

AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG THỜI GIAN MANG THAI



Food
Authority

Chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe

Cả quý vị lẫn thai nhi đang lớn đều cần thêm chất dinh dưỡng, và cách tốt nhất để có chất dinh dưỡng là ăn nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng và giữ khỏe mạnh càng sớm càng tốt trong thời gian mang thai.



Những thực phẩm này nên bao gồm nhiều loại

- Bánh mì, ngũ cốc, cơm, mì ống, mì sợi và các loại thực phẩm từ ngũ cốc khác – hầu hết là ngũ cốc nguyên hạt và/hoặc giàu chất xơ
- Rau củ và các loại đậu (legumes)
- Trái cây
- Thịt, cá, gia cầm, trứng nấu chín, các loại đậu, hạt và đậu phụ/đậu hũ
- Sữa, sữa chua, pho-mát cứng và các sản phẩm không chế biến từ sữa có bổ sung canxi – chủ yếu là giảm chất béo

Các Hướng dẫn Chế độ ăn uống của Úc (Australian Dietary Guidelines) do Bộ Y tế Liên bang (Commonwealth Department of Health) và Hội đồng Nghiên cứu Y tế và Y khoa Toàn quốc (NHMRC, National Health and Medical Research Council) khuyên phụ nữ có thai tiêu thụ nhóm thực phẩm dưới đây:

| NHÓM THỰC PHẨM | HÃY CỐ GẮNG TIÊU THỤ MỖI NGÀY | VÍ DỤ VỀ 1 PHẦN ĂN = |
|---|--|---|
| THỰC PHẨM HẠT (bao gồm bánh mì, ngũ cốc, cơm, mì ống, mì sợi) | 8½ phần ăn* (chủ yếu là ngũ cốc nguyên hạt và/hoặc giàu chất xơ) | 1 lát bánh mì ½ ổ bánh mì cỡ trung bình hoặc bánh mì dẹt ⅓ chén ngũ cốc bột mì ½ chén cơm, mì ống, mì sợi, cous cous hay quinoa |
| RAU CỦ & CÁC LOẠI ĐẬU (LEGUMES) | 5 phần ăn | ½ chén rau củ màu xanh hoặc cam được nấu chín 1 chén rau lá xanh hoặc rau xà-lách sống ½ chén đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng nấu chín, sấy khô hoặc đóng hộp ½ loại rau có tinh bột trung bình (khoai tây, khoai lang hoặc khoai môn) |
| TRÁI CÂY | 2 phần ăn | 1 trái táo hoặc chuối cỡ trung bình 2 trái cây nhỏ (quả mơ, kiwi hoặc mận) 1 chén trái cây xắt thành hạt lựu hoặc đóng hộp (không thêm đường) |
| CHẤT ĐẠM (thịt, cá, gia cầm, trứng nấu chín, đậu, hạt, đậu phụ/đậu hũ) | 3½ phần ăn | 90-100g trọng lượng nguyên thủy thịt nấu chín (thịt bò, thịt trườn, thịt heo) 100g trọng lượng nguyên thủy thịt gia cầm nạc nấu chín (gà hoặc gà tây) 115g trọng lượng nguyên thủy cá phi-lê nấu chín hoặc hộp cá nhỏ 30g đậu, hạt hoặc bơ đậu phộng 2 quả trứng lớn 170g đậu phụ/đậu hũ |
| CANXI (sữa, sữa chua, pho-mát cứng và các sản phẩm không chế biến từ sữa) | 2½ phần ăn** (chủ yếu là giảm chất béo) | 250ml sữa (1 ly) 250ml đậu nành, cơm hoặc thức uống ngũ cốc khác có tăng cường ít nhất 100mg canxi mỗi 100ml 40g (2 lát) pho-mát cứng 200g sữa chua |

