Hãy dọn món ăn thơm lừng này lên bàn và cả nhà cùng nhau thưởng thức nào!

Dùng cho 2 – 4 người:

- 1 muống canh dầu cải
- 250g thịt thăn bò cắt mỏng
- 250g khoai tây, bào vỏ, cắt miếng vừa ăn
- 2 củ hành tây cắt múi cau mỏng
- 2 muống canh nước tương nhạt
- Một nhúm muối

Làm nóng dầu ăn trong nồi, bạn dùng nồi đất hoặc nồi có đế dày đều được. Khi dầu nóng vừa thì bỏ thịt bò vào xào trong 3 phút. Trút thịt bò ra đĩa, để sang 1 bên. Cho khoai tây và hành tây vào xào thêm 5 phút nữa.

Cho thịt bò trở lại vào nồi cùng với 100ml nước, nước tương và muối, khuấy đều. Hạ lửa vừa và mở nắp ra khoảng $\frac{1}{2}$ nồi, hầm trong khoảng 15 phút cho đến khi khoai tây chín mềm. Thỉnh thoảng nhớ khuấy đều.

Cá nấu nồi đất với đậu hũ và rau củ

Đây là phiên bản hải sản của món ăn trên, được chế biến rất dễ dàng, nhanh chóng mà vẫn đầy đủ chất đạm và rau. Trẻ nhỏ không thích gì hơn không khí gia đình quây quần bên nồi thức ăn nóng hổi đâu, bạn nhé!

Dùng cho 2 – 4 người:

- 250g phi lê cá thịt trắng (như cá tuyết, cá rô phi, cá diêu hồng) còn nguyên da, bạn nhớ kiểm tra xem đã lóc hết xương ra chưa.

- Một nhúm muối nhỏ
- 200ml nước dùng dashi (trang 269)
- 1 muỗng canh nước tương nhật
- ½ củ cà rốt cắt khoanh dày 5mm
- 50g hành baro, cắt khúc dài 5cm
- 50g đậu hũ chắt, cắt hạt lựu nhỏ
- 10 cọng đậu que, cắt khúc dài 5cm
- Nước ép của ½ quả chanh, hoặc quýt Nhật

Cắt phi lê cá làm 8 miếng. Làm nóng nồi đất với lửa vừa, cho nước dùng dashi, muối và nước tương vào, sau đó thêm cà rốt và hành baro, nấu trong 3 phút.

Thêm đậu hũ, đậu que và cá vào, nấu thêm 5 phút nữa cho đến khi cá chín, nhớ vớt bọt cho nước được trong. Múc món ăn ra tô rồi rưới nước chanh hoặc nước quýt Nhật lên.

Mẹo nhỏ: Các cửa hàng bán đồ Nhật thường có nước ép quýt đóng chai, bạn có thể tìm mua ở quầy nước sốt xem sao!

Cá chẻm nấu sốt teriyaki

Khi nấu với sốt teriyaki, miếng phi lê cá sẽ có màu nâu caramel hấp dẫn và mùi vị tuyệt ngon. Món này có thể dùng kèm với cơm, canh và những món rau ăn kèm. Bạn có thể dùng công thức sốt teriyaki cho cả hải sản và thịt gà.

Dùng cho 2 người:

- 2 miếng phi lê cá chẽm, mỗi miếng khoảng 60g
- 1 muống canh rượu gạo hon-mirin
- 2 muống canh nước tương nhạt
- Một nhúm muối nhỏ
- 1 muống canh hành lá cắt nhỏ để trang trí

Cho phi lê cá vào chảo cạn lòng, thêm rượu hon-mirin, nước tương, muối và 2 muống canh nước vào nấu trong 4 phút ở lửa vừa.

Trở cá và nấu thêm 2 phút nữa cho cá chín đều. Múc cá ra đĩa và rưới sốt teriyaki lên. Rắc hành lá lên và món ăn đã sẵn sàng!

Cá thu nướng

Cá thu là một trong những món ưa thích của người Nhật, chứa rất nhiều omega-3. Cá thu nướng thường được dùng cho bữa sáng, nhưng cũng có thể dùng cho bữa trưa hoặc tối. Cũng như những món cá khác, bạn phải hết sức cẩn thận lọc bỏ xương nhỏ trước khi nấu cho trẻ ăn.

Dùng cho 2 người:

- 2 miếng phi lê cá thu, kiểm tra để chắc chắn không bị sót xương
- 120g củ cải trắng hoặc củ cải đỏ bào sợi, vắt ráo nước (xem phần *Mẹo nhỏ*)
- Nước tương nhạt

Làm nóng vỉ nướng với lửa vừa. Đặt cá lên vỉ nướng trong khoảng 4 phút. Trở mặt cá và nướng thêm 2 phút

nĩa hoặc cho đến khi phần giữa của miếng cá có thể rơi ra khi bạn dùng dao ấn thử. Món này ăn kèm với một ít củ cải bào sợi. Bạn có thể tưới một ít nước tương nhạt lên củ cải để tăng hương vị. Đối với trẻ nhỏ, bạn hãy dùng nĩa để gỡ miếng cá ra và lấy hết xương.

Mẹo nhỏ: Nếu củ cải trắng quá nồng đối với trẻ, bạn có thể vắt vài giọt nước cốt chanh.

Cá hồi Alaska nướng với bông cải xanh

Mùa hè là mùa của cá hồi Alaska và cá hồi Thái Bình Dương, bạn đừng bỏ qua cơ hội mang lại cho gia đình mình một món ăn tuyệt vời, một kho báu của biển cả. Màu cam hồng rực rỡ giúp cho cá hồi vô cùng nổi bật giữa những loại cá khác. Bạn hãy tìm những loại cá hồi ngon nhất như cá hồi Chinook (hay còn gọi là cá hồi vua, là loại cá hồi Thái Bình Dương lớn nhất), cá hồi sockeye (hay còn được gọi là cá hồi đỏ, thường được xem là loại cá hồi ngon nhất), và cá hồi coho (còn được gọi là cá hồi bạc). Khi không vào mùa cá hồi, bạn có thể mua cá hồi đóng hộp hoặc đông lạnh.

Dùng cho 2 người:

- 2 miếng phi lê cá hồi, khoảng 115g mỗi miếng
- 1 muống canh dầu hạt cải hoặc dầu olive nguyên chất
- ½ củ hành tây lớn, cắt một nửa rồi thái lát mỏng
- 200g bông cải xanh, bao gồm cả phần cuống, cắt miếng vừa ăn

- 1 muống cà phê rượu hon-mirin
- 1 muống cà phê nước tương nhạt
- 2 muống canh vụn rong biển nori khô ăn liền.
- 120g củ cải trắng hoặc củ cải đỏ bào sợi, vắt ráo nước.
Bạn có thể rưới nước cốt của ½ quả chanh để làm dịu vị nồng của củ cải.
- Muối biển và tiêu xay
- Một vài nhánh ngò rí hoặc cần tàu để trang trí
- Nước tương nhạt ăn kèm

Làm nóng dầu ở nhiệt độ cao. Khi dầu nóng thì hạ lửa vừa và cho hành tây vào. Sau khi xào 5 phút, bạn cho bông cải xanh vào xào thêm 3 phút nữa cho đến khi bông cải chuyển màu xanh sáng và giòn mềm. Cho rượu hon-mirin, nước tương, 2 muống canh nước, muối và tiêu vào nấu trong 3 phút. Tắt bếp và để sang một bên.

Rửa phi lê cá với nước sạch và lau khô. Làm nóng vỉ nướng trước, sau đó hạ lửa vừa và cho cá lên nướng. Nướng khoảng 4 phút thì trở mình cá và nướng thêm 2 phút nữa hoặc cho đến lúc phần thịt cá bên trong toí ra khi bạn lấy dao cắt thử.

Múc rau củ xào ra đĩa và để miếng cá nướng ngay cạnh bên. Rắc lên đĩa một ít củ cải bào sợi, hoặc rưới vài giọt nước cốt chanh, một ít vụn rong biển nori và vài cọng ngò. Bạn có thể rưới lên củ cải bào sợi một ít nước tương để tăng thêm vị đậm đà. Và bây giờ, mời gia đình bạn cùng thưởng thức!

Com chiên cá hồi măng tây

Com chiên thập cẩm, vốn xuất xứ từ Trung Hoa, là một món ăn phổ biến và rất được trẻ em ưa thích. Tất cả các nguyên liệu đều được tẩm ướp, chiên xào rồi trộn chung với nhau, tạo nên hương vị thơm ngon và dễ ăn. Com chiên thập cẩm là một sự lựa chọn hoàn hảo để xử lý phần com thừa và những thành phần còn dư lè tẻ trong tủ lạnh nhà bạn. Trong công thức này, tôi sử dụng cá hồi đóng hộp và ăn kèm với canh.

Dùng cho 2 người:

- 300g măng tây
- 3 muỗng canh dầu hạt cải hoặc dầu olive nguyên chất
- 2 quả trứng đánh tan
- 200g hành tây cắt nhỏ
- 20g hành lá cắt nhỏ
- Một nhúm muối nhỏ (nếu bạn dùng cá hồi muối thì không cần thêm muối nữa)
- ½ muỗng canh nước tương nhạt
- 200g cá hồi Alaska đóng hộp, để ráo nước.
- 750g com nấu từ 210g gạo Nhật
- 1 muỗng canh ngò rí cắt nhỏ
- Tiêu xay

Cắt bỏ phần xơ cứng của măng tây, chỉ giữ lại những phần có độ giòn, để bẻ. Sau đó cắt măng tây thành từng khúc dài 0,5cm, để sang một bên.

Làm nóng một chảo chiên lớn, cho vào một muống canh dầu ăn và xoay chảo cho dầu chảy đều khắp. Khi dầu nóng, cho trứng vào chiên, phần giữa miếng trứng sẽ phồng lên và ngoài viền sẽ nổi bong bóng. Chiên trứng trong 2 phút cho đến khi phần giữa của miếng trứng đặc lại, trở mặt rồi chiên thêm 1 phút nữa. Nhấc trứng ra đĩa, đợi khi trứng nguội thì dùng tay xé nhỏ ra.

Làm nóng phần dầu ăn còn lại, sau đó cho hành tây và măng tây vào xào trong 2 phút với lửa vừa, thêm muối và nước tương nếu thích.

Giảm lửa rồi cho lần lượt cá hồi, com, trứng chiên xé nhỏ, hành ngò cắt nhỏ và tiêu xay vào. Dùng sạn dầm cho cá hồi tơi ra, trộn đều các thành phần với nhau và chiên thêm 3 phút nữa, hoặc cho đến khi bạn thấy com và cá hồi nóng lên.

Tắt bếp, múc com ra chén và cả nhà cùng nhau thưởng thức nào!

CÁC MÓN CƠM

Cơm nắm Onigiri

Món cơm nắm có lịch sử rất lâu đời. Từ xưa đến nay, đây là một món ăn để mọi người tiện mang theo ăn trưa khi đi làm việc, đi chơi hoặc đi dã ngoại.

Dùng cho 6 người

- 85g phi lê cá hồi Alaska (hoặc cá hồi vua, cá hồi sockeye, hay cá hồi coho)
- 400g cơm bằng gạo Nhật hoặc gạo trộn lúa mạch (nấu từ 110g gạo)
- 6 miếng rong biển nori (kích thước 3x10cm)

Làm nóng vỉ nướng, cho cá lên vỉ nướng trong 4 phút, sau đó trở mặt và nướng thêm 2 phút nữa hoặc đến khi thấy thịt cá đã chín. Để cá nguội, lược bỏ phần da và chia miếng cá làm 6 phần.

Làm ướt bàn tay bằng một chén nước lọc để không bị dính cơm khi tạo hình. Múc cơm vừa đủ lòng bàn tay, dùng ngón tay cái tạo một hố sâu giữa chỗ cơm.

Cho một miếng cá hồi vào giữa rồi gói cơm lại. Nhẹ nhàng ấn và lăn để tạo hình tròn cho nắm cơm, đồng thời để nắm cơm được chặt và kín. Tiếp tục làm như vậy cho đến khi hết 5 miếng cá hồi còn lại.

