

**Bắt Đầu Sớm
Để Giữ Cho Con Bạn
Một Trọng Lượng Khỏe Mạnh**



**NHỮNG LỜI KHUYÊN CÓ ÍCH GIÚP CHO TRẺ EM TỪ MỘT
ĐẾN NĂM TUỔI CÓ CÁCH SỐNG NĂNG ĐỘNG VÀ CÁCH
ĂN UỐNG KHOẺ MẠNH**



Bắt đầu sớm Giữ cho con bạn Ở một Trọng Lượng Khỏe Mạnh

Những trẻ em khỏe mạnh có đủ hình dạng và kích thước khác nhau. Tuy nhiên, càng ngày càng có nhiều trẻ em đang từ từ trở nên thừa cân.

Dưới đây là những lý do tại sao mà lại có nhiều trẻ em tăng cân như vậy.

Trẻ em ăn (hoặc uống):

- Nhiều calo.
- Những khẩu phần lớn hơn.
- Nhiều thức ăn của nhà hàng.
- Những đồ ăn tiện lợi.
- Ít trái cây và rau quả.
- Ít sữa và nhiều nước trái cây và nước ngọt.

Trẻ em ít hoạt động chân tay hơn vì:

- Nhiều hoạt động “ngồi” hơn (thí dụ như coi tivi, chơi máy vi tính; và chơi trò chơi điện tử).
- Ít chơi những trò chơi ngoài trời.
- Cha mẹ lo lắng về sự an toàn trong khu xóm.

Con của bạn cần ngủ bao nhiêu?

Những trẻ em nào ngủ ít sẽ có nhiều nguy cơ bị nặng cân hoặc béo phì.



Mục Lục

- 02 Những Ảnh Hưởng Sức Khỏe Của Sự Béo Phi
- 03 Thức Ăn Của Gia Đình
- 04 Hãy Lắng Nghe Cơ Thể Mình
- 05 Tôi Khát
- 06 Những Lựa Chọn Tốt Cho Sức Khỏe Khi Ở Nhà
- 07 Những Lựa Chọn Tốt Cho Sức Khỏe Khi Xa Nhà
- 08 Thực Đơn Mẫu Cho Trẻ Em 1-2 Tuổi
- 09 Thực Đơn Mẫu Cho Trẻ Em 3-4 Tuổi
- 10 Thực Đơn Mẫu Cho Trẻ Em 5-6 Tuổi
- 11 Hoạt Động Dành Cho Gia Đình
- 12 Những Trò Giải Trí Với Con Bạn Khi Ở Nhà
- 13 Những Hoạt Động Vui Nhộn ở Trong Nhà
- 14 Những Hoạt Động Vui Nhộn ở Ngoài Trời
- 15 Những Trò Giải Trí Với Con Bạn Trong Cộng Đồng
- 16 Thời Gian Màn Hình
- 17 Những Tham Khảo

Bắt Đầu Sớm 01



Những Ảnh Hưởng Sức Khỏe Của Sự Béo Phì

Sự béo phì ở tuổi ấu thơ là một mối quan tâm sức khỏe lớn. Ở Canada, 26% trẻ em dưới 18 tuổi bị quá cân hoặc béo phì. Bởi vì điều này, càng ngày càng có nhiều trẻ em có những bệnh kinh niên mà thường chỉ tìm thấy ở những người trưởng thành.

Bạn có biết...

- 60% của những trẻ em béo phì tuổi từ 5 cho đến 10 có ít nhất một nguyên do gây ra bệnh tim mạch, thí dụ như bệnh cao chất béo gây xơ cứng động mạch và bệnh cao huyết áp.
- Đối với trẻ em béo phì tuổi từ 6 cho đến 17, nghiên cứu cho thấy những trường hợp bệnh tiểu đường loại 2 bắt đầu tăng dần từ 4% trong năm 1990 đến 45% trong năm 2001.
- Khoảng chừng 33% trẻ em béo phì đều chưa đến tuổi đi học và 50% là trẻ em đã đi học và tiếp tục béo phì cho đến tuổi trưởng thành.

