



Hướng Dẫn Nuôi

Trẻ Ăn Uống Lành Mạnh



Chỉ Dẫn Cách Nuôi Trẻ Chặt Chững đi và Trước Tuổi Đến Trường

Có con trẻ là khoảng thời gian khó khăn nhất và được thưởng nhiều nhất trong đời của bạn! Giữa việc làm và việc chu toàn các nhu cầu trong gia đình, chúng ta đôi khi quên dành thì giờ để kiểm kỹ rằng mọi việc đang tiến triển đúng. Đó là lý do bằng hướng dẫn này hữu dụng. Được viết từ các tài liệu của bác sĩ, chuyên viên dinh dưỡng, và các bà mẹ từng trải, đây là kim chỉ nam quý báu để giúp con bạn trở thành một trẻ ăn uống lành mạnh. Con bạn càng lớn, bạn sẽ càng muốn biết nhiều hơn!



"Tôi nghĩ rằng khi tôi dùng câu 'đi trong giày của tôi' có nghĩa là tôi đã trải qua rồi. Tôi cũng đã từng tham dự chương trình WIC... Vì vậy, đây là từ trái tim đến với trái tim, từ người mẹ đến với người mẹ, chúng ta đang tạo dựng mối liên hệ với nhau."

– Melissa Sanders,
Người mẹ của 5 đứa con, từng là người mẹ WIC
bây giờ là cố-vấn-bạn WIC trong việc nuôi con bằng sữa mẹ.



Giúp Con Trẻ Tạo Những Thói Quen Ăn Uống Lành Mạnh 4

- Tạo Giờ Ăn Vui Thú
- Làm Giờ Ăn Là Giờ Của Gia Đình
- Cách Nào Tốt Nhất Để Cho Con Tôi Ăn Uống?
- Giúp Con Trẻ Làm Quen Với Thức Ăn Mới
- Trẻ Em Vào Nhà Bếp, Những Bài Học để Đòi
- Hãy Giữ Sự Lạc Quan Với Trẻ Kén Ăn



Thực Phẩm Lành Mạnh Cho Dĩa Ăn Lành Mạnh 10

- Tôi Nên Cho Con Ăn Gì Và Bao Nhiêu?
- Những Thí Dụ của Các Bữa Ăn Chính và Phụ Lành Mạnh
- Ý Kiến Tốt Đẹp Nào Cho Các Bữa Ăn Phụ Dễ Dàng?
- Chuẩn Bị Kỹ Có Trái Cây Và Rau Cải Trong Tầm Với
- Bằng Cách Nào Tôi Làm Cho Nước Hấp Dẫn Hơn Để Uống?
- Thức Uống Có Thể Làm Đầy Bao Tử Nhỏ Bé, Vì Thế Hãy Chọn Thức Uống Cho Khôn Khéo



Sự Vận Động Cơ Thể Cho Con Bạn 16

- Cách Phối Hợp Thể Dục Và Vui Thú
- Đề Ý Vào Thời Giờ Xem Màn Ảnh
- Lời Nhắc Nhủ Về Việc Khám Sức Khỏe Tổng Quát

Hành Động Giúp Gia Đình Khỏe Mạnh 18

- Cách Sống Lành Mạnh

Tài Nguyên 19

Bạn Có Biết? WIC cung cấp dịch vụ cho con bạn từ lúc sơ sinh cho tới khi 5 tuổi. Hãy tiếp tục lớn mạnh cùng với WIC, chúng tôi nơi đây giúp bạn ở mạng www.texaswic.org.



Tạo Giờ Ăn Vui Thú

Phần lớn các cha mẹ quá nhọc sức để làm cho con ăn. Nếu bạn nghĩ rằng con mình không ăn đúng loại thực phẩm hoặc không đủ thì bạn không phải là người duy nhất đâu. Chín trong 10 người cha mẹ đều dồn ép con ăn. Áp lực làm cho trẻ ăn kém hơn chứ không tốt hơn. Các chuyên gia cho rằng điều tốt nhất mà bạn có thể làm là thư giãn — trong một trận chiến về thực phẩm bạn chắc chắn nắm phần thua.