*8 phần ăn mỗi ngày với phụ nữ từ 18 tuổi trở xuống

**3½ phần ăn mỗi ngày với phụ nữ từ 18 tuổi trở xuống

Việc tăng cân trong thời gian mang thai khác nhau giữa phụ nữ. Điều quan trọng là để ý cân nặng của quý vị, nhưng đừng ăn kiêng hoặc bỏ bữa ăn trong khi đang mang thai. Thai nhi lớn dần mỗi ngày và cần quý vị duy trì chế độ ăn uống cân bằng, có lợi cho sức khỏe. Nếu lo lắng về cân nặng của mình, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên chế độ ăn uống, được công nhận và đang hành nghề.

Vitamin, chất dinh dưỡng và chất khoáng

Trong thời gian mang thai cơ thể quý vị cần thêm vitamin, chất khoáng và chất dinh dưỡng để giúp thai nhi lớn dần. Cách tốt nhất để nhận được hầu hết các vitamin là chế độ ăn uống của quý vị.

Điều quan trọng là phải nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên chế độ ăn uống, được công nhận và đang hành nghề trước khi uống thuốc bổ. Một số các thuốc bổ (ví dụ như quá nhiều vitamin A) có thể là mối nguy hại cho thai nhi.



Folate

Folate là một loại vitamin B và được thêm vào thực phẩm hoặc thuốc bổ dưới dạng axit folic. Folate là chất quan trọng đối với sự phát triển của thai nhi trong thời gian quý vị mang thai lúc đầu vì Folate giúp ngăn ngừa các dị tật bẩm sinh như tật nứt đốt sống.

Cách tốt nhất để bảo đảm quý vị có đủ folate là uống thuốc bổ axit folic hàng ngày ít nhất 400 microgam (μg) một tháng trước khi thụ thai và trong ba tháng đầu trong thời gian mang thai. Nếu gia đình từng có người bị dị tật ống thần kinh, quý vị có khi cần nhiều folate hơn, vì vậy quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ.

Điều quan trọng nữa là ăn các loại thực phẩm có bổ sung axit folic hoặc giàu folate tự nhiên. Thực phẩm có bổ sung axit folic (tăng cường) bao gồm hầu hết các loại bánh mì, một số loại ngũ cốc ăn sáng và nước trái cây. Hãy xem bảng thông tin dinh dưỡng trên bao bì để biết có bao nhiêu folate.

Thực phẩm tự nhiên giàu folate bao gồm các loại rau lá xanh như rau bina và rau xà-lách, bông cải xanh (broccoli), chickpeas, các loại hạt, nước cam, một số loại trái cây, đậu và đậu Hà Lan khô.



Chất sắt

Mang thai khiến quý vị cần thêm chất sắt. Em bé hấp thụ đủ chất sắt từ quý vị để có chất sắt trong năm hoặc sáu tháng đầu sau khi sinh, vì vậy, điều quan trọng là quý vị phải tiêu thụ nhiều chất sắt hơn trong thời gian mang thai. Lượng chất sắt được khuyến nghị hàng ngày (RDI) trong thời gian mang thai là 27mg mỗi ngày. Uống thuốc bổ sung chất sắt có thể giúp đáp ứng lượng chất sắt đã được khuyến nghị này nhưng quý vị chỉ nên uống thuốc bổ sung chất sắt theo lời khuyên của bác sĩ.

Thực phẩm giàu chất sắt

- Thịt bò nạc và thịt trườn
- Gia cầm
- Cá
- Ngũ cốc ăn sáng tăng cường chất sắt
- Trứng
- Các loại đậu (legumes) nấu chín như đậu gà (chickpeas), đậu lăng, đậu đỏ tây (kidney bean) và đậu lima
- Trái cây khô
- Các loại rau xanh như bông cải xanh, bắp cải và rau bina

Ăn thực phẩm giàu vitamin C cũng có thể giúp quý vị hấp thụ chất sắt nếu quý vị tiêu thụ cùng một lúc. Hãy cố gắng uống một ít nước cam khi ăn rau xanh hoặc các loại đậu (legumes). Quý vị cũng cần cẩn thận về trà, cà phê và cola vì caffeine khiến cơ thể giảm hấp thụ chất sắt.