Hơn nữa, trẻ em thừa cân hoặc béo phì thường dễ xúc động. Điều này có thể làm cho các em thiếu lòng tự trọng và ít tự tin hơn. Điều này cũng có thể gây ảnh hưởng xấu đến những mối quan hệ và việc học của các em.

Quyển sách này giúp cho con em bạn giữ mức cân khỏe mạnh.



Bắt Đầu Sớm 02



Thức Ăn Của Gia Đình

Trẻ em không có sinh ra là biết được thức ăn nào là tốt cho sức khoẻ.

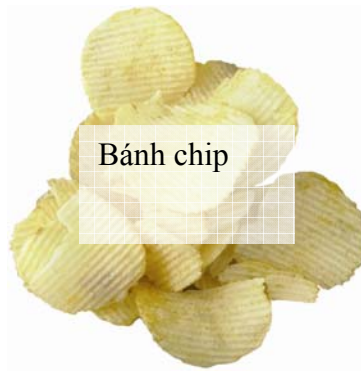
- Cha mẹ nên cho con ăn những thức ăn tốt cho sức khoẻ trong ngày (ba bữa ăn chính và ba bữa quà).
- Cha mẹ nên ăn với con cái.

Trẻ em biết khi nào chúng đói và khi nào chúng no. Cha mẹ không nên bắt ép con em ăn theo ý mình.

Cha mẹ và con cái sẽ dễ bị thừa cân nếu như họ thường ăn nhiều thức ăn có nhiều chất đường và chất béo. Thí dụ như:



Nước ngọt



Bánh chip

Con cái học cách ăn uống khoẻ mạnh và cách hoạt động lành mạnh từ cha mẹ.



Bắt Đầu Sớm 03



Hãy Lắng Nghe Cơ Thể Mình

Cha mẹ có thể giúp đỡ con cái mình học cách nhận ra những đòi hỏi của cơ thể về thức ăn.

1. Giúp con cái hiểu được thế nào là đói và thế nào là no bằng cách nói:
 - Bụng mẹ đang đói. Bụng con có đói không?
Đã đến giờ mình ăn chưa?
 - Bụng ba đang no. Bụng con có no không?
Đã đến giờ mình ngừng ăn chưa?
2. Hãy làm những bữa ăn thú vị hơn bằng cách nói chuyện và cười đùa để giúp con cái bạn ăn chậm hơn.
3. Đôi khi trẻ em nghĩ rằng các em đói nhưng trên thực tế thì các em chỉ có khát mà thôi.



Trẻ em có thể sẽ không có cảm giác no đầy nếu như các em:

- Vừa ăn vừa coi tivi.
- Ăn quá nhanh.

Cha mẹ không nên:

- Dùng thức ăn dưới hình thức quà thưởng (Thí dụ, “Ăn cà rốt đi thì con sẽ được một cái bánh”).
- Bắt các em ăn tất cả những thức ăn trên đĩa của chúng.
- Lấy thức ăn để dỗ một trẻ đang khóc.



Căng thẳng và những xung đột có thể làm cho ta ăn quá mức.

Bắt Đầu Sớm 04



Tôi
Khát

Nước rất quan trọng đối với sức khỏe của trẻ em.

Cha mẹ cần làm gương tốt cho con cái bằng cách uống nước thường hơn.

- Dạy cho trẻ em biết phải uống nước khi chúng khát.
- Hãy giữ một bình nước trong tủ lạnh.

Còn nước trái cây thì sao?

- Hạn chế khoảng 1/2 ly (120 ml) một ngày.
- Nước trái cây nguyên chất có vị ngọt và đa số trẻ em thích uống nước trái cây.
- Nước trái cây nguyên chất là một sự lựa chọn tốt cho sức khỏe, nhưng uống nhiều quá sẽ bị nhiều calo.
- Vài em sẽ không còn muốn ăn gì khác nếu như chúng đã uống quá nhiều nước trái cây.

Ăn trái cây tươi lúc nào cũng tốt hơn là uống nước trái cây. Trái cây tươi chứa nhiều chất sợi, vitamin, và chất khoáng. Nên nhớ cắt trái cây và rau quả thành những miếng nhỏ.



