

## Hãy làm cho bữa ăn của gia đình mình thật thoải mái.

- Con muốn được ở bên mẹ. Mẹ con mình hãy cùng ăn với nhau. Mình hãy tắt ti vi, điện thoại và các thiết bị di động đi nhé.
- Con cần được ngồi mỗi khi ăn uống. Hãy để con ngồi trong ghế cao hoặc ghế nâng cạnh bàn ăn cùng cả nhà. Con có thể ăn hầu hết các loại thức ăn của gia đình mình.
- Con đang học cách ăn bằng tay và thìa. Con còn phải tập nhiều! Hãy để con chạm và chơi đùa với đồ ăn. Con sẽ trông lem nhem khi học cách tự ăn!



### Công thức Bữa phụ Tốt cho Sức khỏe:

#### Bánh quesadilla

- Làm nóng bánh bột mỳ nguyên cám trên chảo rán.
- Cho phô mai đã mài nhỏ lên bánh; gấp lại và đun cho tới khi phô mai chảy ra và bánh chuyển sang màu nâu nhạt.
- Cắt thành những miếng nhỏ.
- Để nguội một chút trước khi ăn.



Mẹ nhớ rửa tay cho con trước và sau khi ăn.



### Các bữa phụ rất quan trọng!

Bữa phụ có lợi cho sức khỏe giúp con phát triển. Hãy lên kế hoạch các bữa phụ cho con và không nên cho con ăn bữa phụ đến no cả ngày.

## Hãy cho con đồ ăn an toàn.

- Hãy cho con ăn thức ăn được cắt vừa miếng và đủ mềm để nhai được dễ dàng.
- Đừng cho con ăn thức ăn có thể nuốt chửng: rau sống cứng, nho nguyên quả, đầy thìa bơ lạc, khoai tây chiên, các loại hạt, bông ngô, hoa quả khô, xúc xích, khoai thịt và kẹo cứng.
- Hãy cắt đôi quả nho, phết mỏng bơ lạc, cắt dọc xúc xích.
- Trừ khi nhà mình bị dị ứng thức ăn, lúc này còn có thể thử các món sau: sữa bò, trứng gà cả quả, bơ lạc. Coi chừng con bị dị ứng.



## Hãy giúp con biết yêu chiếc cốc của mình!

- Bây giờ con đã uống được bằng cốc, không còn dùng bình trẻ con nữa. Điều này giúp những chiếc răng mới xinh của con không bị sâu!
- Hãy hỏi ý kiến của WIC nếu con cần giúp đỡ để chuyển từ bình sang chén.
- Hãy cho con uống nước xen kẽ các bữa chính và bữa phụ, đừng cho con uống nước ngọt, như nước ép hoa quả.

Hãy hỏi WIC nếu mẹ có bất kỳ thắc mắc nào về những thứ con đang ăn.

## Cho con bú

- Con thích khoảng thời gian đặc biệt này. Hãy duy trì điều này miễn là cả hai mẹ con mình đều muốn!
- Mẹ có thể coi mỗi lần cho con bú là một lần ăn sữa.

## Cùng chơi với con nào!

Chơi với con sẽ giúp con lớn lên thông minh, mạnh mẽ, khỏe khoắn và vui vẻ hơn! Đây là những trò chơi con muốn chơi với mẹ:

- Nhảy múa
- Chơi rỗng rần lên mây
- Chơi trốn tìm
- Chơi lăn bóng
- Chơi đuổi bắt
- Đòi đạo
- Leo cầu thang
- Xây nhà bằng gối, đệm và chăn chiếu



Con muốn chơi đùa mỗi ngày.

## Hãy xem những thứ con có thể làm!

- Con thích nhảy nhót và leo trèo. Hãy trông chừng để giữ an toàn cho con.
- Con có thể nói được vài từ. Hãy nói chuyện, hát và đọc cho con nghe để con có thể học được nhiều hơn.
- Con đã có răng! Hãy chải răng cho con hai lần mỗi ngày. Sử dụng bàn chải mềm nhỏ với một chút xiu kem đánh răng chứa flo.