Canxi

Canxi là chất cần thiết để duy trì xương cứng và chắc. Trong ba tháng cuối thời gian mang thai, thai nhi cần lượng lớn canxi khi bắt đầu lớn và củng cố xương. Nếu quý vị không cung cấp đủ canxi trong chế độ ăn uống của mình, lượng canxi cần thiết cho thai nhi sẽ rút ra từ xương của chính quý vị. Để ngăn ngừa điều này và nguy cơ loãng xương sau này trong đời, hãy bảo đảm quý vị cung cấp đủ canxi trong chế độ ăn uống cho cả mẹ lẫn thai nhi.

Lượng canxi đã được khuyến nghị hàng ngày trong thời gian mang thai là từ 1000mg đến 1300mg mỗi ngày. Hai phần ăn rưỡi thực phẩm chế biến từ sữa, chẳng hạn như sữa, pho-mát cứng, sữa chua hoặc sữa đậu nành có tăng cường canxi, sẽ đáp ứng nhu cầu hàng ngày của quý vị. Phụ nữ mang thai từ 18 tuổi trở xuống nên tiêu thụ 3 phần ăn rưỡi mỗi ngày.

Iốt

Iốt là chất quan trọng đối với tất cả mọi người, đặc biệt là phụ nữ mang thai và cho con bú sữa mẹ. Thiếu i-ốt từ mức độ nhẹ đến trung bình trong thời gian mang thai có thể khiến thai nhi bị trở ngại về học tập và ảnh hưởng đến việc phát triển các kỹ năng vận động và thính giác.

Ở Úc, hầu hết các loại bánh mì, ngoại trừ các loại hữu cơ, đều được tăng cường i-ốt, giúp đáp ứng nhu cầu i-ốt của hầu hết dân số. Tuy nhiên, phụ nữ mang thai và cho con bú sữa mẹ cần nhiều iốt hơn nên một số phụ nữ có thể cần uống thuốc bổ. Hãy nói chuyện với bác sĩ, nữ hộ sinh hoặc chuyên viên chế độ ăn uống, được công nhận và đang hành nghề để được hỗ trợ tư vấn.



Nếu cho rằng quý vị không nhận được đủ vitamin hoặc chất dinh dưỡng, vui lòng nói chuyện với bác sĩ.

Ngộ độc thực phẩm

Khi quý vị mang thai, những thay đổi về nội tiết tố trong cơ thể làm cho hệ thống miễn dịch của quý vị suy yếu đi, điều này có thể khiến quý vị khó đề kháng bệnh tật và nhiễm trùng. Phòng ngừa bệnh tật do thực phẩm gây ra và bảo vệ bản thân đối với các nguy cơ khác xuất phát từ thực phẩm trong thời gian mang thai là điều vô cùng quan trọng.

Salmonella

Salmonella có thể gây buồn nôn, nôn ói, đau quặn bụng, tiêu chảy, sốt và nhức đầu. Phụ nữ mang thai không dễ dàng bị bệnh nhiễm khuẩn *salmonella*, nhưng trong một số trường hợp hiếm hoi, bệnh này có thể gây sảy thai.

Nên tránh thực phẩm có trứng sống và luôn nấu chín kỹ thịt, gà và trứng. Ngoài ra, Cơ quan Thực phẩm NSW (NSW Food Authority) khuyến cáo phụ nữ mang thai không nên ăn bất kỳ loại giá nào bao gồm giá cỏ linh lăng, giá bông cải xanh, giá hành tây, giá hướng dương, giá cỏ ba lá, giá củ cải, giá đậu tuyết, giá đậu xanh và giá đậu nành, dù là sống hay trung (nấu sơ).