Những quà vật cho trẻ em đang khát:

- Nước, sữa
- Trái cây như táo, nho, dưa hấu, những loại dưa, anh đào không hạt, và cam
- Rau quả như cà chua và dưa leo
- Nước trái cây nguyên chất (1/2 ly mỗi ngày)

Bắt Đầu Sớm 05





Những Lựa Chọn Tốt Cho Sức Khỏe Khi Ở Nhà

Cha mẹ quyết định thức ăn nào mình ăn ở nhà.

Giữ những đồ ăn bổ ích trong tầm ngắm — rửa sạch và sẵn sàng để dùng.

- Để sẵn một đĩa trái cây trên bàn bếp.
- Để những rau quả cắt sẵn và đồ chấm trong tủ lạnh.

Làm cho các bữa ăn vui nhộn.

- Ăn ba bữa chính và ba món quà vặt mỗi ngày.
- Làm những phần ăn nhỏ thôi.
- Hãy để cho con em phụ giúp nấu ăn.
- Cả nhà ăn cùng món đồ ăn.

Thưởng một chuyến đi chơi công viên hay lái xe đạp vòng vòng khi con cái có thành tích tốt – không nên dùng thức ăn làm quà thưởng.



Bắt Đầu Sớm 06



Những Lựa Chọn Tốt Cho Sức Khỏe Khi Xa Nhà

Ngày nay, chúng ta ăn ở ngoài nhiều hơn và thường là ở những nhà hàng bán thức ăn nhanh. Những bữa ăn ở nhà hàng thường không có đủ rau quả hoặc trái cây.

Lâu lâu mới ăn nhà hàng một lần.

- “Ta nên uống gì đây?” Hãy chọn sữa hoặc nước, đừng uống nước ngọt.
- “Bạn có muốn ăn kèm khoai tây chiên với món đó không?” Thay vì khoai tây chiên, ta nên thử:
 - khoai tây nướng
 - đĩa rau sống với trái cây
 - rau sống



Bạn có muốn phần ăn lớn hơn không?

- Hãy nói “không”! Nghiên cứu cho thấy trẻ em thường hay bị ảnh hưởng bởi khẩu phần lớn hơn.
- Trẻ em lớn hơn thường hay ăn thêm cho dù chúng đã no khi mà thức ăn vẫn còn trong đĩa.
- Hãy xin thêm rau xà lách, dưa chuột muối, và cà chua.

Sự Thật Về Nước Ngọt

Năm 1950:

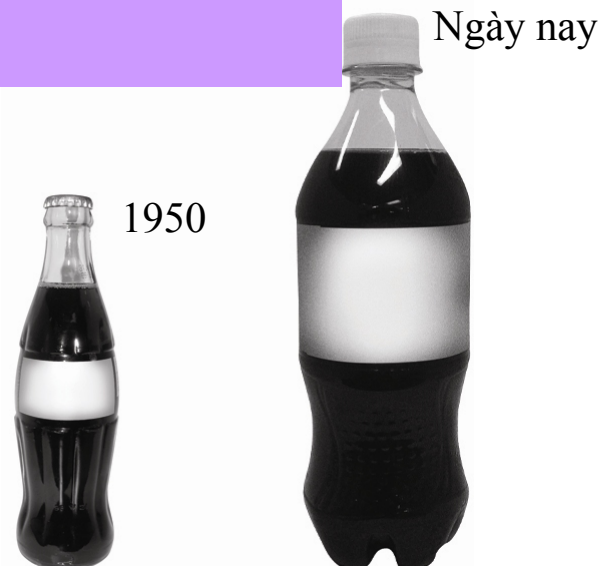
Một lon nước ngọt chứa 195ml (7 oz).

Ngày nay:

Một lon nước ngọt chứa 591ml (7 oz).

Đó là lớn gấp ba lần!

