Nuôi trẻ ăn uống lành mạnh

Trẻ kén ăn

Thực phẩm và thức uống của trẻ

Những bữa ăn vui vẻ

Chơi đùa năng động

Trẻ em

Nuôi trẻ ăn uống lành mạnh

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị có thắc mắc gì về việc nuôi trẻ ăn uống lành mạnh không?

Lời khuyên:
- Cha mẹ quyết định cho ăn gì và khi nào.Trẻ quyết định ăn bao nhiêu.
- Trẻ có dạ dày nhỏ và cần ăn nhiều lần hơn người lớn. Cho trẻ ăn 3 bữa và 2–3 bữa ăn nhẹ mỗi ngày.
- Có những ngày trẻ ăn nhiều hơn những ngày khác.
- Hạn chế nước ép 4–6 ounce một ngày.
- Hạn chế thức ăn có nhiều calo và dinh dưỡng thấp
- như Kool-Aid, soda, kẹo và bánh ngọt.
- Sau năm đầu tiên trẻ ăn ít hơn là điều bình thường. Trẻ không lớn nhanh như trước.

Thông tin tham khảo:
- *Nuôi con 1–2 Tuổi*
- *Nuôi con 3–5 Tuổi*

Trẻ kén ăn

Những câu hỏi Đề nghị:
- Điều gì làm quý vị lo lắng về thói quen ăn uống của
- con quý vị?

Lời khuyên:
- Cha mẹ quyết định cho ăn gì và khi nào.Trẻ quyết định ăn bao nhiêu.
- Từ chối ăn loại thực phẩm nào đó hoặc từ chối ăn cùng một loại thực phẩm là một phần bình thường của sự phát triển.
- Nuôi con bằng những bữa ăn thông thường và bữa ăn nhẹ, có uống nước xen kẽ.
- Hãy bắt đầu bằng những bữa ăn nhỏ rồi để con
- quý vị đòi được ăn thêm.
- Trẻ học cách thích những thực phẩm mới bằng cách ăn đi ăn lại.
- Đừng lo lắng nếu con quý vị đôi khi bỏ bữa.

Thông tin tham khảo:
- *Nuôi con 1–2 Tuổi*
- *Nuôi con 3–5 Tuổi*

Thực phẩm và thức uống của trẻ

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị có thắc mắc gì về thực phẩm và thức uống cho trẻ không?

Lời khuyên:
- Cho trẻ ăn lượng thực phẩm nhỏ và dễ nuốt, không quá nóng, không quá lạnh.
- Cho trẻ ăn thực phẩm nhiều màu sắc, nguyên liệu và hình dáng.
- Cho trẻ ăn ít nhất một món mà trẻ thích.
- Trẻ dưới 4 tuổi dễ bị nghẹn bởi những thực phẩm như bắp rang, hạt, hot dog (xúc xích) và cà rốt sống.
- Cho trẻ uống nước khi trẻ khát, loại trừ những thức uống như soda, thức uống pha chế và nước uống thể thao.
- Hạn chế nước ép 4 đến 6 ounce một ngày.
- Trẻ từ 1–2 tuổi hoàn toàn dùng sữa, và thay dần 1% sữa cho trẻ trên 2 tuổi.

Thông tin tham khảo:
- *Nuôi con 1–2 Tuổi*
- *Nuôi con 3–5 Tuổi*
- *Thành phần của Nước ép Trái cây*

Những bữa ăn vui vẻ

Những câu hỏi Đề nghị:
- Mối quan tâm của quý vị về những bữa ăn là gì?

Lời khuyên:
- Cha mẹ quyết định cho ăn gì và khi nào.Trẻ quyết định ăn bao nhiêu.
- Tắt TV trong bữa ăn.Bữa ăn là thời gian yên lặng để nói chuyện.
- Bữa ăn là thời gian của gia đình.Trẻ không thích ăn một mình.
- Trẻ chơi đùa với thức ăn là điều bình thường.Trẻ nhỏ ăn trông rất bừa bãi.
- Không dụ dỗ, chơi trò chơi hoặc bắt trẻ ăn sạch đĩa của chúng.Trẻ cần kiểm soát sự ăn uống của chúng.
- Trẻ cần được chăm sóc suốt ngày, đừng để chúng quá đói hoặc quá no vào cuối ngày.

Thông tin tham khảo:
- *Nuôi con 1–2 Tuổi*
- *Nuôi con 3–5 Tuổi*
- *Những ý tưởng về Bữa ăn Gia đình*

Chủ đề yêu thích của quý vị

Trẻ em

Chơi đùa năng động

Những câu hỏi Đề nghị:
- Quý vị có tham gia trò chơi nào với con mình không?
- Quý vị có thắc mắc gì về việc chơi đùa năng động với con mình không?

Lời khuyên:
- Trẻ cần hoạt động mỗi ngày.Cho trẻ chơi đùa 1 giờ mỗi ngày.
- Chơi đùa giúp trẻ học điều mới và xây dựng cơ thể cường tráng.
- Hạn thế thời gian coi TV và ngồi trước màn hình đến 1 giờ mỗi ngày.
- Dành thời gian chơi với con quý vị mỗi ngày.
- Hãy làm gương và tập thể dục thường xuyên.

Thông tin tham khảo:
- *Trẻ em Hoạt động: Thể dục cho Trẻ từ Lúc mới sinh đến 5 Tuổi*
- *Thực phẩm cho Trẻ nhỏ*
- *Thói quen Lành mạnh: Vận động! Năng động!*

Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người. Chương trình WIC của Washington không kỳ thị.
Bản thông tin này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu.
Muốn xin bản này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
Washington State Department of Health
DOH 960-023 November 2011 Vietnamese