Gói lá rong biển nori quanh mỗi nắm cơm và... thưởng thức thôi!

Mẹo nhỏ: Bạn có thể dùng cá hồi Alaska đóng hộp để thay thế.

Cơm trộn giấm cho món sushi

Bạn sẽ sử dụng món cơm này để làm sushi cuộn, inari sushi (trang 261) và các loại sushi khác.

Dùng cho 4 người:

- 1 miếng rong biển kombu hình vuông cạnh 10cm
- 400g gạo Nhật hạt ngắn, hoặc gạo haiga-mai, hoặc cả hai loại trộn chung
- 2 muống canh và 1 muống cà phê giấm gạo lúc
- 2 muống canh đường
- 1 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê rượu hon-mirin

Ngâm rong biển kombu vào thau chứa nửa lít nước trong 1 giờ, dùng nước này để nấu cơm. Vo gạo theo hướng dẫn sử dụng rồi để ráo trong vòng ít nhất 30 phút, tốt nhất là 60 phút.

Trộn chung giấm, đường, muối và rượu hon-mirin vào chảo nhỏ, đun nóng lên cho tan đường rồi để nguội. Cho gạo Nhật và nước ngâm rong biển vào nồi nấu cơm.

Dùng cọ phết nước giấm bên trong một thố bằng gỗ để không bị dính cơm, múc cơm ra thố rồi xới đều lên.

Rắc hỗn hợp nước giấm lên cơm, nhẹ nhàng dùng sạn trộn đều theo chiều ngang để tránh làm nát cơm, dùng quạt giấy quạt cho cơm nguội rồi lấy một miếng vải sạch có thấm nước giấm để đậy cơm lại.

Mẹo nhỏ: Để làm nước giấm sôi lên tay, lên thố cơm và dao cắt khi làm sushi, bạn pha 2 muống canh giấm gạo với 250ml nước. Bạn có thể pha nhiều hơn nếu cần, nhưng phải giữ nguyên tỉ lệ này nhé!

Cơm và lúa mạch trộn giấm cho món sushi

Tôi tự sáng tạo ra công thức này để đưa lúa mạch vào trong những bữa ăn của gia đình. Bạn sẽ sử dụng món cơm này để làm sushi cuộn, inari sushi (trang 261) và các loại sushi khác.

Dùng cho 4 người

- 1 miếng rong biển kombu hình vuông cạnh 10cm
- 200g gạo Nhật hạt ngắn
- 100g gạo haiga-mai hạt ngắn
- 100g lúa mạch ngọc trai
- 4 muống canh giấm gạo lúc
- 2 muống canh đường
- 1 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê rượu hon-mirin

Cách làm tương tự như món cơm trộn giấm ở trên.

Homosaki (sushi cuộn mỏng)

Vì các món sushi cuộn và những phiên bản tương tự rất phổ biến trên toàn thế giới, nên tôi tin rằng đây sẽ là cơ hội mở ra cánh cửa tuyệt vời để con bạn khám phá các món ăn Nhật. Sushi cuộn, cũng giống như com nắm origini, là phiên bản gần giống như món sandwich kẹp của phương Tây. Món này có thể ăn kèm với một chén canh nóng hổi hay một đĩa rau củ tươi mát ăn kèm. Bạn có thể gói sushi cuộn mang theo khi đi dã ngoại. Bạn cũng có thể đưa món này vào những bữa tiệc thịnh soạn. Hãy thử thật nhiều thành phần khác nhau và thưởng thức cùng gia đình nhé!

Nguyên liệu để làm 1 cuộn com:

- 1 lá rong biển nori
- 80g com sushi (trang 242)
- ½ muỗng mù tạt xanh, dùng cho người lớn
- 40-60g nhân com cuộn tùy theo sở thích của bạn (các loại hải sản đã nấu chín, cà rốt cắt sợi, dưa leo cắt sợi, quả bơ v.v...)
- Nước giấm để thấm tay và dao (công thức như trên)
- Nước tương nhật ăn kèm

Đặt một mảnh tre dùng để cuộn sushi lên thớt (lưu ý là đặt theo chiều ngang của các thanh tre). Đặt rong biển nori lên cũng theo chiều ngang, mặt nhám hướng lên trên (miếng rong biển có mặt nhám và mặt trơn). Làm ướt tay bằng nước giấm rồi múc com lên miếng rong biển, dùng

tay nhẹ nhàng trải đều com ra, chú ý không làm nát com. Bạn trải com ra khắp miếng rong biển nhưng nhớ chừa lại khoảng 1,5cm ở mép dưới. Nếu cuộn cho người lớn, bạn có thể trải lên com một ít mù tạt.

Để phần nhân lên theo chiều ngang, ngay chính giữa chỗ com đã trải đều. Nhấc mép trên của miếng rong biển lên và cuộn lại theo hình trụ dài, dùng ngón tay nhẹ nhàng đẩy phần nhân vào đúng vị trí. Chấm một ít nước giấm lên mép dưới của miếng rong biển rồi cuộn lại để không bị bung ra.

Bạn sử dụng một con dao thật bén, thấm nước giấm vào một miếng vải, trước khi cắt một lát sushi thì bạn dùng miếng vải có thấm nước giấm để lau lưỡi dao, cứ như thế, cắt cuộn sushi thành 6 phần và bày lên đĩa, dùng kèm với nước tương.

Futomaki (sushi cuộn dày)

Bạn có thể tự do dùng các loại rau củ và chất đạm khác nhau cho phần nhân, tùy theo sở thích của gia đình bạn.

Nguyên liệu dùng để làm 1 cuộn com:

- 1 miếng rong biển nori
- 1 chén nước giấm để thoa tay và dao (xem công thức ở trên)
- 120g com sushi (xem công thức ở trên)
- 2 muỗng cà phê mè rang nghiền nhuyễn
- ½ muỗng mù tạt dùng cho người lớn

- 60-80g nhân cơm cuộn (ví dụ như 50g cá hồi, 20g cà rốt cắt sợi, dưa leo cắt sợi và quả bơ, v.v...)

- Nước tương ăn kèm

Đặt giấy chống dính lên mảnh tre cuộn sushi, hoặc cho mảnh tre vào một túi zipper. Sau đó để mảnh tre lên thớt (lưu ý là đặt theo chiều ngang của các thanh tre). Đặt rong biển nori lên cũng theo chiều ngang, mặt nhám hướng lên trên (miếng rong biển có mặt nhám và mặt trơn). Làm ướt tay bằng nước giấm rồi múc cơm lên miếng rong biển, dùng tay nhẹ nhàng trải đều cơm ra, chú ý không làm nát cơm. Bận trải cơm ra khắp miếng rong biển nhưng nhớ chừa lại khoảng 1,5cm ở mép dưới.

Rải hạt mè rang lên đều khắp chỗ cơm rồi lật úp cả miếng rong biển xuống. Bây giờ phần cơm sẽ nằm dưới và rong biển nằm trên. Nếu cuộn cho người lớn, bạn có thể trải lên rong biển một ít mù tạt.

Để phần nhân lên theo chiều ngang, ngay chính giữa miếng rong biển. Nhấc mép trên của miếng rong biển lên và cuốn lại theo hình trụ dài, dùng ngón tay nhẹ nhàng đẩy phần nhân vào đúng vị trí. Chấm một ít nước giấm lên mép dưới của miếng rong biển rồi cuốn lại để không bị bung ra.

Bạn sử dụng một con dao thật bén, thấm nước giấm vào một miếng vải, trước khi cắt một lát sushi thì bạn dùng miếng vải có thấm nước giấm để lau lưỡi dao, cứ như thế, cắt cuộn sushi thành 6 phần và bày lên đĩa, dùng kèm với nước tương.

Cơm với đậu nành xanh

Món cơm đậu nành giàu protein này có thể được dùng để thay thế cơm thông thường. Bạn có thể dùng nó cho cả 3 bữa trong ngày đều được, ăn kèm với canh và 2, 3 món thịt cá, rau củ khác. Nếu bạn không thể tìm được trái đậu nành xanh, có thể dùng đậu bo để thay thế. Nếu bạn có thể tìm được đậu nành tươi thì còn gì tuyệt hơn thế nữa!

- 370g gạo Nhật hạt ngắn hoặc gạo haiga-mai
- 225g trái đậu nành tươi, hoặc đông lạnh, hoặc đậu bo

Vo gạo rồi đổ vào nồi, thêm 570ml nước, ngâm gạo trong 20 phút rồi cho đậu nành xanh, hoặc đậu bo vào. Bạn nhớ là chỉ rải đậu nành hoặc đậu bo lên mặt gạo chứ không trộn lên nhé! Sau khi cơm chín bạn mới nhẹ nhàng xới đều tất cả lên.

Cơm sushi với rau và khoai lang ngọt

Vị ngọt của khoai và rau củ hòa quyện tuyệt vời cùng vị chua nhẹ của giấm trong món cơm sushi.

Bạn có thể chuẩn bị một món canh và vài ba món mặn để dùng với món cơm này.

Dùng cho 2 người:

- 2 tai nấm đông cô khô (hoặc nấm hương)
- 2 muỗng canh nước tương nhạt
- 1 muỗng canh rượu hon-mirin
- 1 nhúm muối

- 150g khoai lang Nhật (khoai lang vàng hoặc khoai lang trắng), bào vỏ, cắt hạt lựu cỡ 1cm.
- 200g cà rốt băm nhỏ
- 100g cần tây băm nhỏ
- 50g hành baro (tỏi tây) cắt khoanh dày 3mm
- 750g cơm sushi (dùng khoảng 210g gạo để nấu cơm)
- 10g mè rang nghiền nhuyễn

Ngâm nấm đông cô (nấm hương) với 100ml nước trong vòng 20 phút cho nấm nở. Vớt nấm ra, lược nước ngâm nấm rồi cho nước tương, rượu hon-mirin và muối vào khuấy đều. Vắt nhẹ nấm cho ráo nước, cắt bỏ chân nấm và băm nhỏ phần mũ nấm.

Cho khoai lang vào nồi cùng với cà rốt, cần tây, hành baro, nấm đông cô và nước ngâm nấm. Nấu trong khoảng 15 phút cho đến khi các loại rau củ đều chín mềm (hoặc bạn cũng có thể cho nước dùng dashi và các loại rau củ trên vào trong nồi chịu nhiệt, cho vào lò vi sóng, chọn công suất cao nhất và nấu trong 2 phút hoặc theo hướng dẫn sử dụng của lò).

Múc cơm sushi ra chén rồi múc rau củ đã nấu chín để lên trên. Bạn nhớ rắc một ít mè thơm thơm để trang trí nhé!

CÁC MÓN MÌ

Mì soba với cá mòi và cải bó xôi

Cá mòi đóng hộp rất rẻ và bổ dưỡng, bạn nên có món này trong tủ bếp nhà mình, sẽ rất hữu dụng đấy! Vị béo béo của cá mòi hòa quyện cùng độ dai dai, bùi bùi của mì soba lúa mạch và vị ngọt thanh tao của nước dùng. Bạn còn chờ gì nữa!

Dùng cho 4 người:

- 500g cải bó xôi, bỏ cuống, chỉ lấy lá
- 1l nước dùng dashi (trang 269)
- 50ml rượu hon-mirin
- 50ml nước tương nhạt
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 450g mì soba khô (loại mì làm từ lúa mạch)
- 120g phi lê cá mòi đóng hộp không xương, trút ra để ráo
- 1 nhánh hành lá cắt nhỏ và một ít ngò rí hoặc cần tàu để trang trí
- 1 ít bột ớt shichimi tagarashi (là hỗn hợp bao gồm ớt bột, mè rang nghiền nhuyễn, bột rong biển nori, bột Shansho (1 loại ớt Nhật), lá cây gai dầu (hemp), vỏ cam sấy khô và gừng cho người lớn.

Đun sôi nước, cho lá cải bó xôi vào chần sơ trong 30 giây. Vớt rau ra bỏ vào thau nước lạnh. Nhẹ nhàng vớt cho lá ráo nước rồi lấy giấy làm bếp hoặc vải mùng gói lại, cho vào tủ lạnh.