Bắt Đầu Sớm 07





Thực Đơn Mẫu
Cho Trẻ Em
1-2 Tuổi

Bữa Sáng	<ul style="list-style-type: none">• 60 - 125 mL (1/4 - 1/2 cup) ngũ cốc nhiều chất sắt• 30 - 60 mL (2 - 4 tbsp) trái cây cắt miếng (dưa, chuối, táo gọt vỏ)• 125 mL (1/2 cup) sữa mẹ hoặc sữa tươi
Bữa Quà	<ul style="list-style-type: none">• 60 - 125 mL (1/4 - 1/2 cup) dưa và chuối• 60 - 125 mL (1/4 - 1/2 cup) pho mát sữa gạn kem• Nước
Bữa Trưa	<ul style="list-style-type: none">• 1/4 - 1/2 bánh mì kẹp cá hồi được làm với 30 g (1 oz) cá hồi trong hộp và nước xốt mayonne• 30 - 60 mL (1/8 - 1/4 cup) miếng bí zucchini và trái bơ cắt miếng• 125 mL (1/2 cup) sữa mẹ hoặc sữa tươi
Bữa Quà	<ul style="list-style-type: none">• 30 mL (2 tbsp) món khai vị làm từ gà, đậu, dầu, vừng, chanh và tỏi• Vài miếng bánh mì ổ dẹp Trung Đông• Nước
Bữa Tối	<ul style="list-style-type: none">• 60 - 125 mL (1/4 - 1/2 cup) mì ống với nước xốt cà chua và thịt bao gồm 30 - 40 g (1 - 1 1/2 oz) thịt• 60 - 125 mL (1/4 - 1/2 cup) đậu cô ve luộc• 125 mL (1/2 cup) sữa mẹ hoặc sữa tươi
Bữa Quà	<ul style="list-style-type: none">• Cheerios® 7 - 15 g (1/4 to 1/2 oz)• 125 mL (1/2 cup) sữa mẹ hoặc sữa tươi

Bắt Đầu Sớm 08



Thực Đơn Mẫu
Cho Trẻ Em
2-3 Tuổi

Bữa Sáng	<ul style="list-style-type: none">• Tô ngũ cốc 15 g (1/2 oz)• 125 mL (1/2 cup) sữa tươi (loại 2%, 1%, hoặc không béo)• 1/2 trái chuối
Bữa Quà	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 cup trái nho• 60 - 125 mL (1/4 - 1/2 cup) sữa chua• Nước
Bữa Trưa	<ul style="list-style-type: none">• 125 mL (1/2 cup) xúp chilli có thịt• 1/2 lát bánh mì chét bơ• 60 mL (1/4 cup) ớt Tây đỏ và dưa leo cắt miếng• 125 mL (1/2 cup) sữa tươi (loại 2%, 1%, hoặc không béo)
Bữa Quà	<ul style="list-style-type: none">• 60 mL (1/4 cup) miếng cà rốt và bông cải xanh với nước xốt rau quả• 4 cái bánh quy giòn (15 g)• vài hạt đậu đỏ luộc chín• Nước
Bữa Tối	<ul style="list-style-type: none">• 40 gam (1 1/4 ounce) thịt gà• 60 mL (4 tbsp) đậu Hà Lan và bắp• 125 mL (1/2 cup) cơm• 125 mL (1/2 cup) sữa tươi (loại 2%, 1%, hoặc không béo)• 60 mL (1/4 cup) quả sung khô không hạt
Bữa Quà	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 cái bánh nướng xốp• 1/2 trái cam• 1/2 trái trứng luộc• 125 mL (1/2 cup) sữa tươi (loại 2%, 1%, hoặc không béo)

Bắt Đầu Sớm 09



Thực Đơn Mẫu
Cho Trẻ Em
5-6 Tuổi

Breakfast	<ul style="list-style-type: none">• 125 mL (1/2 cup) ngũ cốc nấu chín• 1/2 trái cam• 125 mL (1/2 cup) sữa tươi (Loại không béo, 1%, hoặc 2%)
Bữa Quà	<ul style="list-style-type: none">• 125 mL (1/2 cup) trái dâu• 60 - 125 mL (1/4 - 1/2 cup) sữa chua
Bữa Trưa	<ul style="list-style-type: none">• Bánh chuối cuộn tròn:• 1/2 miếng bánh tortilla (35 g)• 1/2 trái chuối• 12 mL (1 tbsp) bơ đậu phộng• 125 mL (1/2 cup) sữa tươi (Loại không béo, 1%, hoặc 2%)
Bữa Quà	<ul style="list-style-type: none">• 60 - 125 mL (1/4 - 1/2 cup) cà rốt và cần Tây cắt miếng với nước xốt rau quả• 1/4 miếng bagel chét bơ• vài hạt đậu phộng hoặc hạt hạnh• Nước
Bữa Tối	<ul style="list-style-type: none">• 125 - 250 mL (1/2 - 1 cup) rau xào thịt bò:• 40 g (1 1/2 oz) thịt bò• 125 mL (1/2 cup) rau cải• 125 mL (1/2 cup) bánh couscous làm bằng bột mì• 125 mL (1/2 cup) sữa tươi (Loại không béo, 1%, hoặc 2%)• 125 mL (1/2 cup) nước xốt táo loại không đường
Bữa Quà	<ul style="list-style-type: none">• 4 cái bánh quy giòn• 125 mL (1/2 cup) sữa tươi (Loại không béo, 1%, hoặc 2%)