## Hãy giữ cho con được an toàn và khỏe mạnh.

- Luôn để con ngồi ở ghế của mình khi ở trên xe.
- Hãy đưa con đi khám bác sĩ và nha khoa.
- Giúp con đánh và chải răng.
- Để những thứ có thể làm đau con tránh xa tầm với của con.
- Luôn quan sát con khi chơi ở gần nước.
- Đừng để con hít phải khói xì gà, thuốc lá và các loại khói khác.
- Tốt hơn hết là không để con xem ti-vi, máy tính bảng, điện thoại hay máy vi tính!
- Đặt con nằm ngủ mỗi ngày. Con cần chút thời gian yên tĩnh. Mẹ sẽ đọc truyện cho con nghe chứ? Mẹ sẽ đọc truyện cho con nghe chứ?
- Bôi kem chống nắng cho con khi chơi ngoài trời.



Con 1 tuổi  
Hãy cùng vui đùa nào!

Hãy cùng con khám phá các cách ăn uống lành mạnh và trở nên năng động hơn!



DOH 961-997 May 2014 Vietnamese

Đối với người khuyết tật, tài liệu này có sẵn ở dạng khác khi được yêu cầu. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Chương trình Dinh dưỡng WIC Bang Washington không phân biệt đối xử. Tổ chức này luôn mang đến cơ hội công bằng.

Ấn phẩm này được điều chỉnh từ Chương trình California WIC. Đã được phép in lại.



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Bây giờ con đã chập chững biết đi.

Con đã sẵn sàng thử các món ăn mới!

Sang năm, con sẽ có rất nhiều thay đổi. Hiện giờ con đang ăn kiểu em bé, nhưng con sẽ sớm ăn giống như mẹ.

- Con thích bắt chước mẹ. Nếu mẹ ăn những thực phẩm tốt cho sức khỏe, con cũng muốn thử.
- Nếu con thử thật nhiều thực phẩm khác nhau khi con còn bé, con sẽ học cách thích chúng.
- Con đang lớn, nhưng không nhanh như trước nữa.  
Con có thể ăn ít đi.
- Dạ dày của con vẫn còn nhỏ.
- Con tự biết mình có đói hay không.



Hãy tin rằng con sẽ ăn đúng lượng mà mình cần.

- Mẹ quyết định thức ăn nào tốt cho con. Còn con sẽ quyết định ăn loại nào và ăn bao nhiêu.
- Bắt đầu ăn với những lượng nhỏ, khoảng 1 thìa canh cho mỗi loại thức ăn. Hãy để con yêu cầu thêm nếu muốn.
- Hãy để con quyết định khi nào con đã ăn đủ. Đừng ép con ăn hay bắt con “vết sạch đĩa”.
- Mẹ đừng lo lắng nếu con bỏ bữa chính hoặc bữa phụ. Con sẽ có ngày ăn ít ngày ăn nhiều.
- Cho con ăn những món con thích kèm với một món mới. Có thể mẹ cần cho con ăn một thực phẩm mới tới 10 lần con mới thích nó. Điều này hết sức bình thường. Con đang tìm hiểu về thức ăn.

Thức ăn tốt cho trẻ một tuổi — **cho** con ăn mỗi ngày:

### Ngũ cốc



**5 hoặc 6 trong số các lựa chọn sau:**

- ¼ đến ½ lát bánh mì hoặc bánh tortilla
- ¼ đến ½ bát ngũ cốc khô
- ¼ bát mì, cơm hoặc yến mạch nấu chín
- 2 hoặc 3 chiếc bánh quy giòn nhỏ

Một nửa các loại ngũ cốc con ăn nên là ngũ cốc nguyên hạt!

### Protein



**3 hoặc 4 trong số các lựa chọn sau:**

- 1 thìa canh thịt lợn, thịt gà, thịt gà tây hoặc cá thái miếng nhỏ
- ½ quả trứng
- 2 thìa canh đậu đã nấu chín và nghiền nát
- ½ thìa canh bơ lạc
- 2 thìa canh đậu phụ

Thịt và đậu cung cấp chủ yếu sắt cho con để con có dòng máu khỏe mạnh!