Cho nước dùng dashi vào nồi đun sôi lên, cho rượu mirin, nước tương, đường và muối vào. Khi hỗn hợp sôi lên thì hạ lửa thật nhỏ để giữ cho nước lèo nóng sốt.

Đun sôi nước, cho mì soba vào luộc, nhớ khuấy đều để mì không bị dính. Nấu mì trong khoảng 6 – 8 phút hoặc theo hướng dẫn sử dụng trên bao bì, cho đến khi mì chín. Đổ mì ra rổ và xả nước lạnh cho mì mau nguội, cũng là để rửa trôi lớp bột còn sót lại.

Lấy cải bó xôi ra, vớt nhẹ cho ráo nước rồi cắt miếng khoảng 2,5cm.

Mở lớn lửa cho nồi nước dùng sôi lên, chia mì vào 4 tô, xếp cá mòi và cải bó xôi lên trên, chan nước dùng rồi rắc hành lá, ngò hoặc cần tàu lên để trang trí.

Bạn có thể để sẵn ớt bột shichimi togarashi trên bàn cho người lớn dùng nếu cần.

Salad mì soba tươi mát cho mùa hè

Vào mùa hè, người Nhật thường thích ăn những món mì nguội để xua tan sự nóng bức và mệt mỏi. Đây là một món mì nguội, bạn không cần phải để vào tủ lạnh. Ngoài ra bạn có thể sử dụng nhiều loại mì khác nhau (như đã giới thiệu ở trên) cho công thức này.

Dùng cho 2 người:

- 125ml nước dùng dashi (trang 269)
- 5 muỗng cà phê rượu hon-mirin
- 5 muỗng cà phê nước tương nhạt
- 200g mì soba khô (loại mì làm từ lúa mạch)
- 2 quả trứng
- 120g đậu hũ chắc, để ráo nước rồi băm sơ.
- 2 muỗng canh dầu hạt cải
- 1 củ hành tây, cắt đôi rồi bào mỏng
- 2 tép tỏi đập dập

Cho phần trang trí:

- 1 nhánh hành lá cắt nhỏ
- 1 muỗng canh mè rang
- 1 muỗng canh tíu tô cắt nhỏ
- 1 muỗng canh húng quế cắt nhỏ
- ½ muỗng cà phê mù tạt cho người lớn

Cho nước dùng dashi vào nồi đun sôi lên, cho rượu hon-mirin và nước tương vào khuấy đều. Khi nước dùng sôi thì tắt lửa, để nguội dùng làm nước sốt (để nước dùng mau nguội, bạn cho nồi nước dùng qua một cái nồi khác rồi ngâm nồi này trong một thau lớn, đổ nước và nước đá đầy nửa thau để nguội, thì thoảng bạn nhớ khuấy nước dùng lên).

Đun sôi nước, cho mì soba vào luộc, nhớ khuấy đều để mì không bị dính. Nấu mì trong khoảng 6-8 phút hoặc theo hướng dẫn sử dụng trên bao bì, cho đến khi mì chín.

Đổ mì ra rổ và xả nước lạnh cho mì mau nguội, cũng là để rửa trôi lớp bột còn sót lại. Ngay trước khi ăn, ngâm mì soba vào nước đá cho sợi mì se lại rồi xốc ráo.

Cho trứng và đậu hũ vào máy xay nhuyễn. Làm nóng 1 muống canh dầu hạt cải trong chảo ở lửa vừa, khi dầu nóng thì cho hỗn hợp trứng và đậu hũ vào. Chiên khoảng 3 phút hoặc cho tới khi bề mặt trứng chuyển màu vàng óng. Lật miếng trứng và chiên thêm 2 phút nữa hoặc hơn, cho đến khi mặt dưới chuyển màu vàng nâu. Cho miếng trứng ra thớt, cắt thành 8 miếng rồi để nguội.

Làm nóng chỗ dầu hạt cải còn lại ở lửa vừa. Khi dầu nóng, cho hành tây và tỏi vào, phi thơm. Để sang một bên cho hành nguội. Chia mì ra tô, cho hành tây phi thơm lên, tiếp theo là trứng và cuối cùng là chan nước sốt lên. Hãy để cho người ăn tự do lựa chọn các loại rau thơm và gia vị để trang trí và ăn kèm như hành lá, tía tô, húng quế, mù tạt.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể mua nước sốt làm sẵn ở những cửa hàng bán đồ Nhật hoặc bán các loại gia vị trên khắp thế giới. Nước sốt thường có tên là “Nước sốt dùng cho các món mì – Sốt mì soba pha sẵn”.

Mì Kitsune Udon

Đây là món mì udon dùng với đậu hũ mỏng chiên giòn. Bạn có thể dễ dàng tìm thấy món này trong các hàng quán bán thức ăn Nhật. Đây cũng là món trẻ em

cực kỳ ưa thích. Tô mì udon nóng hổi sẽ giúp bạn xua tan cái lạnh của mùa đông và được chế biến rất nhanh. Bạn có thể chuẩn bị thêm vài món rau củ để ăn kèm với mì.

Dùng cho 4 người:

- 450g mì udon
- 2 lát đậu hũ usu-age (đậu hũ mỏng chiên giòn)
- 1 lít nước dùng dashi (trang 269)
- 50ml rượu hon-mirin
- 50ml nước tương nhạt
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê muối

Cho phần trang trí:

- 1 nhánh hành lá cắt nhỏ
- 1 muỗng canh mè rang hoặc hạt lanh rang, giã nhuyễn

Đun nước sôi, cho miếng đậu hũ usu-age vào trụng sơ trong 1 phút, vớt ra để ráo (cách này dùng để loại bỏ bớt lượng dầu thấm trong miếng đậu hũ). Khi đậu hũ nguội, vắt nhẹ cho ráo nước rồi cắt sợi, bề ngang khoảng 1cm, để sang một bên. Để nấu nước lèo, cho nước dùng dashi vào nồi, đun nóng lên rồi cho rượu mirin, nước tương, đường, muối vào khuấy đều. Khi nước lèo sôi thì hạ lửa thật nhỏ để giữ cho nóng sốt.

Đun sôi nước, cho mì soba vào luộc, nhớ khuấy đều để mì không bị dính. Nấu mì trong khoảng 5 – 6 phút hoặc theo hướng dẫn sử dụng trên bao bì, cho đến khi mì chín.

Đổ ra rổ cho ráo rồi chia mì vào 4 tô. Để đậu hũ usu-age lên trên rồi chan nước dùng nóng hổi lên mì và đậu hũ.

Trang trí bằng một ít hành lá và mè rang, vậy là món ăn đã sẵn sàng để thưởng thức rồi!

Bánh xếp chiên nhân thịt bò, nấm và rau củ

Bạn có thể cho trẻ dùng kèm món ăn thơm ngon bổ dưỡng này với cơm, canh, đậu hũ và rau. Trẻ cũng sẽ rất thích được cùng bạn làm món ăn này đấy! Khi còn là một cô bé con, tôi thường đứng bên cạnh mẹ, tập tành gói nhân vào lá hoành thánh. Bạn có thể dễ dàng mua lá hoành thánh ở các cửa hàng bán thực phẩm khô, chợ, siêu thị.

Dùng cho 4 người:

- 230g thịt thăn bò xay nhuyễn
- 30g cải thảo băm nhuyễn
- 3 tai nấm đông cô tươi (có thể sử dụng những loại nấm khác thay thế). Cắt bỏ phần chân nấm và băm nhuyễn phần mũ nấm.
- 70g lá hẹ băm nhuyễn
- 2 nhánh hành lá băm nhuyễn
- 2 muỗng canh dầu hạt cải hoặc dầu olive nguyên chất
- 24 lá hoành thánh tròn
- Muối
- Tiêu xay

Cho phần nước chấm:

- 50ml nước tương nhạt
- 50ml giấm gạo lức
- ½ muỗng cà phê dầu mè
- Ớt bột shichimi togarashi hoặc mù tạt cho người lớn

Cho thịt xay, cải thảo, nấm, hẹ và hành lá vào một tô lớn, nêm muối và tiêu vào hỗn hợp, sau đó dùng tay trộn đều các thành phần với nhau.

Cho 1 muỗng canh dầu ăn vào chảo đáy dày, xoay nhẹ cho dầu tráng đều mặt rồi vặn lửa vừa, sau đó cho hỗn hợp nhân vào xào trong 5 phút. Trải giấy nướng ra khay.

Để sẵn một chén nước kế bên. Khi bạn gói bánh xếp, cho một muỗng cà phê nhân vào giữa lá hoành thánh, sau đó nhúng ngón tay vào chén nước và thoa đều lên lá hoành thánh, chỗ xung quanh phần nhân, như vậy sẽ làm cho mép bánh dính chặt hơn.

Xếp lá hoành thánh làm đôi, nhẹ nhàng ấn phần viền bánh từ phải sang trái cho dính lại rồi cấu nhẹ để tạo hình dún bèo cho bánh xếp. Để bánh xếp lên giấy nướng bánh, chú ý để phần dún bèo lên trên. Lấy vải mùng hoặc giấy làm bếp đặt nhẹ lên bánh. Cứ tiếp tục gói cho đến khi hết phần nhân và lá hoành thánh.

Để làm nước chấm, pha nước tương với giấm và dầu ăn trong một hũ nhỏ, để sang một bên.

Đun nóng dầu trong một chảo sâu lòng, để lửa cao. Khi dầu nóng thì hạ lửa và cho bánh xếp vào, nhớ để phần

dún bèo lên trên. Chiên bánh xếp trong khoảng 4 phút, cho đến khi lớp bên dưới trở màu nâu nhạt.

Cho 225ml nước vào chảo đang chiên, đậy nắp và nấu bánh xếp với lửa vừa trong khoảng 8 – 10 phút, thêm nước nếu cần. Bạn nấu cho đến khi vỏ bánh xếp trở trong, lớp bên dưới chuyển màu nâu giòn và nước cạn hết.

Gấp bánh xếp ra đĩa và dùng với nước tương pha.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể dùng các loại thịt khác để thay thế nếu thích, ví dụ như thịt bò trộn với thịt heo (140g thịt bò và 90g thịt heo), hoặc chỉ dùng một loại như thịt heo, gà, cá, cua, hoặc tôm.

Bánh xếp rau củ

Đây là phiên bản rau củ của món bánh xếp ở trên. Món ăn ngon lành này sẽ giúp trẻ ăn nhiều rau củ hơn một cách hào hứng. Bạn cũng có thể chuẩn bị món này trong những bữa tiệc có người ăn chay.

Dùng cho 4 người:

- 100g lúa mạch ngọc trai
- 75g cải thảo băm nhuyễn
- 75g cà rốt bào sợi
- 5 tai nấm đông cô tươi, cắt bỏ chân nấm, băm nhuyễn mũ nấm
- 45 lá hẹ băm nhuyễn
- 2 nhánh hành lá băm nhuyễn

- 2 muống canh dầu hạt cải hoặc dầu olive nguyên chất
- Tiêu xay
- 24 lá hoành thánh tròn
- Muối biển

Cho phần nước chấm:

- 50ml nước tương nhạt
- 50ml giấm gạo lức
- ½ muống cà phê dầu mè
- Ót bột shichimi togarashi hoặc mù tạt cho người lớn

Đun nước sôi và nấu lúa mạch trong 30 phút, hoặc theo hướng dẫn sử dụng, cho đến khi lúa mạch mềm, đổ ra cho ráo nước. Cho cải thảo, cà rốt, nấm, hẹ và hành lá vào một tô lớn, nêm thêm chút muối và tiêu rồi dùng tay trộn đều lên. Để chảo đáy dày trên lửa lớn, đến khi chảo nóng thì hạ lửa vừa và cho 1 muống canh dầu ăn vào, tráng đều mặt chảo. Cho phần nhân rau củ vào xào lên trong 5 phút. Tắt bếp, cho lúa mạch vào trộn đều. Trải giấy nướng bánh ra khay.