Bắt Đầu Sớm 10

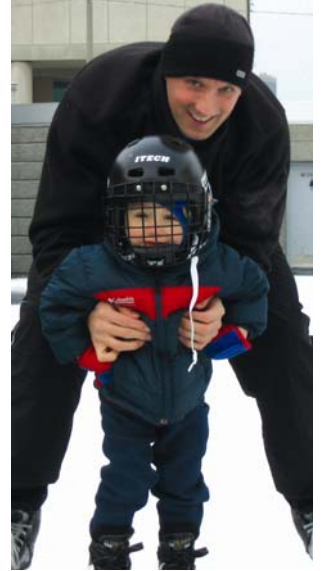


Hoạt Động Dành Cho Gia Đình

Chưa đến phân nửa trẻ em Canada hoạt động lành đủ để có thể trưởng thành một cách khoẻ mạnh (Trẻ Em Hoạt Động Khỏe Mạnh của Canada, 2006).

Tuổi ấu thơ là thời gian tốt nhất để học cách hoạt động chân tay.

Hội Thể Dục và Thể Thao Quốc Gia Hoa Kỳ (2002) tuyên bố rằng thời gian duy nhất cho trẻ em chưa đến tuổi đi học không hoạt động là lúc các em ngủ. Những trẻ em này cần có một chương trình hoạt động được sắp xếp sẵn khoảng 60 phút mỗi ngày và nhiều hoạt động chân tay khác.



Những gương mẫu rất quan trọng.
Gia đình phải năng hoạt động chung.

Khuyến khích những sinh hoạt cho tất cả trẻ em trong khu xóm bằng cách:

- Chia nhóm đi bộ hoặc chạy xe đạp.
- Chơi những môn thể thao như đá banh, rượt bắt, và chọi banh.

Việc nhà cũng là hoạt động chân tay!

Con cái có thể giúp bạn:

- Dọn dẹp đồ chơi.
- Lau bụi.
- Xếp quần áo.
- Quyét lá.
- Trồng cây trong vườn.



Bắt Đầu Sớm 11



Những Trò Giải Trí Với Con Bạn Khi Ở Nhà

Trẻ em thích hoạt động khi chúng được chơi vui với người chúng thích. Những thời gian giải trí này sẽ tạo thêm tình thương và lòng tin cậy.

Những cách vừa hoạt động vừa giải trí.

- Chọn lúc con bạn đang vui, no, và nghỉ ngơi đầy đủ.
- Bắt đầu trò chuyện và ôm lấy con bạn.
- Khuyến khích con bạn thử những trò chơi khác nhau.
- Thưởng tất cả những cố gắng bằng cái ôm và lời khen ngợi.
- Hãy chú ý khi các em mệt và khát nước.

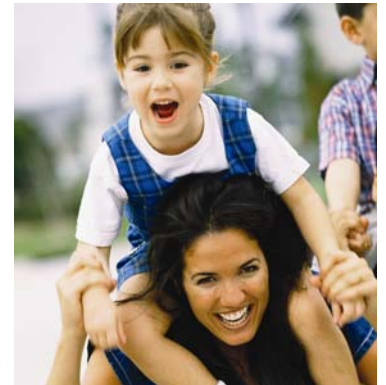
Hãy quan sát cử chỉ của con bạn để biết em thích gì. Nếu như mà em cười thì hãy tiếp tục chơi trò đó. Một đứa trẻ có thể thích chơi trò này, nhưng đứa trẻ khác lại thích chơi trò khác.