Listeria

Listeria là loại vi khuẩn có trong một số loại thực phẩm có thể gây ra bệnh nhiễm trùng hiếm xảy ra nhưng nguy hiểm gọi là bệnh listeriosis. Nếu vi khuẩn *Listeria* truyền sang thai nhi, quý vị có thể bị sảy thai, chuyển dạ sớm hoặc thai chết lưu (tử sản).

Một số thực phẩm có thể có vi khuẩn *Listeria* ngay cả khi đã được bảo quản đúng cách, vì vậy, cách tốt nhất để tránh bị bệnh listeriosis là làm theo các hướng dẫn dưới đây:

- Cố gắng chỉ ăn thức ăn mới nấu chín, trái cây và rau củ rửa sạch kỹ lưỡng, mới chế biến. Thức ăn dư có thể ăn được nếu bảo quản lạnh kịp thời và không quá một ngày
- Tránh bất kỳ loại thực phẩm nào có thể đã cũ hơn một ngày, ví dụ như xà-lách, bánh mì xăng-uych và cuộn (wraps) làm sẵn và đóng gói sẵn
- Hãy tham khảo các bảng Ăn uống an toàn hơn trong thời gian mang thai (trong tập sách này) để biết các hướng dẫn về những loại thực phẩm cần tránh trong thời gian mang thai.

Các nguy cơ khác liên quan đến thực phẩm



Toxoplasmosis

Toxoplasmosis, mặc dù không thường xảy ra ở phụ nữ mang thai, nhưng có thể xảy ra nếu quý vị ăn thịt nấu chưa chín, hoặc trái cây và rau củ rửa chưa sạch, đặc biệt là từ vườn có nuôi mèo trong nhà. Tuy nhiên, phổ biến nhất là nhiễm trùng do chạm vào phân mèo khi dọn khay vệ sinh cho mèo hoặc đất bị ô nhiễm trong vườn. Điều đặc biệt quan trọng là tránh nhiễm toxoplasmosis trong thời kỳ mang thai vì nó có thể khiến thai nhi bị tổn thương não hoặc mù.

Các gợi ý để tránh bị toxoplasmosis

- Không ăn thịt sống hoặc nấu chưa chín
- Không ăn hào, nghêu hoặc trai sống
- Không uống sữa dê chưa tiệt trùng
- Luôn rửa kỹ trái cây và rau củ
- Luôn đeo bao tay làm vườn khi làm vườn
- Luôn rửa tay sau khi chạm vào động vật, đặc biệt là mèo
- Tránh cầm bốc phân mèo hoặc phân động vật nếu được (nếu cần thiết, hãy đeo bao tay)
- Nếu bơi lội trong ao hồ hoặc sông, tránh nuốt nước
- Nếu đi du lịch nước ngoài, tránh uống nước máy



Ăn cá mà không xảy ra vấn đề

Cá rất giàu chất đạm và chất khoáng, ít chất béo bão hòa và có nhiều axit béo omega-3. Axit béo Omega-3 là chất quan trọng đối với sự phát triển của hệ thần kinh trung ương ở trẻ sơ sinh, trước và sau khi trẻ chào đời.

Mặc dù ăn cá thực sự là điều quan trọng trong thời gian mang thai và cho con bú sữa mẹ, nhưng quý vị cần phải cẩn thận về việc chọn loại cá nào. Lý do là vì một số loại cá có thể có lượng thủy ngân ở mức có thể có hại cho thai nhi hoặc hệ thần kinh đang phát triển của trẻ nhỏ.