Gói bánh, làm nước chấm, chiên bánh, nấu bánh như hướng dẫn của bài trước (trang 254)

Mẹo nhỏ: Thay vì chiên bánh xếp, bạn có thể hấp trong xửng khoảng 15 phút, hay hấp bằng lò vi sóng khoảng 5 phút, hoặc hấp đến khi bánh xếp chín.

CÁC MÓN PHỤ

Cà tím và ớt chuông với sốt miso đỏ ngọt

Cà tím Nhật có hình dạng dài và thon. Bạn hãy thử tìm loại cà tím trồng tại Nhật, nếu không thì thay thế bằng cà tím đang bán tại địa phương của bạn. Để món ăn phù hợp với trẻ nhỏ, tôi sử dụng ớt chuông đỏ (ớt chuông vàng hoặc cam cũng được) vì nó có vị ngọt và màu sắc tươi sáng. Cà tím mềm mại kết hợp hoàn hảo với ớt chuông giòn ngọt. Trẻ sẽ càng thích mê khi bạn rưới lên sốt miso ngọt lịm.

Dùng cho 4 người:

- 450g cà tím Nhật hoặc cà tím Địa Trung Hải, bào vỏ, cắt miếng vừa ăn
- 225ml dầu hạt cải
- 2 quả ớt chuông đỏ (có thể sử dụng vàng hoặc cam), bỏ hạt, cắt miếng vừa ăn
- 4 muỗng cà phê sốt miso ngọt (trang 275)
- 1 muỗng cà phê mè rang giã nhuyễn
- ½ muỗng cà phê dầu mè

Cho cà tím vào thau nước lạnh, ngâm khoảng 5-7 phút rồi đổ ra rổ cho ráo, có thể lấy giấy ăn thấm bớt nước trên miếng cà.

Làm nóng dầu trong một chảo lớn cho đến khi đạt được 180°C (Nếu không có nhiệt kế để đo, bạn có thể kiểm tra độ nóng của dầu bằng cách dùng bánh mì tươi; nếu bạn bỏ một mẩu bánh mì vào, thấy nó ngay lập tức chuyển sang màu vàng và nổi lên trên thì tức là dầu đã đủ nóng).

Nhẹ nhàng cho cà tím vào chảo chiên sơ trong vòng 3 phút. Điều chỉnh lửa để giữ nhiệt độ của dầu ổn định ở mức 180°C. Lật trở các mặt của miếng cà và chiên thêm 1-2 phút nữa cho đến khi cà mềm. Bạn có thể thử bằng cách dùng đũa châm vào miếng cà, nếu bạn có thể đâm xuyên qua miếng cà dễ dàng, tức là cà đã chín mềm.

Cho cà tím ra vỉ được lót 2 lớp giấy thấm dầu. Bạn có thể đổ bỏ phần dầu chiên hoặc giữ lại dùng cho lần khác.

Trong chảo còn một ít dầu sót lại, bạn hãy làm nóng lên rồi cho ớt chuông vào. Xào khoảng 2 phút cho đến khi ớt chuông chuyển màu đỏ tươi. Thêm cà tím và sốt miso ngọt vào rồi nhẹ nhàng trộn đều cho sốt thấm vào rau củ. Khi thấy sốt đã hòa quyện, bạn tắt bếp và múc món ăn ra đĩa được rồi!

Đừng quên rắc lên một ít hạt mè và dầu mè thơm thơm nhé!

Rau củ hấp với nước tương và chanh

Món rau này được rưới lên một ít nước tương và nước chanh tươi (nếu làm món ăn cho người lớn thì có thể thêm một chút gừng). Tuy gia vị chỉ đơn giản thế thôi nhưng lại rất ngon miệng và được trẻ rất yêu thích đấy!

Dùng cho 4 người:

- 200g khoai tây, bào vỏ, cắt miếng vừa ăn
- 1 củ hành tây, cắt đôi rồi bào lát mỏng
- 200g ớt chuông xanh, cam và vàng, bỏ hạt, bào sợi to.
- 300g mướp tây cắt lát mỏng
- 300g mướp tây vàng hoặc bí đỏ cắt lát mỏng

Nước sốt

- Nước cốt 2 trái chanh
- Nước tương nhạt
- 1 nhánh gừng cỡ 1cm, bào vỏ, băm nhuyễn (dùng cho người lớn)

Cho khoai tây và hành tây vào xúng, hấp khoảng 10 phút với lửa vừa, sau đó cho ớt chuông vào, hấp thêm 5 phút nữa, tiếp tục cho mướp tây vào, hấp thêm 5 phút nữa hoặc hơn, cho đến khi khoai tây chín mềm còn các loại rau củ khác thì vẫn giữ được độ giòn ngọt. (Nếu sử dụng lò vi sóng, bạn có thể hấp rau trong khoảng 1 – 3 phút ở công suất tối đa, tùy theo hướng dẫn sử dụng của lò).

Bạn gấp rau củ ra đĩa, để sẵn nước tương, nước chanh cạnh bên để mọi người dùng theo sở thích, với cả một ít gừng cho người lớn nữa nhé!

Đậu hũ Inari mỏng cuộn cơm sushi

Cùng với những nắm cơm onigiri nhỏ xinh, những cuốn đậu hũ với cơm này là món không thể thiếu trong hộp cơm trưa hay những chuyến dã ngoại của người Nhật. Những lát đậu hũ mỏng chiên vàng, được nấu trong nước dùng dashi thanh ngọt tạo nên một hương vị rất tuyệt vời cho món ăn, đặc biệt và đối với những trẻ em (và cả người lớn nữa) ưa thích vị ngọt. Bạn có thể dễ dàng tìm mua miếng đậu hũ inari hình túi trong những cửa hàng bán đồ Nhật.

Dùng cho 12 cuốn đậu hũ:

- 190g cơm sushi (được nấu từ 55g gạo, xem công thức làm cơm sushi ở trang 242)
- 2 muỗng canh mè trắng rang, giã nhuyễn
- 75ml trứng bác với thịt xay (xem công thức trứng bác ở trang 231)
- 12 miếng đậu hũ inari hình túi (đã được tẩm ướp và chiên vàng)

Trộn đều cơm sushi, mè rang và trứng bác với thịt trong một tô lớn. Bạn có thể thấm một ít nước vào và trộn cơm để không bị dính, và nhớ cẩn thận đừng làm nát cơm.

Chia cơm sushi trộn ra làm 12 phần. Nhẹ nhàng mở miếng đậu hũ inari ra, thấm tay bằng nước giấm rồi nặn phần cơm trộn thành hình bầu dục, sau đó nhồi vào trong túi đậu hũ inari. Gấp phần mép lại cho kín, vậy là đã hoàn thành rồi!

Rau xanh với sốt mè ngọt

Cải bó xôi ướp sốt mè trắng ngọt là món ăn thường trực trong những bữa cơm gia đình của người Nhật và cả các nhà hàng Nhật trên khắp thế giới. Đây là món ăn ưa thích của trẻ nhỏ bởi vị ngọt của sốt và độ mềm của rau. Bạn cũng có thể dùng nhiều loại rau củ khác nhau cho công thức này đấy!

Dùng cho 4 người:

- 500g rau xanh (như cải bó xôi, cải xoăn, cải ngọt, cải rổ) giữ nguyên lá, cùng với súp lơ xanh, súp lơ trắng, củ cải, cà rốt, măng tây, đậu que, tất cả cắt miếng vừa ăn.
- 2,5 muỗng canh nước tương ngọt với mè rang

Cho rau củ vào nồi hấp, với các loại rau xanh thì hấp khoảng 3 phút, với các loại củ thì hấp khoảng 5 phút để còn giữ được độ giòn. (Nếu dùng lò vi sóng, bạn sẽ hấp rau xanh trong 1-2 phút và củ trong 2-3 phút ở mức công suất cao nhất). Sau khi hấp xong thì ngâm rau củ vào trong nước lạnh ngay để không bị chín thêm.

Đổ ra rổ rồi vắt nhẹ cho ráo nước. Cắt lá rau thành từng miếng có bề ngang khoảng 1cm và cho vào tô. Rưới sốt tương mè lên, trộn đều. Thêm các loại rau củ khác vào, trộn thêm lần nữa cho hòa quyện với sốt là món ăn đã hoàn thành rồi!

Khoai lang Nhật hấp

(có thể sử dụng khoai lang Nhật hoặc loại khoai lang khác mà bạn mua được)

Khi còn bé ở Nhật Bản, khoai lang là một phần rất quan trọng trong chế độ ăn của mọi người. Tôi còn nhớ như in những chiếc xe ngựa chở đầy khoai lang nóng hổi đến bán trong khu phố nhà mình vào những chiều mùa đông lạnh giá. Và mẹ tôi cũng thường xuyên hấp rất nhiều khoai lang bày trên bàn cho cả nhà.

Dùng cho 4 người: 1kg khoai lang, rửa sạch, để vỏ, cắt khúc dày khoảng 2cm.

Đun sôi 3 lít nước trong nồi hấp. Cho khoai vào xúng hấp phía trên nồi, đậy kín và hấp trong khoảng 20 phút cho khoai chín mềm. Dùng tăm xiên qua để kiểm tra, nếu tăm có thể xiên qua dễ dàng là khoai đã chín. (Bạn cũng có thể hấp khoai trong lò vi sóng trong vòng 3-5 phút hoặc đến khi khoai chín mềm). Bạn có thể ăn nóng hoặc để cho nguội. Nếu không dùng hết, bạn có thể cho khoai hấp vào trong một túi kín và để trong tủ lạnh được 3 ngày.

Que khoai lang nướng

Tôi quyết định làm một món ăn vặt ngon lành và bổ dưỡng hơn món khoai tây chiên cho con trai bé bỏng của mình. Khoai lang, đặc biệt là khoai lang Nhật, được xem là nhà vô địch của các loại rau củ với hàm lượng dinh dưỡng dồi dào như tôi đã giới thiệu ở phần trên. Trong công

thức này, tôi đã cắt khoai thành từng que và đem nướng lên, tôi đặc biệt giữ lại phần vỏ, vì đó là phần chứa nhiều dinh dưỡng nhất và giúp cho món ăn thơm ngon hơn.

Khoai lang Nhật nướng

Bạn có thể ăn món này bất kỳ lúc nào. Làm món ăn vặt cũng được, làm món phụ cho bữa cơm cũng được. Nói chung là rất dễ ăn.

Dùng cho 4 - 6 người:

- 1kg khoai lang (1 củ khoai lớn hoặc 2 củ khoai vừa)
rửa sạch, để vỏ

Làm nóng lò ở nhiệt độ 180°C. Để củ khoai lên giấy nướng. Đem nướng trong vòng 1 tiếng rưỡi đối với khoai lớn và khoảng 1 tiếng đối với khoai vừa, nhớ trở khoai khi được một nửa thời gian. Bạn có thể dùng tăm xiên vào xem khoai đã chín chưa. Khi khoai đã chín, lấy khoai ra và bỏ làm đôi để hơi nóng thoát ra, không làm khoai bị nhũn. (Bạn có thể nướng khoai trong lò vi sóng với công suất cao nhất trong vòng 6 phút hoặc theo hướng dẫn sử dụng của lò. Lấy khoai ra và gói lại bằng giấy bạc rồi để khoảng 2 phút cho khoai nguội là vừa dùng.)

Củ dền áp chảo

Món này có thể dùng kèm với các món cá, thịt, gia cầm, đậu hũ, các loại đậu và cả những món rau củ khác. Củ dền ngọt tự nhiên, vì thế bạn không cần phải nêm

thêm gia vị gì cả. Thật là một món ăn tuyệt vời cho những ngày cuối thu se lạnh.

Dùng cho 2 người:

- 1 muống canh dầu hạt cải hoặc dầu olive nguyên chất
- 3 củ dền nhỏ, bào vỏ và cắt khoanh dày 5mm

Làm nóng chảo rồi cho dầu ăn vào. Khi dầu nóng thì cho củ dền vào xào trên lửa vừa trong 5 phút, hoặc cho đến khi củ dền chuyển từ cứng sang giòn và nước trong chảo cạn hết. Trút củ dền ra đĩa có giấy thấm dầu, dùng nóng.