Vậy bạn có thể làm gì? Làm phần của bạn trong việc nuôi ăn, rồi tin ở con trẻ làm phần của nó với việc ăn uống. Một khi con bạn được 1 tuổi, tương quan trong việc nuôi ăn nên như sau:

Bạn quyết định:

- **Khi nào dọn thức ăn**
Trẻ con cần có một nề nếp. Ở đây bao gồm các bữa ăn chính và phụ để trẻ lớn mạnh, thường là 3 bữa chính và 2 tới 3 bữa phụ trong ngày. Cho ăn bữa chính và bữa phụ cùng giờ mỗi ngày. Chỉ cho uống nước giữa các bữa ăn — như vậy con bạn sẽ đói khi tới giờ ăn.
- **Cho loại đồ ăn nào**
Cho đủ loại thực phẩm lành mạnh. Khi bạn có đồ ăn thường đãi, chỉ cho một phần ăn mà thôi. Khi cho thực phẩm mới, cho một lượng nhỏ và để bé đòi thêm.
- **Cho ăn tại chỗ nào**
Trẻ ăn giỏi nhất khi ngồi ghế trong các bữa ăn chính và phụ. Cố thu xếp để cho mọi người ngồi chung với nhau tại bàn ăn gia đình trong mỗi bữa ăn.

Con bạn quyết định:

- **Ăn thực phẩm nào**
Hãy để con bạn chọn một, hai món, hoặc không ăn món nào trong các đồ ăn mà bạn dọn ra.
- **Ăn hoặc không ăn**
Trẻ có ngày ăn thật nhiều rồi ngày hôm sau khó ăn đó là chuyện bình thường. Đừng ép con trẻ ăn — bé sẽ ăn khi đói.



Làm Giờ Ăn Là Giờ Của Gia Đình

Bữa ăn gia đình cho bạn cơ hội để làm gương tốt và giúp trẻ học ăn những thực phẩm bạn ăn. Cần một ít công sức để đưa mọi người cùng vào bàn ăn. Nhưng chẳng uống công đâu — cả nhà sẽ ăn ngon miệng hơn.

- **Khởi sự sớm.** Hãy bắt đầu cùng nhau ăn các bữa cơm gia đình ngay từ khi con còn bé. Con trẻ sẽ trưởng thành quen với không khí gia đình và tạo cho chúng những kỷ niệm dài lâu.
- **Dự trù.** Hãy dự trù bạn sẽ cùng ăn cơm gia đình vào lúc nào. Đánh dấu lên cuốn lịch.
- **Sửa soạn trước.** Nếu nấu các bữa ăn trong tuần quá khó khăn, hãy nấu từ cuối tuần trước, rồi bỏ tủ đá và hâm nóng lại. Bạn cũng có thể dùng nồi nấu chậm để có bữa ăn sẵn sàng lúc bạn về đến nhà.
- **Hãy cố gắng.** Cố làm sao để có bữa ăn gia đình hầu hết những ngày trong tuần.
- **Tạo những kỷ niệm sẽ tồn tại cả đời.** Giữ những bữa ăn gia đình vui vẻ, không cãi cọ hoặc có tư tưởng tiêu cực. Nhớ tắt TV; chú trọng tới bữa ăn và tới nhau.

Bạn Có Biết?

Những trẻ em có bữa ăn gia đình thường xuyên thì khỏe mạnh hơn, học giỏi hơn, và ít khi bị mập phì hoặc lạm dụng thuốc quốc cấm hoặc rượu.





Cách Nào Tốt Nhất Để Cho Con Tôi Ăn Uống?

- **Hãy bắt đầu với chính bạn.** Làm gương tốt bằng cách ăn và thưởng thức nhiều loại thực phẩm khác nhau.
- **Cùng ăn với con.** Cho con những món bạn ăn và tránh làm đồ ăn riêng cho bé. Cách tốt là dọn tối thiểu một món mà con bạn sẽ ăn như là một cái bánh mì nguyên hạt hoặc loại trái cây hay rau cải nào đó.
- **Nuôi ăn nhưng không áp lực.** Cho ăn nhưng không đòi hỏi, ban thưởng hoặc hối lộ. Tránh không nói những câu như, “phải ăn cho hết”, “ăn rau đi,” và “không được ăn tráng miệng cho tới khi ăn hết rau.” Đồng thời, cũng có nghĩa là không khen ngợi con khi bé ăn hết chén hoặc khi thử một món ăn mới.
- **Hãy để bé tự do ăn (hoặc không ăn).** Hãy cho con biết là bé muốn ăn bao nhiêu tùy ý vào lúc đó không sao cả.