Bảng sau đây sẽ giúp quý vị bao gồm cá như một phần quan trọng trong chế độ ăn uống cân bằng mà không xảy ra vấn đề.

| PHỤ NỮ CÓ THAI & CHO CON BÚ SỮA MẸ & PHỤ NỮ ĐỊNH THỤ THAI | TRẺ EM TỪ 6 TUỔI TRỞ XUỐNG |
|--|-----------------------------------|
| 1 phần ăn tương đương 150g | 1 phần ăn tương đương 75g |
| ĂN 2-3 PHẦN ĂN MỖI TUẦN BẤT KỲ LOẠI CÁ VÀ HẢI SẢN NÀO KHÔNG CÓ TRONG DANH SÁCH DƯỚI ĐÂY | |

HOẶC

ĂN 1 PHẦN ĂN MỖI TUẦN NHỮNG LOẠI CÁ NÀY VÀ TRÁNH LOẠI CÁ KHÁC:

Cá da trơn (Catfish) hoặc Cá tráp cam (Orange Roughy) (Deep Sea Perch)

HOẶC

ĂN 1 PHẦN ĂN MỖI HAI TUẦN NHỮNG LOẠI CÁ NÀY VÀ TRÁNH LOẠI CÁ KHÁC:

Cá mập (Flake) hoặc Billfish (Cá cờ đen (Broadbill), Cá kiếm (Swordfish) và Cá cờ (Marlin)

Tài liệu: Các Tiêu chuẩn Thực phẩm Úc Tân Tây Lan, 2011

CÁC QUY TẮC VÀNG VỀ AN TOÀN THỰC PHẨM



Duy trì nhiệt độ lạnh

- Giữ nhiệt độ tủ lạnh thấp hơn 5°C
- Cất thực phẩm cần giữ lạnh vào tủ lạnh ngay lập tức
- Không ăn thức ăn cần để trong tủ lạnh nếu đã để ra ngoài hai giờ đồng hồ trở lên
- Rửa đông và ướp thực phẩm trong tủ lạnh, đặc biệt là các loại thịt
- Đi mua sắm đem theo túi mát, đã ngoại đem theo esky



Duy trì nhiệt độ nóng

- Nấu thực phẩm đến nhiệt độ ít nhất 60°C, cao hơn đối với các loại thực phẩm cụ thể (trong tập sách này)
- Hâm nóng thực phẩm đến nhiệt độ ít nhất 60°C, cho đến khi nóng bốc khói
- Bảo đảm thịt nấu chín, như thịt băm hoặc xúc xích, không còn đỏ hồng
- Để ý nước thịt trong chảo ra trước khi ăn thịt gà hoặc thịt heo mới nấu
- Đun sôi tất cả các loại nước sốt marinat có nước thịt sống trước khi phục vụ
- Cách tốt nhất để biết thực phẩm đã đủ nóng hay chưa là đo bằng nhiệt kế thực phẩm chính xác, phẩm chất tốt.



Giữ vệ sinh sạch sẽ

- Rửa tay thật sạch và lau khô trước khi bắt đầu chế biến hoặc ăn bất kỳ thực phẩm nào, ngay cả đồ ăn vặt (giữa bữa)
- Giữ bàn bếp, thiết bị nhà bếp và bộ đồ ăn sạch sẽ
- Tách riêng thức ăn sống và chín và sử dụng thớt và dao khác nhau cho từng loại
- Đừng để nước thịt sống nhỏ giọt vào các thực phẩm khác
- Tránh ăn thức ăn do người bị bệnh như tiêu chảy nấu



Kiểm tra nhãn dán

- Đừng ăn thực phẩm quá hạn sử dụng
- Lưu ý ngày 'hạn sử dụng tốt nhất'
- Làm theo hướng dẫn về bảo quản và nấu ăn
- Hỏi thông tin về thực phẩm không đóng gói

Cũng nên cẩn thận về...