Củ dền nướng siêu ngọt

Với vị ngọt tự nhiên tuyệt vời, củ dền là một món ăn vặt không thể bỏ qua. Nướng củ dền trong lò sẽ giúp cô đọng lượng đường tự nhiên bên trong, giống như đối với khoai lang vậy. Củ dền chứa nhiều chất xơ, kali và rất giàu folate. Cậu bé nhà tôi đã hào hứng thưởng thức những miếng củ dền cắt hạt lựu ngay từ khi bắt đầu tự ăn rồi.

Dùng cho 4 người:

- 500g củ dền, bào vỏ, cắt hạt lựu 1cm.
- 2 muống canh dầu hạt cải hoặc dầu olive nguyên chất.

Làm nóng lò ở 220°C. Cho củ dền vào thố, rưới dầu vào rồi xóc đều lên.

Trải đều củ dền ra khay có lót giấy nướng, cho vào lò và nướng trong vòng 25-40 phút cho đến khi mềm. Lấy củ dền ra khỏi lò, đợi một chút cho bớt nóng là cả gia đình có thể thưởng thức rồi!

Rau củ hấp ăn với sốt kem đậu hũ và đậu gà

Đây là một món ăn hoàn hảo để trẻ tự bốc ăn, vì các loại rau củ được luộc chín mềm, giúp cho trẻ dễ dàng chuyển từ thức ăn đặc sang thức ăn rắn. Hơn nữa, trẻ em rất thích cầm nắm, và đặc biệt thích chấm đồ ăn vào các loại nước sốt. Hãy để trẻ được thỏa thích với món sốt kem béo ngậy này nhé!

- 1 củ cà rốt cắt que dài 5cm
- ¼ bông súp lơ trắng cắt miếng nhỏ
- 1 trái ớt chuông đỏ bỏ hạt, cắt sợi
- 1 trái ớt chuông vàng bỏ hạt, cắt sợi
- 8 trái đậu Hà Lan
- 250g củ cải trắng cắt que dài 5cm
- 8 quả cà chua bi
- Nước đá
- Muối
- Sốt kem đậu hũ và đậu gà, hoặc nước tương ngọt với mè trắng để ăn kèm.

Đổ nước vào trong một thau lớn, cho thêm muối và vài viên nước đá. Cho cà rốt vào nồi hấp khoảng 5 phút cho đến khi giòn mềm. (Bạn cũng có thể hấp cà rốt bằng lò vi sóng ở công suất cao nhất trong khoảng 1 – 2 phút hoặc theo hướng dẫn sử dụng của lò).

Lấy cà rốt ra, cho vào thau nước đá lạnh ngay lập tức. Đến khi cà rốt nguội thì gắp ra, để lên giấy thấm dầu cho

ráo bột nước. Làm tương tự với súp lơ trắng, ớt chuông và đậu Hà Lan. Xếp rau củ đã hấp với cà chua bi ra đĩa, ăn kèm sốt kem đậu hũ và đậu gà.

NƯỚC DÙNG

Nước dùng dashi tựa như trái tim và linh hồn của nền ẩm thực Nhật Bản vậy. Bên cạnh những vị mặn, ngọt, đắng, chua, nước dùng dashi bổ sung vị ngọt tự nhiên của cá và rong biển. Trong rất nhiều món ăn Nhật Bản, nước dùng dashi không chỉ giúp tạo nên một hương vị độc đáo, tinh tế rất khó quên, mà còn làm nổi bật hương vị tự nhiên thơm ngon của các thành phần nguyên vật liệu nữa.

Bạn có thể thay thế nước dùng dashi bằng các loại nước dùng nấu từ rau củ, xương thịt, hải sản v.v... tùy theo yêu cầu của món ăn và khẩu vị gia đình bạn.

Nước dùng dashi ngon và hòa quyện nhất khi được nấu từ trước. Bạn có thể cất nước dùng dashi trong tủ lạnh hoặc tủ đông mà vẫn không làm mất đi hương vị của nó.

Nước dùng nấm đông cô (hoặc nấm hương)

Bạn có thể sử dụng loại nước dùng rau củ này cho rất nhiều món ăn.

Để nấu được 450ml nước dùng nấm đông cô, bạn cần:

- 10 tai nấm đông cô (hoặc nấm hương) khô, rửa sạch.

Cho nấm vào nồi, thêm 500ml nước, đun đến khi nước sôi thì tắt bếp. Ngâm nấm trong nước sôi khoảng

15 phút rồi đổ cả nồi nước dùng qua rây hoặc vải mùng để lược cho trong. Lấy nắm đông cô ra, vắt nhẹ cho ráo nước. Cắt bỏ phần chân nấm và dùng phần mũ nấm để nấu các món ăn khác (xem phần *Mẹo nhỏ*). Bạn có thể cất nước dùng nắm đông cô trong tủ lạnh khoảng 5 ngày.

Mẹo nhỏ: Nắm đông cô (hoặc nắm hương) ngâm nở có thể dùng để nấu rất nhiều món ăn như canh, rau củ xào, rau củ luộc hay các món mì.

Nước dùng dashi với cá và rong biển *- Nước đầu tiên*

Đây là loại nước dùng được sử dụng rộng rãi nhất trong nền ẩm thực Nhật Bản. Nước dùng này phù hợp nhất với các món canh bởi nó trong vắt rất đẹp. Nó thơm ngọt hơn, và cũng giúp làm tăng hương vị cho những thành phần nguyên vật liệu trong món ăn.

Để nấu 1 lít nước dùng dashi, bạn cần:

- 1 lá rong biển kombu hình vuông, cạnh 10cm
- 25g cá ngừ bào miếng lớn.

Bạn dùng rửa trôi phần bột trắng trên bề mặt rong biển kombu vì nó chứa rất nhiều khoáng chất và giúp nước dùng ngon hơn. Cho rong biển kombu vào nồi, đổ thêm 1 lít nước rồi đun sôi lên. Khi nước sôi thì vớt rong biển ra ngay để tránh làm cho nước dùng bị đắng (bạn để dành miếng rong biển để nấu loại nước dùng khác mà tôi sẽ giới thiệu sau).

Thêm những lát cá bào vô nồi, tiếp tục đun cho đến khi sôi trở lại thì tắt bếp ngay, ngâm cá bào trong nồi khoảng 2 phút rồi lược nước dùng bằng rây hoặc vải mỏng. Bạn nhớ dùng lấy muống ấn vào lát cá bào để tránh làm nó nát ra, sẽ khiến nước dùng lợn cợn không đẹp và có thể bị đắng, nhớ để dành cá bào để nấu nước dùng vào lần khác. Bạn có thể cất cá bào đã nấu trong tủ lạnh khoảng 2 ngày, nếu đông đá thì có thể để được 3 tuần.

Nước dùng dashi với cá và rong biển

- Nước Thừ nhĩ

Để nấu 1 lít nước dùng dashi:

Cho rong biển kombu và cá bào (đã dùng để nấu nước dùng lần đầu tiên) vào nồi. Thêm 1 lít nước lạnh rồi đun sôi lên. Khi nước sôi thì hạ lửa nhỏ và nấu trong 10 phút. Lược nước dùng bằng rây hoặc vải mỏng, bỏ phần rong biển và cá bào đi. Để nước dùng nguội rồi cất vào tủ lạnh, để được trong 2 ngày.

Nước dùng dashi tiện lợi

Để thuận tiện và nhanh chóng, bạn có thể sử dụng nước dùng dashi tiện lợi được bán trong các cửa hàng đồ Nhật. Nó thường có dạng bột hoặc hạt nêm. Nếu sử dụng loại này bạn nhớ đọc kỹ thành phần trên bao bì, đảm bảo nó không chứa muối, bột ngọt và các phụ gia khác. Mỗi nhãn hiệu sẽ có cách dùng khác nhau nên bạn hãy đọc kỹ hướng dẫn sử dụng nhé!

CÁC LOẠI SỐT VÀ NƯỚC CHẤM

Sốt dashi nước tương ngọt

Đây là một loại sốt cần thiết, một gia vị tuyệt vời cho các món ăn. Bạn có thể chuẩn bị trước và cất vào tủ lạnh dùng dần trong tối đa 1 tuần.

Để làm 700ml nước sốt, bạn cần:

- 470ml nước tương nhạt
- 1 miếng rong biển kombu vuông cạnh 10cm
- 230ml rượu hon – mirin
- 2 muỗng canh đường cát
- 25g cá bào miếng lớn

Cho rong biển kombu và nước tương vào một nồi cỡ trung, đun nóng ở lửa vừa. Thêm rượu hon-mirin và đường vào, khuấy nhẹ cho đường tan. Khi hỗn hợp sôi lên thì lấy miếng rong biển kombu ra ngay lập tức.

Cho cá bào vào, đun đến khi sôi trở lại thì tắt bếp ngay lập tức, ngâm cá bào trong hỗn hợp khoảng 2 phút rồi lược hỗn hợp qua rây hoặc vải mùng. Tránh đê, ấn vào những lát cá bào, chúng có thể vỡ ra khiến cho nước dùng bị đắng và lợn cợn.

Sốt dầu mè cho món salad

Món nước sốt thơm lùng, dịu nhẹ và thanh ngọt này luôn có sức hút đối với trẻ em. Nó làm tăng hương vị cho các món salad bằng sự tinh tế khó cưỡng.

Để làm 100ml nước sốt dầu mè, bạn cần:

- 3 muỗng canh giấm gạo
- ½ củ hành tím băm nhuyễn
- 1 muỗng cà phê đường nâu
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- Muối và tiêu xay

Cho giấm, hành tím và đường vào một tô nhỏ, khuấy đều cho đến khi đường tan hết. Tiếp tục cho thêm dầu mè, một nhúm muối nhỏ và ít tiêu xay vào, khuấy đều lên là bạn đã có món nước sốt hấp dẫn rồi!

Nước sốt giấm ngọt truyền thống của Nhật

Đây là một loại nước sốt cơ bản và rất đa dụng của Nhật. Bạn vừa có thể dùng sốt để trộn rau, vừa có thể rưới lên rau củ hấp và các món thịt cá nướng để làm tăng hương vị.

Để làm 230ml nước sốt, bạn cần:

- 118ml giấm gạo lức
- 2,5 muỗng canh rượu hon-mirin
- 118ml nước dùng dashi (nước đầu tiên hay nước thứ hai đều được)

Cho giấm, rượu hon-mirin và nước dùng dashi vào nồi nhỏ, đun với lửa vừa. Khi hỗn hợp sôi thì tắt bếp, để nguội. Cho vào tủ lạnh dùng dần trong tối đa 1 tuần.

Sốt kem đậu hũ và đậu gà

Các bé cực kỳ thích cầm nắm thức ăn. Vì thế bạn hãy chuẩn bị cho trẻ một đĩa rau củ hấp có màu sắc tươi ngon rực rỡ và để cho bé được tự do thưởng thức cùng với nước sốt kem béo ngậy. Đây sẽ là một món ăn vặt ngon tuyệt cho những buổi dã ngoại hay thậm chí là tiệc sinh nhật.

Để làm 225g sốt kem, bạn cần:

- 100g đậu gà đóng hộp, đổ ra rửa sạch rồi để ráo
- 88g đậu hũ lụa
- 1 muống canh nước cốt chanh
- 4 muống cà phê dầu olive nguyên chất

Cho tất cả nguyên liệu vào máy xay, xay cho đến khi nhuyễn mịn. Bạn có thể dùng ngay hoặc cho vào hộp kín, cất trong tủ lạnh tối đa là 2 ngày. Món này có thể ăn kèm với bánh mì nướng hoặc rau củ hấp.

Hạt lanh rang xay nhuyễn

Bạn có thể dùng nguyên liệu đa dụng giàu omega-3 này cho bất kỳ món ăn nào. Bạn cũng có thể thêm vào trong hỗn hợp bánh nướng. Rang hạt lanh không khó, nhưng bạn có thể mua loại đã rang sẵn trong cửa hàng nếu thích.