Đừng Lo Lắng...

- nếu con bạn không muốn ăn một bữa chính hoặc bữa phụ. Chỉ cần cho bé đồ ăn bổ dưỡng trong bữa ăn chính hoặc bữa phụ tới.
- nếu con bạn thích ăn cùng một món ăn trong vài ngày.
- nếu con bạn thích món ăn trong một ngày và không thích món này ngày sau đó.

Giúp Con Trẻ Làm Quen Với Thức Ăn Mới

Nghĩ tới món ăn mới mà bạn vừa thử. Bạn có thích thú để thử món này hay không chắc? Vậy thì đối với con bạn, có một món mới dọn trên bàn hầu hết mỗi ngày, điều này có thể gây sự sợ hãi. Vậy bạn có thể giúp con bằng cách nào?

- **Làm gương tốt** bằng cách tự mình thử món ăn mới. Điều này dạy con trẻ về món ăn mới là để thưởng thức, không phải để sợ hãi.
- **Nhờ con giúp chọn một loại trái cây và rau cải mới** ở chợ hoặc giúp bạn sửa soạn thức ăn.
- **Trẻ con hiếm khi ăn thực phẩm khi thấy lần đầu.** Đừng nản lòng. Đôi khi phải mất hàng chục lần để con bạn thử món ăn mới.
- **Khi dọn một món ăn mới, đừng cho là quan trọng lắm.** Áp lực con bạn ăn làm bé ăn tệ đi, không giỏi hơn. Nói chuyện với trẻ về các đề tài không phải là đồ ăn.
- **Mỗi lần chỉ cho một món ăn mới.** Dọn món mà bạn biết con thích kèm theo với món mới.
- **Dọn nhiều màu sắc khác nhau.** Thử cho thêm một ít cà chua, cà rốt, hoặc mướp để gợi hứng thú của trẻ.
- **Cho đồ ăn có kết cấu khác nhau** như các loại thực phẩm mềm, dai, và giòn mà vẫn còn dễ nhai.





Trẻ Em Vào Nhà Bếp, Những Bài Học Để Đòi

Trẻ giúp người lớn trong bếp dường như ưa thử và thích nhiều thực phẩm hơn, thêm vào đó chúng cũng học hỏi các bản năng khác nữa. Chúng học toán học và khoa học căn bản, từ vựng mới, và cách dọn dẹp những bữa bái. Nhắc con trẻ trước hết rửa tay. Hãy kiên nhẫn trong bếp, và nhớ khen con vì những cố gắng của trẻ.

- Tạo một cuộc thi về màu sắc và xem có bao nhiêu trái cây và rau cải màu xanh, đỏ, vàng và cam bạn có thể bao gồm trong một bữa ăn.
- Cắt thực phẩm thành những hình vui nhộn và dễ dàng bằng khuôn cắt bánh.
- Đặt tên món ăn con bạn giúp làm. Tô vẽ quan trọng khi dọn món "Sà-lách của Karla" hoặc món "Khoai lang ngọt của Corey" trong bữa ăn chiều.
- Hãy thử một bữa tối "Tự Làm Món Cho Mình". Để gia đình bạn tự làm món bánh taco mềm, bánh mì kẹp thịt, pizza, hoặc sà-lách cho chính mình. Đặt những chất liệu trong tầm tay và để cuộc vui bắt đầu.



Người giúp việc nhỏ bé với trái tim lớn. Con trẻ làm những việc giản dị không những giúp đỡ bạn, mà còn tạo sự tự tin và cho biết rằng bé cũng là một phần tử quý báu của gia đình. Khi bạn cảm ơn con về những cố gắng của bé, điều này mang lại nhiều ý nghĩa cho trẻ

Hãy Giữ Sự Lạc Quan Với Trẻ Kén Ăn

Nhiều cha mẹ nêu những câu hỏi về cách giúp trẻ kén ăn. Hầu hết, sự kén ăn sẽ tốt hơn theo thời gian khi bạn đừng lấy đó làm điều. Đây là vài hướng dẫn có thể giúp ích được.

