

CÁCH ĂN DÀNH CHO TRẺ MỚI BIẾT ĐI

Từ 2 đến 4 tuổi

Vietnamese

Tại Karitane, chúng tôi biết rằng đôi khi giờ ăn có thể là lúc gay go. Trẻ mới biết đi sẽ ăn ít hay ăn nhiều vào những ngày khác nhau. Điều này phụ thuộc vào những hoạt động trong ngày của cháu, cháu bị mệt mỏi hoặc không khỏe.

- Hãy cho trẻ mới biết đi ăn thức ăn đầy dinh dưỡng khác nhau. Hãy nương theo ý của con – đừng ép cháu ăn nếu cháu không muốn ăn và hãy cho cháu ăn thức ăn tốt cho sức khỏe khi cháu đói bụng. Miễn là trẻ mới biết đi năng động và khỏe, ăn các loại thức ăn tốt cho sức khỏe khác nhau thì quý vị không cần phải lo ngại gì hết
- Toàn thể gia đình nên ăn theo chế độ ăn uống cân bằng, nhưng nên để ý đến lượng và sức ăn của mỗi người



Gợi ý dành cho giờ ăn với trẻ mới biết đi

Tham gia - để cho trẻ mới biết đi tham gia làm bữa ăn của cháu, ví dụ như bánh pizza nhà tự làm, trái cây pha trộn, bánh mì xăng-uych.

Giảm bớt các yếu tố làm cho con bị phân tâm, ví dụ như tắt TV và các thiết bị điện tử.

Cố gắng giữ giờ ăn đều đặn và đoán trước được.

Hãy ngồi xuống cùng nhau khi ăn, tốt nhất ngồi cùng bàn với gia đình.

Tạo cơ hội cho trẻ mới biết đi nhìn thấy các trẻ em và người lớn khác ăn các thức ăn mới hoặc khác nhau.

Giờ ăn có thể là lúc để quý vị sum vầy với con và nêu gương tốt khi ăn uống.

Thường xuyên cho con ăn thức ăn mới, ngay cả khi con quý vị tỏ ý không thích vào lúc đầu.

Khuyến khích trẻ mới biết đi sờ chạm, ngửi và nếm thức ăn mới (mà cháu sẽ không bị ép nuốt vào), thư thả để tận hưởng kết cấu và làm quen với những gì cháu đang ăn.

Khen ngợi khi con ngoan vào giờ ăn, chẳng hạn như thử ăn thức ăn mới, ăn món ăn bốc bằng tay, thử sử dụng muỗng, đợi đến phiên mình, ví dụ như quý vị nói “cảm ơn con đã ngồi yên trên ghế”.

Quý vị nên biết thế nào cũng sẽ bữa bộn và sử dụng bề mặt có thể dễ lau dọn sạch.

Nương theo những gợi ý của trẻ mới biết đi, điều này có thể bao gồm các dấu hiệu cho thấy cháu bị mệt mỏi, đói bụng, muốn ăn thêm hoặc đã ăn no rồi.

Để giữ an toàn, quý vị hãy ở lại với con mình vào giờ ăn

Đặt con ngồi an toàn khi ăn với các thức ăn nằm trong tầm tay với dễ dàng.

XIN NHỚ:

Quý vị là người quyết định con được cho ăn thức ăn nào. Con quý vị quyết định ăn bao nhiêu và ăn thức ăn nào quý vị cho cháu ăn.

Tránh thức ăn take-away hoặc đóng gói sẵn có nhiều muối và chất béo.

Tránh thưởng cho con bằng kẹo và sôcôla.

Kiểm tra con quý vị uống bao nhiêu sữa, nước trái cây và nước xi-rô.

Uống nhiều quá sẽ khiến cháu no bụng và có thể không ăn vào giờ ăn.








CÁCH ĂN DÀNH CHO TRẺ MỚI BIẾT ĐI

Từ 2 đến 4 tuổi

Phần ăn hàng ngày được đề nghị cho trẻ từ 2-4 tuổi

Cho con quý vị ăn các loại thức ăn tốt cho sức khỏe thuộc 5 nhóm thực phẩm mỗi ngày. Dưới đây là chi tiết hướng dẫn sơ lược về lượng và loại thức ăn quý vị nên cho con ăn nhưng đừng lo lắng nếu con không luôn luôn ăn hết tất cả các thứ mỗi ngày.

Nhóm thức ăn	Phần ăn	Phần ăn hàng ngày	Phần ăn ví dụ	
Bánh mì, Ngũ cốc, Cơm, Mì & Pasta		40g	4-5	1 lát bánh mì ½ chén ngũ cốc ăn sáng ½ chén cơm/mì/pasta 4 bích-qui lát cỡ nhỏ
Rau Đậu		75g	2-3	xà lách rau rau nấu chín 1 củ khoai tây nhỏ/khoai tây nghiền nhuyễn đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng nấu chín
Trái cây		150g	1-2	½ miếng trái cây cỡ trung bình 1 miếng trái cây nhỏ ½ ly/ cốc trái cây đóng hộp
Sữa & các sản phẩm sữa		250g	1½ - 2½	1 ly/cốc sữa (250ml) 1 hũ (¾ cup) sữa chua (ya-ua) (200g) 2 lát phô mai (40g) 1 ly/cốc sữa trứng (250ml)
Thịt & các thứ thay thế thịt		65g	1-2	thịt, thịt gà hoặc cá nấu chín (Ví dụ ¼ chén thịt băm) 1 lát thịt nướng hay thịt nguội mỏng 1 quả trứng ¼ chén đậu/đậu lăng nấu chín

Tài liệu: NHMRC (2013) *Eat for Health, Australian Dietary Guidelines—Summary*, tr43



TẠO RA BỮA ĂN GIA ĐÌNH TỐT CHO SỨC KHỎE

- Từ 12 tháng tuổi và lớn hơn, trẻ mới biết đi nên ăn bữa ăn gia đình từ nhóm 5 thực phẩm đã được đề nghị trong Tài liệu Hướng dẫn Chế độ ăn uống của Úc (Australian Dietary Guidelines) (xem ở trên)
 - Các chất béo trong chế độ ăn của trẻ mới biết đi phải từ sữa, thịt, cá, thịt gà hoặc trứng.
- Những sản phẩm loại này sẽ cung cấp phần lớn chất đạm (protein) cần thiết cho trẻ mới biết đi
- Sữa cho trẻ mới biết đi hay sữa “đặc biệt” dành cho trẻ mới biết đi là không cần thiết

Hiệu đính vào tháng 2 năm 2016 – FAM032
Sẽ cung cấp tài liệu tham khảo khi có yêu cầu

www.karitane.com.au

PO Box 241, Villawood NSW 2163
Đt: 02 9794 2300 Fax: 02 9794 2323
ABN 25 000 018 842 Số Từ thiện: 12991

Muốn biết thông tin về nuôi dạy con cái:

www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswaha.nsw.gov.au
Careline 1300 CARING (1300 227 464)