Để làm 40g hạt lanh xay, bạn cần:

Cho 40g hạt lanh vào chảo rang trên lửa nhỏ. Luôn tay đảo đều để hạt lanh không bị cháy. Rang và liên tục đảo đều trong khoảng 10 phút cho đến khi hạt lanh trở màu nâu bóng.

Bạn có thể cho hạt lanh vào máy xay hoặc dùng chày cối giã nhuyễn. Cho hạt lanh vào túi hoặc lọ đậy kín, cho vào tủ lạnh và dùng dần trong tối đa 1 tháng. Bạn cũng có thể làm vừa đủ cho mỗi lần sử dụng nếu thích giữ nguyên mùi thơm của hạt lanh.

Mè trắng rang xay nhuyễn

Bạn có thể dùng nguyên liệu này cho món sốt mè rang ngọt và trong rất nhiều món ăn thơm lừng bổ dưỡng khác như các món mì, rau củ xào, salad và đậu hũ. Rang và giã mè tại nhà rất dễ, chất lượng cũng tốt hơn, nhưng nếu muốn thuận tiện, bạn cũng có thể mua mè đã rang xay sẵn.

Để làm 40g mè rang xay, bạn cần:

Cho 40g mè vào chảo rang với lửa nhỏ, đảo luôn tay để mè vàng đều. Tiếp tục đảo đều trong 10 phút cho hạt mè chuyển màu nâu bóng.

Cho mè vào máy xay hoặc dùng chày cối giã nhuyễn.

Cho mè vào túi hoặc lọ đậy kín, đặt vào tủ lạnh và dùng dần trong tối đa 1 tháng.

Bạn cũng có thể làm vừa đủ cho mỗi lần sử dụng nếu thích giữ nguyên mùi thơm của mè.

Nước tương mè rang

Đây là loại sốt trộn truyền thống được dùng cho món cải bó xôi luộc hoặc hấp. Vị mặn mà, béo thơm giúp cho các món rau củ trở nên ngon miệng và thu hút trẻ hơn. Bạn có thể xem công thức rau củ hấp với nước tương mè rang mà tôi đã giới thiệu ở trang 261.

Để làm 200ml nước tương mè, bạn cần:

- 40g mè rang xay nhuyễn (ở trên)
- 5,5 muỗng cà phê nước tương nhạt
- 1,5 muỗng cà phê đường
- Một nhúm muối nhỏ

Cho tất cả thành phần vào tô rồi khuấy đều lên.

Sốt miso đỏ ngọt

Đây là món nước chấm ngọt ngào có thể kết hợp với bất cứ nguyên liệu nào: từ rau củ cho đến đậu hũ, từ hải sản cho đến các loại thịt. Bạn có thể xem công thức *Cà tím và Ốt chuông với sốt miso đỏ ngọt* ở trang 258.

Để làm khoảng 2 muỗng canh sốt, bạn cần:

- 2 muỗng canh nước dùng dashi
- 2 muỗng canh sốt miso đỏ nhạt
- 2 muỗng cà phê đường

Cho tất cả thành phần vào tô và khuấy đều.

Sốt cà chua rau củ đa dụng

Hầm khoai lang Nhật, bí đỏ, đậu và cà chua, lấy một phần món hầm ra xay nhuyễn làm sốt rồi cất vào ngăn đá tủ lạnh, để dùng dần. Bạn có thể dùng món sốt này rưới lên bánh pizza (trang 226) hoặc mì Ý cho trẻ em. Nó bổ dưỡng hơn nhiều so với các loại sốt cà chua đóng hộp bán trên thị trường. Bạn cứ làm sẵn cất vào tủ lạnh dùng dần cho thuận tiện.

Để làm 300ml sốt cà chua rau củ, bạn cần:

- 300ml khoai lang Nhật, bí đỏ, đậu và cà chua hầm

Xay nhuyễn món hầm trong máy xay sinh tố là bạn đã có món sốt bổ dưỡng rồi!

Rau lá xanh đông lạnh

Nấu trước rau rồi cho vào khay đá đông lạnh. Bạn có thể dùng cách này để tăng lượng rau trong các món ăn, đặc biệt là đối với những trẻ không thích ăn rau.

Để làm 500ml hỗn hợp rau lá xanh, bạn cần:

- 300g cải bó xôi hoặc cải xoăn cắt nhỏ, đông lạnh
- Vài giọt nước cốt chanh
- 150g cà rốt cắt nhỏ đông lạnh
- 1 muống canh hạt lanh rang giã nhuyễn

Cho tất cả thành phần và 125ml nước lạnh vào máy xay cho đến khi nhuyễn mịn. Rót hỗn hợp vào các ngăn của khay nước đá, cho vào ngăn đá hoặc tủ đông.

CÁC MÓN BÁNH NƯỚNG VÀ MÓN ĂN VẶT

Bánh cookie vụn chocolate và hạt chia

Thêm hạt chia vào trong món ăn là một cách tuyệt vời để tăng lượng omega-3 và chất xơ, cũng như giúp món ăn thêm ngon miệng và thú vị. Đối với những món bánh cookie này, tôi dùng bột kinako - bột đậu nành rang – đây là loại bột rất thường thấy trong các cửa hàng bánh mứt truyền thống của Nhật, rất thơm ngon và giàu chất đạm. Những thành phần khác là trái cây và rau lá xanh để mang lại thêm nhiều vi chất và vị ngọt tự nhiên. Công thức này không sử dụng trứng vì đôi khi tôi cần phải làm những món ăn vặt cho con đem đi cắm trại hoặc đến lớp chia sẻ với các bạn, trong đó có một số bé bị dị ứng với trứng. Hoặc đôi khi, lúc bắt tay vào làm thì tôi mới nhớ là mình quên mua trứng (thật là quá đoảng phải không các bạn)! Nhưng không sao, đôi khi thiếu sót một chút lại còn vui hơn ấy chứ!

Để làm 50 cái bánh cookie nhỏ, bạn cần:

- 40g bột mì tinh
- 37g bột ngũ cốc nguyên cám
- 35g bột đậu nành rang
- ¼ muỗng cà phê bột nở

- 1,2 muỗng cà phê hạt chia
- 100ml dầu olive
- 83g đường nâu
- 50g đường trắng
- ½ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê tinh dầu vani
- ½ quả chuối chín nghiền nhuyễn
- 1 muỗng canh táo bào mài nhuyễn, hoặc bạn có thể dùng sốt táo.
- 1 viên hỗn hợp rau xanh đông đá (trang 276) để rã đông.
- ½ muỗng cà phê bột hoàng tinh của Nhật, hoặc bạn có thể dùng bột khoai tây, hòa tan với ½ muỗng cà phê nước
- 70g vụn chocolate

Làm nóng lò ở 190°C. Xếp giấy nướng vào trong khay nướng hoặc dùng khay nướng chống dính. Rây các loại bột và bột nở vào trong thau, cho hạt chia vào trộn đều.

Cho dầu olive, đường, muối và tinh dầu vani vào một thau lớn, dùng máy đánh trứng hoặc một cái sạn, trộn đều hỗn hợp với tốc độ trung bình – thấp trong 30 giây cho đến khi hòa quyện. Thêm chuối, táo và hỗn hợp rau xanh vào, trộn thêm 1 phút nữa hoặc cho đến khi thấy hỗn hợp đã mịn.

Từ từ cho hỗn hợp bột vào, nhớ lấy sạn gạt phần bột bị dính trên thành thau xuống để máy trộn bột ở tốc độ

thấp, từ từ thêm hỗn hợp bột hoàng tinh hoặc bột khoai tây vào. Cuối cùng là cho vụn chocolate vào trộn đều.

Dùng muỗng cà phê múc hỗn hợp bột lên, vo tròn thành 25 viên bột rồi xếp lên khay nướng có lót giấy, nướng trong khoảng 10-12 phút, khi được 1 nửa thời gian thì xoay khay nướng cho bánh chín đều, đến khi bánh trở màu nâu vàng thì lấy ra.

Để bánh nguội trong vòng 8 phút, sau đó chuyển sang vỉ nướng và đợi cho đến khi nguội hẳn.

Lặp lại quy trình này đối với lượng bột còn lại.

Bánh muffin gạo lức và bột đậu nành rang

Cả nhà tôi đều rất ưa thích những chiếc bánh muffin nhỏ xinh. Tôi thường nướng nguyên một mẻ bánh rồi cho vào ngăn đá, để ăn dần. Bạn có thể dùng bánh muffin cho bữa sáng hay bữa xế đều được. Hầu hết bạn bè tôi - những gia đình có con nhỏ - đều thích món bánh này. Và điều tuyệt vời nhất chính là chiếc bánh muffin đã giúp con tôi ăn thật nhiều rau.

Để làm 24 chiếc bánh muffin, bạn cần:

- 240g bơ lạt hoặc 240ml dầu hạt cải hay dầu olive, thêm một ít để thoa khuôn bánh
- Một nhúm muối nhỏ
- 3 quả trứng

- 3 viên nước đá hỗn hợp rau xanh (trang 276), để rã đông
- 2 muỗng cà phê tinh chất vani
- 65g bột gạo lức
- 30g bột đậu nành rang
- 130g bột ngũ cốc nguyên cám
- 200g đường bột hoặc 185ml mật hoa agave.

Làm nóng lò ở 160°C và thoa dầu lên 24 cốc làm bánh muffin.

Trộn đều các loại bột khô vào một thau vừa, để sang một bên.

Cho bơ hoặc dầu ăn vào một thau lớn, rắc vào một nhúm muối rồi để sang một bên. Trộn đều trứng, nước rau xanh và tinh chất vani trong một thau nhỏ, để sang một bên. Nếu dùng bơ, bạn hãy dùng máy đánh trứng hoặc sạn khuấy bột bằng cao su để đánh bơ. Trong lúc đánh bơ, từ từ cho đường vào và đánh cho đến khi hỗn hợp bông mịn.

Tiếp theo từ từ cho hỗn hợp trứng vào, tiếp tục đánh lên, thỉnh thoảng bạn nhớ gạt phần hỗn hợp dính trên thành thau xuống. Chia phần bột khô ra làm 3 phần, rây từng phần bột vào trong hỗn hợp bơ trứng, vừa rây vừa dùng sạn trộn đều để không bị vón cục.

Đổ hỗn hợp đã hoàn thành vào trong từng khuôn bánh muffin, nướng trong khoảng 20-30 phút cho đến khi trở màu nâu bóng và phần rìa bánh giòn. Bạn dùng một que

nhọn đâm vào bánh rồi rút ra. Nếu que nhọn khô ráo tức là bánh đã chín. Nếu que nhọn còn ướt, hãy nướng thêm khoảng 5-10 phút nữa.

Khi bánh chín, lấy khay bánh ra, để nguội trong khoảng 15 phút, sau đó bỏ khay, để bánh lên vỉ cho nguội hẳn.

Bạn có thể dùng bánh nóng với trà hoặc sữa.

Sinh tố rau, trái cây

Một món sinh tố làm tại nhà thật sự ngon lành và bổ dưỡng hơn những món sinh tố bán trong các hàng quán bên ngoài rất nhiều, sẽ có nhiều trái cây và hai nguyên liệu đặc biệt nữa là rau lá xanh và hạt lanh (không thêm đường hoặc các loại siro nhân tạo). Trái cây thơm ngọt sẽ át đi mùi vị của rau xanh. Sinh tố là món ăn vặt hoàn hảo cho trẻ khi đi chơi hay tập thể thao. Đây cũng là món ăn sáng có thể đánh thức mọi giác quan, dành cho trẻ em và cả người lớn trong những ngày bận rộn và oi bức, để khiến mọi người thấy mệt mỏi, chán ăn.

Món sinh tố làm từ trái cây đông lạnh có độ sệt và đậm đặc rất hấp dẫn, không hề loãng như ngoài hàng quán. Tôi thường mua đào, xoài và các loại dâu đông lạnh, rẻ và tiện lợi hơn, nhưng bạn cũng có thể tự đông lạnh trái cây theo mùa nếu không thể mua được trái cây đông lạnh bên ngoài. Tôi cũng thường thay đổi các loại sữa để tạo hương vị mới lạ cho các món sinh tố. Tôi thích sữa đậu nành vì vị ngọt tự nhiên và độ sảng sảng của nó. Nếu bạn

thích sử dụng sữa tươi, hãy dùng sữa nguyên chất cho trẻ dưới 5 tuổi nhé!