H: Con tôi không chịu ăn rau cải. Làm cách nào để tôi có thể làm bé ăn những thứ này?

Tập ăn rau cải có thể là thử thách cho một số trẻ em. Khi bạn tiếp tục dọn rau cải mà không áp lực trẻ ăn, bạn đang làm điều đúng. Một số trẻ phải mất hàng chục lần để học thích một món ăn. Quả thật là mất nhiều lần thử!

H: Mỗi ngày, đều như nhau - tất cả những gì trẻ muốn ăn chỉ là nui và phô-mai! Làm cách nào để tôi cho con thử món ăn mới?

Trẻ nhỏ hay dè dặt về những món ăn mới. Đôi khi chúng vào cơn mê của đồ ăn và lúc nào cũng muốn ăn cùng một món. Nếu trẻ không cảm thấy bị áp lực, bé có thể thử một món ăn mới bằng cách sờ, ngửi, hoặc sau cùng nếm thử. Bạn cũng có thể dọn món ăn quen thuộc kèm theo đồ ăn mới. Những món ăn mới sẽ được đón nhận dễ dàng hơn nếu bé đói và thấy mọi người trong gia đình cũng đang thưởng thức.

H: Đôi khi con tôi không muốn ăn đúng bữa nhưng chỉ muốn ăn vặt và uống sữa suốt ngày. Vậy thì cho bé ăn nhiều bữa phụ và uống sữa mỗi khi bé đòi có được không?

Cho trẻ ăn một vài bữa phụ lành mạnh cũng được vì bao tử chúng không chứa được nhiều thực phẩm. Tuy nhiên, bạn không nên cho trẻ ăn vặt và uống sữa hoặc nước trái cây suốt ngày. Giờ ăn đều đặn rất quan trọng, và nếu con bạn đòi ăn vặt lúc gần giờ ăn, hãy cho trẻ biết là sắp được ăn. Nếu bạn quyết định cho ăn vặt vì bữa ăn chính bị chậm trễ, cho ăn nhẹ để bé vẫn còn đói khi tới giờ ăn.



Trẻ nhỏ ít tỏ ra thích thú tới thực phẩm trong các bữa ăn thì cũng là chuyện rất bình thường, nhưng nhiều cha mẹ lo lắng vì dường như trẻ không ăn giống như trước. Nếu con bạn lớn mạnh thì sự ăn uống của bé có lẽ bình thường. Hãy cố gắng thư giãn, cứ tiếp tục cho đủ loại thức ăn lành mạnh, và để trẻ tự quyết định ăn bao nhiêu tùy ý.



Tôi Nên Cho Con Ăn Gì Và Bao Nhiêu?

Số lượng đồ ăn con bạn cần thì tùy theo tuổi, phái tính, và mức năng động. Nhưng tất cả trẻ em cần đủ loại đồ ăn từ các nhóm thực phẩm khác nhau. Bạn có thể làm một đĩa ăn lành mạnh bằng cách dùng bảng hướng dẫn dưới đây.

- Cho nửa đĩa ăn của bé là trái cây và rau cải.
- Cho một phần tư đĩa là ngũ cốc, chọn ngũ cốc nguyên hạt thường xuyên hơn.
- Thêm một phần chất đạm. Chọn chất đạm nạc như thịt gà, cá, thịt bò nạc, hoặc các loại đậu.
- Cho trẻ lên hai tuổi uống sữa không chất béo (skim) hoặc ít chất béo (1%) thay vì uống sữa nguyên chất hoặc sữa 2%.

Ăn Uống Lành Mạnh

Cho Trẻ Sắp Đến Trường

MyPlate.gov

USDA Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ
Phòng Phục Vụ Thực Phẩm và Dinh Dưỡng

Dẫn dắt con trẻ theo lối ăn uống lành mạnh.

Tập trung vào bữa ăn và người ngồi ăn.
Con bạn học hỏi bằng cách coi bạn. Trẻ con thường bắt chước cử chỉ tại bàn ăn của bạn, những gì bạn thích và không thích và ý muốn thử đồ ăn mới của bạn.