Rượu bia

Uống rượu bia trong thời gian mang thai có thể là nguyên nhân gây sẩy thai, thai chết lưu (tử sản), sinh non hoặc con quý vị sinh ra có thể bị hội chứng thai nhi nghiện rượu bia (phát triển bị suy giảm trước và sau khi chào đời, và khiếm tật trí năng). Vì không biết liệu có mức uống rượu bia an toàn trong thời gian mang thai hay không, Hội đồng Nghiên cứu Y tế và Y khoa Toàn quốc (National Health and Medical Research Council) khuyên phụ nữ rằng cách an toàn nhất là không uống rượu bia nếu quý vị mang thai, định thụ thai hoặc cho con bú sữa mẹ.

Cafêin

Một lượng ít cafêin thì an toàn trong thời gian mang thai nhưng quá nhiều có thể làm tăng nguy cơ sẩy thai và sinh non. Cafêin có trong cà phê, trà, sô-cô-la và cola (và một số loại nước ngọt và nước tăng lực khác). NSW Health khuyến cáo phụ nữ mang thai nên giới hạn 200mg cafêin mỗi ngày. Lượng cafêin đó sẽ hấp thụ từ khoảng 1-2 ly cà phê kiểu espresso, 3 ly cà phê hòa tan, 4 ly trà đậm đặc trung bình hoặc 4 ly ca-cao hoặc sô-cô-la nóng. Tránh uống cà phê espresso đậm đặc gấp đôi và đồ uống ghi là thể thao hoặc tăng lực có cafêin.

Hút thuốc

Hút thuốc là điều nguy hiểm cho em bé quý vị. Hút thuốc làm tăng nguy cơ sinh non, nhẹ cân, các vấn đề về hô hấp và SIDS. Không có mức độ nào là an toàn đối với hút thuốc. Muốn được trợ giúp bỏ hút thuốc, hãy gọi cho NSW Quitline qua số 13 7848 (13 QUIT).

Nước hầm xương dành cho em bé / sữa bột trẻ em tự chế

Các công thức nấu ăn được phân loại là 'nước hầm xương dành cho em bé' hoặc 'sữa bột trẻ em tự chế' để nuôi trẻ sơ sinh ngày càng phổ biến trên mạng. Những thứ này có thể có những nguy cơ về dinh dưỡng và an toàn thực phẩm đáng kể và Cơ quan Thực phẩm NSW (NSW Food Authority) khuyên đừng nên sử dụng những loại này.

Ăn uống an toàn hơn trong thời gian mang thai

THỊT, GIA CẦM & HẢI SẢN

| Thực ăn | Dạng thức | Nên làm gì |
|-----------------------------|---|--|
| THỊT CHẾ BIẾN (DELI) | Giăm-bông, xúc xích Ý, thịt nguội, thịt gà, v.v. | ĐỪNG ĂN trừ trường hợp đã nấu chín kỹ đến ít nhất 75°C và ăn liền sau đó |
| THỊT SỐNG | Bất kỳ thịt sống, thịt gà sống, gia cầm khác, thịt bò, thịt heo, v.v. | ĐỪNG ĂN |
| GIA CẦM | Ví dụ như gà lạnh hoặc gà tây, được sử dụng trong tiệm/quầy bán bánh mì xăng-uych | ĐỪNG ĂN |
| | Gà nướng nóng mua mang về nóng | Mua mới nấu chín và ăn khi còn nóng. Bảo quản thức ăn dư trong tủ lạnh để hâm nóng đến ít nhất 60°C và tiêu thụ ngay trong ngày sau khi nấu |
| | Tự nấu | Bảo đảm gà đã nấu chín kỹ ở nhiệt độ ít nhất 74°C và ăn khi còn nóng. Bảo quản thức ăn dư trong tủ lạnh để hâm nóng đến ít nhất 60°C và sử dụng trong ngày sau khi nấu |
| PA-TÊ | Pa-tê hoặc thịt phết/trét cắt trong tủ lạnh | ĐỪNG ĂN |
| HẢI SẢN | Hải sản tươi sống | ĐỪNG ĂN |
| | Tôm bóc vỏ ướp lạnh ăn liền | ĐỪNG ĂN |
| | Cá và hải sản nấu chín (xem phần 'Ăn cá mà không bị vấn đề' ở trang 9 dành cho phụ nữ có thai, cho con bú sữa mẹ hoặc định thụ thai, hoặc trẻ em dưới 6 tuổi) | Nấu kỹ đến ít nhất 63°C và ăn khi còn nóng. Bảo quản thức ăn dư trong tủ lạnh để hâm nóng đến ít nhất 60°C và tiêu thụ ngay trong ngày sau khi nấu |
| SUSHI | Mua của cửa tiệm | ĐỪNG ĂN |
| | Nhà làm | Không sử dụng thịt hoặc hải sản tươi sống, ăn ngay |
| THỊT NẤU CHÍN | Thịt bò, thịt heo, thịt gà, thịt bằm | Nấu kỹ đến ít nhất 71°C (trung bình), ăn khi còn nóng |