(Để có thêm thông tin về trẻ nhỏ và sữa, bạn hãy tham khảo trang web: <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/milk-dairy-foods.aspx>)

Để làm 450ml sinh tố, bạn cần:

- 1 trái chuối chín lột vỏ
- Vài giọt nước cốt chanh
- 250g trái đào (đông lạnh hoặc đào tươi) thái lát
- Một nắm cải bó xôi băm nhuyễn
- 1/3 củ cà rốt
- 125ml sữa tươi nguyên kem hoặc sữa đậu nành
- 1 muỗng canh hạt lanh rang xay nhuyễn

Cho chuối vào trong máy xay sinh tố, xay nhuyễn mịn rồi cho nước cốt chanh và những thành phần còn lại vào, xay thêm lần nữa. Uống ngay sau khi vừa xay xong.

Đậu các loại nhâm nhi cùng trà nóng

Đây là những món ăn vặt đơn giản nhất bạn có thể chuẩn bị cho các bé:

- Trái đậu nành – luộc 75g trái đậu nành đông lạnh trong nước sôi khoảng năm phút hoặc cho đến khi đậu giòn mềm, đổ ra rổ cho ráo và thưởng thức (Bạn cũng có thể cho đậu vào thố và luộc trong lò vi sóng khoảng 1-2 phút hoặc theo hướng dẫn sử dụng của lò)

- Đậu gà đóng hộp rửa sạch, để ráo, ăn kèm với đậu cove.
- Chuối chín ăn kèm với bánh mì ngũ cốc hoặc bánh mì thường dành cho trẻ dưới 5 tuổi.
- Táo cắt lát ăn với phô mai vàng hoặc trắng (Để táo không bị sạm màu sau khi cắt, bạn ngâm các lát táo vào trong nước có vắt vài giọt chanh).
- Những loại trái cây tươi ngon theo mùa như dâu, cherry, đào, mận – cũng như những trái cây có quanh năm như nho, chuối, dưa, xoài và nhiều loại khác nữa.

Trà lúa mạch không chứa caffeine

Trà lúa mạch lạnh: Cho 1 gói trà lúa mạch vào 1 lít nước lạnh và để vào tủ lạnh trong 2 tiếng hoặc theo hướng dẫn sử dụng trên túi trà.

Trà lúa mạch nóng: Cho 1 gói trà vào 1,5 lít nước sôi, ngâm từ 3-5 phút hoặc theo hướng dẫn sử dụng trên túi trà.

Niềm cảm hứng ăn uống lành mạnh

Chế độ ăn của người Nhật có rất nhiều điểm chung với những chế độ ăn truyền thống trên khắp thế giới. Đây là những hình mẫu đã được truyền lại qua nhiều thế hệ và ẩn chứa những tinh hoa ẩm thực tốt đẹp. Chế độ ăn hiện đại ở các nước phương Tây và một số nước phương Đông đang ngày càng xa rời những tinh hoa lâu đời này, và đây có thể là nguyên nhân chính dẫn đến nhiều chứng bệnh nan y hiện nay. Chúng ta có thể học hỏi rất nhiều từ những quốc gia vẫn còn gìn giữ được nếp ăn uống truyền thống của họ. Tổ chức giáo dục về thực phẩm và dinh dưỡng Oldways mang sứ mệnh hướng mọi người đến một chế độ ăn lành mạnh thông qua những tinh hoa ẩm thực từ xa xưa. Trên trang web của họ, chúng ta có thể thấy những tháp thực phẩm định ra khẩu phần phù hợp, lành mạnh cho từng loại thức ăn theo nếp ăn uống

truyền thống của những vùng như Địa Trung Hải và các quốc gia châu Á.

Chế độ ăn truyền thống của người châu Á

Tháp thực phẩm châu Á trên trang web của Oldways; sử dụng những kiến thức từ dự án Cornell-China-Oxford về Dinh dưỡng, Sức khỏe và Môi trường, và từ trường Sức khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Harvard; được trình bày lần đầu tiên tại Hội thảo Quốc tế về Chế độ ăn của người châu Á diễn ra tại San Francisco năm 1995. Những chế độ ăn truyền thống ở các nước Á châu thường gắn kết mật thiết với các hoạt động tín ngưỡng và phong tục lâu đời. Việc sưu tầm và ghi nhận những thông tin quý báu này sẽ tạo ra nguồn cảm hứng ẩm thực vô tận cho nhân loại ngày nay.

Nền tảng ẩm thực châu Á bao gồm những quốc gia như Nhật Bản, Trung Quốc, Indonesia, Malaysia, Hàn Quốc, Singapore, Đài Loan, Thái Lan và Việt Nam. Mặc dù mỗi quốc gia và mỗi tôn giáo đều tạo ra những phong vị và phong cách nấu ăn riêng biệt, nhưng hầu hết đều có một điểm chung: đó chính là gạo, cho dù cách chế biến và thưởng thức có đôi chút khác biệt. Là lương thực cơ bản để sinh tồn, đặc biệt là trong những giai đoạn đói kém trầm trọng, gạo có một vị trí linh thiêng trong xã hội châu Á. Gạo được sử dụng theo rất nhiều cách và đóng nhiều vai trò khác nhau trong các bữa ăn. Mặc dù văn hóa ẩm thực châu Á chủ yếu dựa trên gạo trắng, các chuyên gia

ngày nay khuyên chúng ta nên chọn những loại ngũ cốc nguyên cám giàu dinh dưỡng, như gạo lứt chẳng hạn.

Một yếu tố nữa giúp thống nhất những nền ẩm thực truyền thống của các quốc gia châu Á chính là việc tiêu thụ rất nhiều rau củ quả và các loại đậu, hạt. Tuy nhiên, khi người châu Á từ bỏ chế độ ăn truyền thống để hấp thụ những món ăn phương Tây, họ đã phải trả giá bằng sức khỏe của chính mình. Ví dụ như, tỉ lệ bệnh tiểu đường ở Trung Quốc ngày nay đã ngang ngửa với Mỹ, tỉ lệ béo phì và thừa cân cũng tăng vọt cùng với lối sống ít vận động và tiêu thụ nhiều thức ăn nhanh, thay vì cuộc sống lao động tay chân và ăn nhiều cơm gạo, rau quả như trước đây.

Dù bạn sử dụng những nguyên liệu quen thuộc nhưng chế biến theo phong vị Á châu, hay bạn muốn trải nghiệm những nguyên liệu mới lạ trong các khu chợ của người châu Á, bạn cũng đều có rất nhiều sự lựa chọn ngon lành và bổ dưỡng khi kết hợp một chút Á châu vào những bữa cơm gia đình. (Lưu ý: Rượu sake, beer hay các loại rượu giới thiệu trong sách này chỉ có thể dùng cho người lớn mà thôi).

Dù gia đình bạn đang ưa thích chế độ ăn nào, hãy luôn nhớ rằng một sự đa dạng phong phú các chủng loại thực phẩm là điều cốt lõi và quan trọng nhất giúp cho con bạn có được nếp ăn uống cân đối và bổ dưỡng, hỗ trợ trẻ phát triển thể chất và tinh thần một cách lành mạnh.

Phụ lục

Ý kiến chuyên gia: Những năm tháng đầu đời

Dưới đây là ý kiến của hai giáo sư, L. Birch và William P.'Bill' Flatt, khoa Thực phẩm và Dinh dưỡng thuộc trường Đại học Georgia, là những chuyên gia hàng đầu về Thói quen Ăn uống lành mạnh cho Trẻ em:

"Những lời khuyên trong ấn bản này (7 bí quyết nuôi con khỏe của tác giả) thật sự rất tuyệt vời, đưa ra hướng dẫn cụ thể về những việc nên làm, thay vì nói về những việc không làm, từ đó giúp nội dung cuốn sách trở nên tích cực hơn.

Tuy nhiên, trong những năm đầu đời, giai đoạn trẻ bắt đầu chuyển sang ăn theo chế độ của người lớn, lại không được đề cập nhiều. Tôi cho rằng trong giai đoạn này, trẻ cũng rất cần được xây dựng chế độ ăn đầy đủ dưỡng chất và lành mạnh.

Tôi nói vậy không có nghĩa là bạn không thể thay đổi cách ăn uống cho trẻ lớn, mà là việc xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh ngay từ đầu sẽ dễ hơn việc phải thay đổi những thói quen chưa lành mạnh.

Tôi cũng nghĩ rằng nên có một vài lời khuyên về những việc không nên làm – ví dụ như tầm quan trọng của việc hạn chế

trẻ sử dụng những loại đồ uống có ga, nhiều đường, bao gồm cả nước trái cây đóng hộp, không sử dụng thức ăn để kiểm soát hành vi của trẻ như hứa hẹn cho trẻ ăn kem nếu trẻ chịu ăn cơm chẳng hạn. Việc nên làm ở đây chính là cha mẹ cố gắng quan sát để có thể nhận ra và phân biệt được lúc nào thì trẻ đói bụng và lúc nào thì bực bội vì những việc khác, trong khi đó phải biết cách xoa dịu những trẻ đến bữa ăn mà chưa thấy đói, và học cách phản ứng phù hợp với sự bực bội của trẻ. Ví dụ, các bậc cha mẹ có con sơ sinh có thể quấn trẻ lại, đu đưa trẻ trong nôi, dùng những tiếng ồn đều đều (như tiếng quạt quay, tiếng trò chuyện rì rầm), nún vú giả để dỗ trẻ vào giấc ngủ dễ dàng hơn. Chúng tôi thấy rằng, những bậc cha mẹ có con nhỏ nếu cứ sử dụng thức ăn để xoa dịu trẻ, không phân biệt được trẻ cáu kỉnh vì đói hay vì lý do khác, không nhận ra trẻ đã no và cố tình ép con ăn, sẽ khiến trẻ thừa cân và có nguy cơ mắc bệnh béo phì. Chúng tôi khuyên bạn nên cho trẻ bú sữa mẹ, vì khi bú sữa mẹ, trẻ sẽ biết tự dừng lại khi đã no, như thế trẻ sẽ chủ động hơn rất nhiều trong việc ăn uống. Ngược lại, chúng ta rất dễ cho trẻ ăn quá nhiều khi cho trẻ bú bình, dù đó là bình sữa mẹ, sữa công thức hay nước trái cây.

Cuối cùng, nên bắt đầu cho trẻ được thưởng thức đa dạng thực phẩm từ sớm – công trình của cô Julie Mennella (nhà sinh lý học tại Trung tâm Hóa học Monell ở Philadelphia) và của tập thể chúng tôi cho thấy, trẻ sơ sinh luôn sẵn sàng học hỏi thế giới bên ngoài và có thể chấp nhận những hương vị mới mà người lớn giới thiệu cho trẻ, từ đó trẻ sẽ học cách ăn và thậm chí trở nên ưa thích những thực phẩm địa phương. Trẻ bú sữa mẹ cũng sẽ trở nên quen thuộc với những hương vị trong chế độ ăn của mẹ, vì tất cả đều sẽ có mùi vị riêng trong sữa mẹ.

Điều khó khăn nhất vẫn là khuyến khích trẻ ăn những thực phẩm lành mạnh, bởi trẻ nhỏ thường có xu hướng sợ những thứ lạ lẫm và từ chối những thực phẩm mới được giới thiệu, trừ khi thực phẩm đó có vị ngọt, mặn hoặc có vị bột ngọt – vì trẻ ưa thích những vị đó. Tuy nhiên những chi tiết này cũng chưa được nêu rõ trong sách.

Các bậc cha mẹ cần phải hiểu rằng, sự từ chối ban đầu của trẻ không có nghĩa là trẻ sẽ không bao giờ chấp nhận thực phẩm đó – cha mẹ nên kiên trì lặp đi lặp lại, không tạo áp lực cho trẻ, khuyến khích trẻ nếm thử từng miếng nhỏ.