### Rau củ



**3 lựa chọn trở lên trong số các lựa chọn sau:**

- ¼ bát rau củ cắt miếng nấu chín
- ¼ bát rau củ nghiền nhỏ nấu chín
- 2 ao-xơ nước ép rau củ

Cho con ăn rau củ có màu xanh thẫm hoặc màu vàng cam mỗi ngày!

### Sản phẩm từ sữa



**4 trong số các lựa chọn sau:**

- 4 ao-xơ sữa
- 4 ao-xơ sữa chua
- 1 lát phô mai

Không quá 16 ao-xơ sữa mỗi ngày! WIC cung cấp sữa nguyên kem cho con tới khi con 2 tuổi. Thức ăn trong Nhóm Sản phẩm từ sữa cung cấp canxi cho con để xương và răng chắc khỏe.

**Chất béo, dầu và đồ ngọt**

Chỉ một chút thôi

### Hoa quả



**3 lựa chọn trở lên trong số các lựa chọn sau:**

- ¼ bát hoa quả tươi mềm
- ¼ bát hoa quả đóng hộp hoặc đông lạnh mềm
- 4 ao-xơ nước ép hoa quả 100% (không hơn!)

Cho con ăn thức ăn có vitamin C mỗi ngày (cam, dâu, dưa, xoài, đu đủ, nước hoa quả WIC).

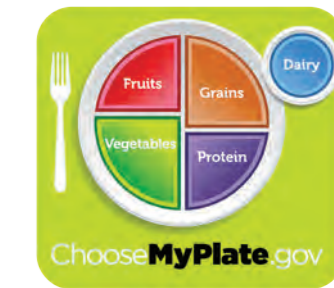
Bắt đầu bằng những lượng nhỏ và để con yêu cầu thêm nếu muốn.



Kế hoạch bữa chính và bữa phụ cho con

Cho con ăn 3 bữa chính cùng và 2 hoặc 3 bữa phụ mỗi ngày. Con muốn ăn cùng vào một thời điểm mỗi ngày.

Đây là một số ý tưởng về kế hoạch bữa chính và bữa phụ cho mẹ. Hãy cho con ăn đa dạng thức ăn để giúp con khôn lớn và khỏe mạnh.



#### Kế hoạch Bữa chính và Bữa phụ A (1000 calo một ngày)

<b>Bữa sáng</b>	1 ao-xơ Ngũ cốc ½ bát Hoa quả ½ chén Sản phẩm từ sữa
<b>Bữa phụ</b>	½ ao-xơ Ngũ cốc ½ bát Hoa quả
<b>Bữa trưa</b>	1 ao-xơ Ngũ cốc ¼ bát Rau củ ½ chén Sản phẩm từ sữa 1 ao-xơ Thức ăn Protein
<b>Bữa phụ</b>	¼ bát Rau củ ½ chén Sản phẩm từ sữa
<b>Bữa tối</b>	½ ao-xơ Ngũ cốc ½ bát Rau củ ½ chén Sản phẩm từ sữa 1 ao-xơ Thức ăn Protein

#### Kế hoạch Bữa chính và Bữa phụ B (1000 calo một ngày)

<b>Bữa sáng</b>	1 ao-xơ Ngũ cốc ½ chén Sản phẩm từ sữa 1 ao-xơ Thức ăn Protein
<b>Bữa phụ</b>	½ bát Hoa quả ½ chén Sản phẩm từ sữa
<b>Bữa trưa</b>	1 ao-xơ Ngũ cốc ¼ bát Rau củ ½ chén Sản phẩm từ sữa
<b>Bữa phụ</b>	¼ bát Rau củ ½ bát Hoa quả
<b>Bữa tối</b>	1 ao-xơ Ngũ cốc ½ bát Rau củ ½ chén Sản phẩm từ sữa 1 ao-xơ Thức ăn Protein

1 ao-xơ Ngũ cốc =

1 lát bánh mì hoặc

1 ao-xơ ngũ cốc chế biến sẵn hoặc

½ bát cơm, mì, hoặc ngũ cốc nấu chín