NHỮNG THỨC ĂN KHÁC

| Thực ăn | Dạng thức | Nên làm gì |
|---|---|--|
| THỨC ĂN DƯ | Thực phẩm nấu chín | Bảo quản thức ăn dư bao lại/đậy kín trong tủ lạnh, ăn trong vòng một ngày và luôn hâm nóng đến nhiệt độ ít nhất 60°C |
| THỰC PHẨM ĐÓNG HỘP | Trái cây, rau, cá đóng hộp, v.v. | Bảo quản những phần chưa sử dụng trong tủ lạnh trong hộp đựng sạch, đậy kín và sử dụng trong vòng một ngày |
| NHÂN | Nhân từ thịt gà hoặc gia cầm | ĐỪNG ĂN trừ trường hợp nấu riêng và ăn khi còn nóng |
| HUMMUS, TAHHINI VÀ BẤT CÁCH LOẠI HỖN HỢP MỀ NHỎ NÀO KHÁC | Mua của cửa tiệm hoặc tự làm | ĐỪNG ĂN |
| ĐẬU NÀNH | Tất cả các sản phẩm chế biến từ đậu nành, ví dụ như đậu phụ/đậu hủ, sữa đậu nành, sữa chua đậu nành, v.v. | Xem ngày 'hạn sử dụng tốt nhất' hoặc 'hạn sử dụng'. Làm theo hướng dẫn bảo quản |
| XĂNG-UỠCH | Bánh mì xăng-uych hoặc cuộn (wraps) chế biến sẵn hoặc đóng gói sẵn | ĐỪNG ĂN |