Cần thêm gợi ý cho những trò giải trí?

Để biết thêm những trò giải trí khác mà bạn có thể chơi cùng với con bạn, hãy ghé thăm:

- Fun & Physical Activity
www.city.toronto.on.ca/health
- Kids in Action: Fitness for Children
Birth to Age Five
www.fitness.gov
- Comfort, Play & Teach
www.investinkids.ca

Bắt Đầu Sớm 12





Những Hoạt Động Vui Nhộn Ở Trong Nhà

Ca Hát và Nhảy Múa

Cùng chơi và cùng múa theo những bài hát mà con bạn yêu thích nhất như Hokey Pokey; Wheels on the Bus; Head and Shoulders, Knees and Toes.



Sở Thú

Gọi tên nhiều loại thú vật khác nhau và nói mọi người cùng đi vòng vòng trong phòng giống như những con thú vật đó.

Trượt Băng Trong Nhà

Dán một miếng giấy vào mỗi chiếc giày. Sau đó trượt tới trượt lui giống như bạn đang trượt băng vậy.



Chướng Ngại Vật

Tạo nên một chướng ngại vật bằng những cái thùng, cái ghế, cái gối, hoặc cái gì đó để có thể nhảy qua, bò xuyên qua, hoặc chạy vòng quanh.

Giăng Lều

Giăng những tấm khăn hay mền trên một cái bàn. Kẹp lại với những đồ kẹp quần áo để tạo thành một cái lều cho các em chơi trong đó.



Trốn Tìm

Trẻ em có thể trốn khắp nơi trong nhà và một em hay cha mẹ phải đi tìm những em kia.

Bắt Đầu Sớm 13



Những Hoạt Động Vui Nhộn Ở Ngoài Trời

Hockey Vui Nhộn

Chơi hockey bằng cách dùng những cây pool noodles và một trái banh mềm.



Chơi Bánh

Đá, thả, lăn tròn, chọi, hoặc chụp một trái banh.

Đi bộ và “Tôi thấy”

Đi bộ và từng người thay phiên nhau nói “Tôi thấy với con mắt của tôi, cái gì mà _____”. Sau đó người bên cạnh phải chạy đến đụng vào cái đồ vật mà vừa được gọi tên.



Tìm Báu Vật

Hãy đi tìm những gì đặc biệt như đá, lá, hoặc lông chim và bỏ vào trong cái thùng báu vật.

Thổi Bong Bóng

Lấy nước xà phòng ra và thổi bong bóng. Hãy thử chụp và đập bể những bọt bóng.



Chơi Phấn

Dùng phấn để vẽ hình trên đường dành cho người đi bộ hoặc vẽ những dấu chân của thú vật và đi theo những dấu chân đó.

Bắt Đầu Sớm 14



Những Trò Giải Trí Với Con Bạn Trong Cộng Đồng

Hãy tìm xem cộng đồng của bạn có những gì!

- Đi đến những chỗ chơi dành cho trẻ em, công viên, hồ bơi cộng đồng và sân băng.
- Dùng những con đường dành cho đi bộ và chạy xe đạp.
- Tìm những công viên và khu chơi giải trí trong Windsor hoặc Quận Essex.
 - Cho những địa điểm trong Windsor, hãy ghé thăm www.citywindsor.ca
 - Cho những địa điểm trong Quận Essex, hãy ghé thăm www.erca.org
- Hãy đăng ký tại trung tâm cộng đồng cho những lớp như bơi lội, thể dục, và nhảy múa.



Những Trung Tâm Dành Cho Trẻ Em Của Ontario
Hãy đến Trung Tâm Dành Cho Trẻ Của Ontario trong vùng của bạn. Những trung tâm này có nhiều chương trình và trò giải trí dành cho con bạn. Để tìm một trung tâm gần nơi bạn và những chương trình:

Điện thoại: 519-255-5344

Website: www.ontarioearlyyears.ca



Đọc Nhịp Điệu và Hoạt Động (Reading Rhythm and Movement)
Tìm mượn “Reading Rhythm and Movement: Alternatives to TV”
dụng cụ tài liệu của thư viện công cộng hoặc Trung Tâm Dành Cho Trẻ Em.