Với phương pháp này, trẻ sẽ có thể chấp nhận và ưa thích rất nhiều loại thực phẩm mới, nhưng các bậc cha mẹ cần hết sức bền bỉ và có phản ứng phù hợp với trẻ.”

Ý kiến chuyên gia: Hãy làm gương cho trẻ

Giáo sư Anoop Misra, Chủ tịch Trung tâm điều trị bệnh tiểu đường, bệnh về trao đổi chất và nội tuyến Fortis-C-DOC, Quỹ Hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường (Ấn Độ) New Delhi; Bác sĩ Seema Gulati, Trưởng nhóm Nghiên cứu Dinh dưỡng, Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng & Trao đổi chất (C-NET); Hội điều trị bệnh tiểu đường quốc gia, Quỹ hỗ trợ điều trị bệnh béo phì và Cholesterol (N-DOC); Trưởng Dự Án, Quỹ hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường (Ấn Độ) đã có ý kiến như sau:

“Quá khắt khe chỉ càng làm cho trẻ thèm ăn những món ăn không lành mạnh hơn. Giới hạn một cách linh hoạt sẽ tốt hơn vì nó dạy cho trẻ cách tự kiểm soát bản thân, điều rất có lợi cho trẻ khi trưởng thành sau này.

Một điều quan trọng nữa là tất cả các thành viên trong gia đình phải khuyến khích nhau vận động, tập thể dục như đi bộ cùng nhau, chơi thể thao, bơi lội, nhảy múa hoặc tham gia bất kỳ hoạt động thể chất nào khác. Điều này không chỉ giúp củng cố sự gắn bó trong gia đình mà còn thúc đẩy trẻ và cha mẹ thực hiện những hoạt động thể chất một cách thường xuyên và lâu dài.”

Như chúng ta đã thấy, những bữa ăn quây quần cùng gia đình sẽ giúp trẻ có được những thói quen ăn uống lành mạnh hơn. Người mẹ sẽ quyết định chế độ ăn và môi trường ăn uống cho trẻ, do đó người mẹ sẽ ảnh hưởng đến khả năng tự kiểm soát của trẻ nhiều hơn.

Các bậc cha mẹ là tấm gương cho trẻ. Nếu cha mẹ cứ thích ăn đồ chiên xào và đồ ngọt, thì bạn không thể nào mong đợi con mình ăn uống những thực phẩm lành mạnh được. Môi trường gia đình và thói quen ăn uống là cực kỳ quan trọng, quyết định sự lựa chọn thực phẩm của trẻ. Trong nghiên cứu gần đây của chúng tôi về thói quen ăn uống của một số bà mẹ và em bé, chúng tôi quan sát thấy sự tương đồng rất lớn giữa chế độ ăn của mẹ và của bé. [Gulati, S., Misra., Colles, S.L., Kondal, D., Gupta, N., Goel, K., et al. ‘Chế độ ăn và sự liên hệ với thói quen trong gia đình ở trẻ thừa cân, béo phì: Nghiên cứu tại bốn thành phố lớn ở Ấn Độ’, *Lược sử Dinh dưỡng và Trao đổi chất*, tháng 7/2013].

Những thói quen lựa chọn thực phẩm giữa mẹ và bé có một sự tương đồng rất cao trong nghiên cứu của chúng tôi. Sự tương đồng giữa thực phẩm và dinh dưỡng hấp thu của các thành viên trong gia đình cũng được báo cáo đầy đủ. Cha mẹ có vai trò hết sức quan trọng, đặc biệt với công việc của người chọn mua và chế biến thực phẩm, sẽ định hình phong cách ăn uống và lượng thực phẩm mà trẻ tiêu thụ. Nghiên cứu cũng cho thấy những gia đình có cha mẹ không làm gương, quá nuông chiều

trẻ, hoặc không quay quần ăn cùng trẻ, thường sẽ khiến trẻ bị thừa cân, béo phì.

Tất cả các thành viên trong gia đình phải cùng nhau duy trì cân nặng hợp lý thông qua việc cải thiện chế độ ăn, tăng vận động, giảm lượng thời gian xem ti vi và giải trí trên máy tính.

Hướng dẫn chế độ ăn cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Các phần trước trong ấn phẩm chủ yếu dành cho đối tượng trẻ từ 5 đến 12 tuổi. Còn đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị những hướng dẫn sau đây: 'Cho trẻ bú sữa mẹ trong vòng một giờ sau khi sinh; và chỉ cho bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời; giới thiệu cho trẻ những thực phẩm rắn có hàm lượng dinh dưỡng đầy đủ và chế biến một cách an toàn cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên, vẫn tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ cho đến 2 tuổi hoặc hơn. Thức ăn dặm nên chứa nhiều chất dinh dưỡng và cung cấp cho trẻ ở mức độ phù hợp. Sau 6 tháng, người chăm sóc trẻ hãy giới thiệu thức ăn dặm cho trẻ với số lượng ít, sau đó sẽ tăng dần lên khi trẻ lớn hơn. Trẻ nhỏ nên hấp thụ đa dạng chủng loại thực phẩm như thịt, gia cầm, cá, trứng càng thường xuyên càng tốt. Thức ăn cho trẻ có thể được chuẩn bị riêng hoặc cải biên từ bữa ăn chung của gia đình. Cha mẹ nên tránh sử dụng những thức ăn dặm chứa nhiều chất béo, đường và muối cho trẻ.' (Tổ chức Y tế Thế giới, tháng 10/2014)

■ Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cần bao nhiêu muối là vừa?

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ chỉ cần một lượng muối rất nhỏ trong chế độ ăn; tuy nhiên, vì muối được cho vào rất nhiều trong những

thực phẩm bạn mua như bánh mì, đậu nướng và cả bánh quy, nên khiến trẻ rất dễ hấp thu muối quá mức.

Lượng muối tối đa khuyến dùng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ như sau:

- Dưới 12 tháng tuổi – dùng ít hơn 1g/ngày (ít hơn 0,4g natri)
- 1 đến 3 tuổi – 2g muối/ngày (0,8g natri)
- 4 đến 6 tuổi – 3g muối/ngày (1,2g natri)
- 7 đến 10 tuổi – 5g muối/ngày (2g natri)
- 11 tuổi trở lên – 6g muối/ngày (2,4g natri)

Những trẻ bú sữa mẹ đã có hàm lượng muối vừa đủ trong sữa mẹ. Sữa công thức cũng chứa hàm lượng muối tương tự như sữa mẹ.

Khi bạn bắt đầu giới thiệu thức ăn rắn cho trẻ, không nên thêm muối vào khi chế biến vì thận của trẻ không thể xử lý được. Bạn nên tránh cho trẻ ăn thức ăn chế biến sẵn bên ngoài, ví dụ như ngũ cốc ăn sáng, vì chúng thường có hàm lượng muối cao.

Rất nhiều thức ăn sản xuất cho trẻ em cũng chứa khá nhiều muối, vì thế trước khi mua bạn cần kiểm tra kỹ thành phần dinh dưỡng. Lượng muối thường được thể hiện bằng hàm lượng natri. Nói chung, những thực phẩm nào chứa nhiều hơn 0,6g natri/100g thức ăn đều được xem là nhiều muối. Bạn có thể tính ra lượng muối trong thực phẩm bằng cách nhân lượng natri lên 2,5 lần. Ví dụ, 1g natri/ 100g thực phẩm tương đương với 2,5g muối/100g thực phẩm.

Bạn có thể giảm lượng muối cho trẻ bằng cách không cho trẻ ăn các loại snack, khoai tây chiên, bánh quy, thay thế bằng những món ăn vặt ít muối. Hãy thử những món ăn vặt lành mạnh như hoa quả sấy, rau củ ăn sống (như dưa leo, cà rốt, cần tây) và trái cây tươi.

■ Chất xơ

Như đã trình bày trong Bí quyết thứ nhất, lời khuyên của Trung tâm Sức khỏe Quốc gia là trẻ dưới 5 tuổi không nên ăn ngũ cốc nguyên cám như mì Ý, bánh mì ngũ cốc và gạo lứt, vì những thực phẩm này khiến trẻ mau no và không thể hấp thụ thêm những thực phẩm bổ dưỡng khác. Khi trẻ trên 5 tuổi có thể dần dần giới thiệu cho trẻ các loại ngũ cốc nguyên cám. Tuy nhiên, chất xơ dưới dạng trái cây và rau củ lại rất được khuyến khích sử dụng cho trẻ dưới 5 tuổi. Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng truy cập website: <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/baby-food-questions.aspx#close>

■ Cân nặng và chỉ số BMI

Để biết cân nặng của trẻ nằm trong giới hạn sức khỏe nào, bạn vui lòng truy cập website <http://www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx>

Bí quyết phụ nữ Nhật NUÔI CON KHỎE

NAOMI MORIYAMA & WILLIAM DOYLE

Quỳnh Trâm dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập NGUYỄN MINH NHỰT

Chịu trách nhiệm bản thảo:

VŨ THỊ THU NHỊ

Biên tập & sửa bản in:

NGUYỄN PHẠM THU THÁI

Bìa:

MINH THÁI - XUÂN LỘC

Trình bày:

NGUYỄN MAI KHANH

NHÀ XUẤT BẢN TRÈ

Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,

Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại: (08) 39316289 - 39316211 - 39317849 - 38465596

Fax: (08) 38437450

E-mail: hopthubandoc@nxbtre.com.vn

Website: www.nxbtre.com.vn

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRÈ TẠI HÀ NỘI

Địa chỉ: Số 21, dãy A11, khu Đầm Trấu, Phường Bạch Đằng,

Quận Hai Bà Trưng, Thành phố Hà Nội

Điện thoại: (04) 37734544

Fax: (04) 35123395

E-mail: chinhanhhanoi@nxbtre.com.vn

Công ty TNHH Sách điện tử Trẻ (YBOOK)

161B Lý Chính Thắng, P.7, Q.3, Tp. HCM

ĐT: 08 35261001 – Fax: 08 38437450

Email: info@ybook.vn

Website: www.ybook.vn

In 2.000 cuốn, khổ 13x20cm tại Xi nghiệp in Fahasa.

774 Trường Chinh, Phường 15, Quận Tân Bình, TP.HCM

Số đăng ký KHXB: 3989-2015/CXBIPH/26-319/Tre.

Số Quyết định xuất bản: 1572A/QĐ-NXBT, ngày 31 tháng 12 năm 2015

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2016.

Cùng tác giả:





Vì sao trẻ em ở Nhật luôn khỏe mạnh và người Nhật có tuổi thọ cao nhất thế giới?

Và làm sao để con cháu chúng ta cũng được như thế?

Sách đưa ra 7 bí quyết đơn giản đầy đột phá và được các chuyên gia hết sức tán thành. Chính nếp sống của người Nhật – chế độ ăn uống, vận động và tư duy – mới là yếu tố then chốt giúp nước Nhật đạt được vị trí số một thế giới về tuổi thọ cao, sức khỏe dồi dào và có tỉ lệ trẻ em béo phì thấp nhất.

Bác sĩ Walter Willett, Chủ tịch Khoa dinh dưỡng, trường Sức khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Harvard, một trong những chuyên gia dinh dưỡng hàng đầu thế giới đã nhận xét: “Cuốn sách này là tổng hợp những nguyên tắc tuyệt vời, có nền tảng khoa học vững chắc nhưng lại rất đơn giản để làm theo.”

TEM THÔNG MINH

Cào mã tem phía dưới và nhân theo cú pháp

NXBTRE MATEM gửi 6000 (500VNĐ/tin nhắn) để tham gia chương trình khuyến mãi và chăm sóc khách hàng từ NXB Trẻ.

Mọi thông tin chi tiết về chương trình, xin vui lòng liên hệ:

Hotline: 0932 260 062 - <http://cskh.nxbtre.com.vn>



www.ybook.vn/ebook

ISBN 978-604-1-08195-6

Bí quyết... Nuôi con khỏe



8

934974 139614

Giá: 82.000 đ

nxbtre.com.vn

SỐ SERI
AB936671

MÃ TEM