SẢN PHẨM CHẾ BIẾN TỪ SỮA & TRỨNG

| Thức ăn | Dạng thức | Nên làm gì |
|--------------------------|--|--|
| PHO-MÁT | Pho-mát mềm và nửa mềm, ví dụ như brie, camembert, ricotta, fetta, bocconcini và blue | ĐỪNG ĂN trừ trường hợp nấu chín kỹ đến ít nhất 75°C và ăn ngay sau đó |
| | Pho-mát đã chế biến, pho-mát phết, pho-mát cottage, pho-mát kem, v.v. | Bảo quản trong tủ lạnh, ăn trong vòng hai ngày kể từ ngày mở gói |
| | Pho-mát cứng, ví dụ như pho-mát cheddar, pho-mát tasty | Bảo quản trong tủ lạnh |
| KEM LẠNH | Kem mềm | ĐỪNG ĂN |
| | Kem chiên | ĐỪNG ĂN |
| | Kem đông lạnh đóng gói | Bảo quản và ăn đông lạnh |
| SẢN PHẨM CHẾ BIẾN TỪ SỮA | Chưa tiệt trùng (tươi) | ĐỪNG UỐNG HOẶC DÙNG |
| | Đã tiệt trùng, ví dụ như sữa, kem, sữa chua | Kiểm tra ngày 'hạn sử dụng tốt nhất' hoặc 'hạn sử dụng'. Làm theo hướng dẫn lưu trữ |
| BÁNH TRỨNG | Mua tại cửa tiệm | Có thể ăn lạnh nếu mới mở hộp. Bảo quản trong tủ lạnh để hâm nóng đến ít nhất 60°C và sử dụng trong vòng một ngày kể từ ngày mở. Kiểm tra ngày 'hạn sử dụng tốt nhất' hoặc 'hạn sử dụng' |
| | Nhà làm | Nấu kỹ ở nhiệt độ ít nhất 71°C và ăn khi còn nóng. Bảo quản trong tủ lạnh. Luôn hâm nóng đến ít nhất 60°C và sử dụng trong vòng một ngày sau khi làm |
| TRỨNG | Các món trứng nấu chín, ví dụ như trứng chiên, trứng bác, bánh quiche | Nấu kỹ đến ít nhất 71°C. Không sử dụng trứng bị nứt hoặc bẩn |
| | Trứng sống trong thực phẩm, ví dụ như mayonnaise tự làm, aioli, mousse sô cô la, bột bánh bông lan, bột bánh kẹp | ĐỪNG ĂN |
| | Trong các sản phẩm thương mại không được làm lạnh, ví dụ: mayonnaise, aioli | Xem ngày 'hạn sử dụng tốt nhất' hoặc 'hạn sử dụng'. Làm theo hướng dẫn bảo quản |

TRÁI CÂY & RAU CỦ

| Thức ăn | Dạng thức | Nên làm gì |
|-------------------|---|--|
| XÀ-LÁCH | Xà-lách chế biến sẵn hoặc đóng gói sẵn bao gồm xà-lách trái cây, ví dụ như từ các quầy xà-lách, smorgasbords | ĐỪNG ĂN |
| | Nhà làm | Rửa kỹ các thành phần xà-lách ngay trước khi làm và ăn xà-lách, bảo quản bất kỳ xà-lách nào còn dư trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng một ngày sau khi chế biến |
| TRÁI CÂY | Dưa vàng/dưa lưới (Rockmelon) | ĐỪNG ĂN |
| | Trái cây tươi nguyên trái | Rửa sạch trước khi ăn |
| RAU CỦ & RAU THOM | Rau củ và rau thơm tươi | Rửa kỹ ngay trước khi ăn sống hoặc rửa trước khi nấu |
| | Các loại rau củ đông lạnh | Nấu chín, không ăn khi chưa nấu chín |
| CÁC LOẠI GIÁ | Giá cô linh lăng, giá bông cải xanh, giá hành tây, giá hướng dương, giá cô ba lá, giá củ cải, giá đậu tuyết, giá đậu xanh và giá đậu nành | ĐỪNG ĂN thức ăn sống hoặc nấu sơ |



Cơ quan Thực phẩm NSW là cơ quan công quyền giúp bảo đảm thực phẩm tại NSW là an toàn và có ghi nhãn đúng luật.

Cơ quan này hợp tác với người tiêu dùng, ngành công nghiệp và các cơ quan công quyền khác để giảm thiểu vấn đề ngộ độc thực phẩm bằng cách phổ biến thông tin về và giám sát khâu sản xuất, bảo quản, vận chuyển, chế biến và bán thực phẩm để không gây ngộ độc thực phẩm.

AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG THỜI GIAN MANG THAI

Cơ quan Thực phẩm NSW (NSW Food Authority)

foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy

Tiêu chuẩn Thực phẩm Úc Tân Tây Lan

(FSANZ, Food Standards Australia New Zealand)

foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy

CHĂM SÓC THAI SẴN

NSW Health

health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx

Các Hướng dẫn về Chế độ ăn uống của Úc

eatforhealth.gov.au

Muốn biết thêm thông tin và hướng dẫn,

hãy truy cập foodauthority.nsw.gov.au

hoặc gọi số 1300 552 406



**Food
Authority**