Bắt Đầu Sớm 15

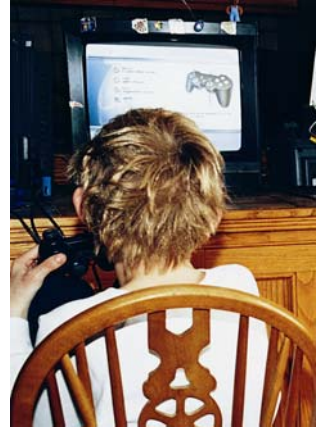


Thời Gian Màn Hình

Thời gian màn hình (tivi, máy vi tính, trò chơi điện tử) nên chỉ giới hạn tối đa một tiếng mỗi ngày. Hãy tạo dựng những thói quen tốt ngay từ sớm.

Trẻ em nào coi tivi hay chơi trò chơi điện tử nhiều thường hay ít hoạt động hơn. Coi tivi thường dẫn đến những thói ăn uống không lành mạnh bởi vì:

- Những quảng cáo về thức ăn thường nhắm vào trẻ em.
- Những thức ăn được quảng cáo thường rất cao chất béo và calo.
- Trẻ em dưới 4 hoặc 5 tuổi không có thể phân biệt được cái nào là quảng cáo và cái nào là chương trình trên tivi.
- Trẻ em có thể không cảm thấy no khi mà chúng vừa ăn vừa coi tivi.



Đừng để tivi hay máy vi tính trong phòng ngủ của trẻ em.

Bắt Đầu Sớm 16

Những Tham Khảo

Active Healthy Kids Canada. (2006). Canada's Report Card on Physical Activity for Children and Youth-2006. Toronto, ON: Author.

Canadian Institute of Child Health. (2004). Moving and growing: Physical activities for the first two years (2nd ed.). Ottawa, ON: Canadian Institute of Child Health and the Canadian Child Care Federation.

Canadian Population Health Initiative. (2004). Overweight and obesity in Canada. Retrieved January 2, 2007, from www.cihi.ca/cphi

Goran, M.I., Ball, G. D. & Cruz, M.L. (2003). Obesity and risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease in children and adolescents. *Journal of Clinical Endocrinological Metabolism*, 88, 1414-27.

Hassink, S. G. (Ed.). (2006). A parent's guide to childhood obesity: A road map to health. American Academy of Pediatrics.

NutriSTEP. (2004). The ABC's of feeding preschoolers. Sudbury, ON: Nutrition Resource Centre and Best Start.

Plourde, G. (2006). Preventing and managing pediatric obesity: Recommendations for family physicians. *Canadian Family Physician*, 52, 322-328.

Satter, E. (2000). *Child of mine: Feeding with love and good sense*. Palo Alto, CA: Bull Publishing Company.

Statistics Canada. (2006). Health reports: Regional differences in obesity. (Catalogue No.11-001-XIE). *The Daily*. Retrieved August 22, 2006, from <http://www.statcan.ca/start.html>

Windsor-Essex County Health Unit. (2005). *Feeding your child: Easy helpful advice on feeding children from one year to five years*. Windsor, ON: Author.

Acknowledgement:

Adapted with permission from Healthy Kids - Healthy Weight, a joint project from the Michigan Department of Community Health and Michigan Department of Education.



Sản xuất và phát hành bởi:
Trung Tâm Sức Khỏe Windsor và Quận Essex
www.wehealthunit.org

Văn phòng Windsor
1005 Ouellette Avenue
Windsor, Ontario N9A 4J8
519-258-2146 ext. 1350

Văn phòng Essex
360 Fairview Ave. W., Suite 215
Essex, Ontario N8M 3G4
519-776-5933 ext. 1350

Văn phòng Leamington
215 Talbot Street E.
Leamington, Ontario N8H 3X5
519-326-5716 ext. 1350



©Trung Tâm Sức Khỏe Windsor và Quận Essex, Tháng 11 năm 2008.

“Bản dịch này đã được dịch bởi Hội Đa Văn Hoá của Windsor và Quận Essex và được cung cấp với tất cả lòng tin. Trung Tâm Sức Khỏe của Windsor và Quận Essex không có thể thừa nhận sự chính xác của bản dịch này.”