Cho các loại thức ăn lành mạnh khác nhau.
Hãy để con trẻ tự chọn ăn nhiều bao nhiêu. Trẻ con thường thích một món ăn hơn khi ăn là sự lựa chọn riêng của chúng.

Hãy kiên nhẫn với con bạn.
Đôi khi thức ăn mới cần nhiều thời gian. Thoạt tiên cho trẻ nếm thử rồi hãy kiên nhẫn với chúng. Cho ăn thức ăn mới nhiều lần.

Hãy để cho con bạn tự ăn.
Dạy con cái mức một số lượng nhỏ trước. Cho con biết chúng có thể lấy thêm nếu còn đói.

Cùng nấu ăn với nhau.

Cùng ăn chung với nhau.

Cùng nói chuyện với nhau.

Tạo bữa ăn là thời gian gia đình

FNS 451 Tháng 10, 2012
Bộ Canh Nông Hoa-Kỳ (USDA) là cơ quan phục vụ và tuyển dụng bình đẳng

Tài liệu trên có ở mạng MyPlate.gov.

Trẻ nhỏ cần đủ loại thực phẩm như trẻ em và người lớn, nhưng vì cơ thể chúng nhỏ hơn, chúng cần số lượng ít hơn. Bảng dưới đây liệt kê số lượng đồ ăn hàng ngày của mỗi nhóm thực phẩm cho trẻ từ 1 - 2 tuổi và trẻ từ 2 - 5 tuổi.

Nhóm Thực Phẩm	1 - 2 Tuổi	2 - 5 Tuổi	Những Gì Là Một Phần Ăn
	1 chén mỗi ngày	1 - 1 ½ chén mỗi ngày	½ chén trái cây • ½ chén trái cây nghiền, xắt lát, hoặc băm nhỏ • ½ ly nước trái cây 100% nguyên chất • ½ trái chuối cỡ vừa • 4-5 trái dâu lớn
	1 chén mỗi ngày	1 - 2 chén mỗi ngày	½ chén rau cải • ½ chén rau nghiền, xắt lát, hoặc băm nhỏ • 1 chén rau lá xanh chưa nấu • ½ chén nước rau • 1 trái bắp nhỏ
	2 - 3 oz. mỗi ngày	3 - 5 oz. mỗi ngày	1 oz. ngũ cốc • 1 lát bánh mì hoặc lát bánh Mềm nhỏ • 1 chén cơm khô ăn liền • ½ chén cơm hoặc nui nấu chín • 5 bánh lát
	2 oz. mỗi ngày	3 - 5 oz. mỗi ngày	1 oz. thực phẩm giàu chất đạm • 1 oz. thịt, gia cầm, hoặc hải sản nấu chín (như là ½ đùi gà; ½ miếng thịt bò vằm) • 1 trứng • ¼ chén đậu nấu chín • 1 muỗng lớn bơ đậu phộng
	2 ly loại 8 oz. mỗi ngày	2 ly loại 8 oz. mỗi ngày	½ chén sản phẩm sữa • ½ ly sữa • ½ chén dao-ua • ¾ oz. phô-mai • 1 phô-mai sợi

Một số thực phẩm dễ làm cho trẻ bị mắc nghẹn khi ăn.

Tránh thực phẩm cứng, nhỏ, nguyên trái, như là bắp rang, các loại đậu, hạt, và kẹo cứng. Cắt nhỏ các loại đồ ăn như dòi, nho tươi, cà rốt sống, thành miếng nhỏ hơn đồng năm xu.



Thí Dụ Về Các Bữa Ăn Chính Và Phụ Lành Mạnh

Những mẫu này cho thấy một phương thức có thể chia Kế Hoạch Thực Phẩm Dinh Dưỡng 1200 ca-lo mỗi ngày ra thành các bữa chính và phụ cho trẻ em ở tuổi sắp đến trường. Sự lựa chọn thực phẩm mẫu được trình bày qua các bữa ăn chính và phụ.

Bữa Ăn Sáng	Đề Nghị Bữa Ăn Sáng		
1 oz. Ngũ Cốc ½ chén Trái Cây ½ ly Sản Phẩm Sữa*	Cốm Khô và Chuối - 1 chén cốm gạo - ½ chén chuối xắt lát ½ ly sữa*	Dao-ua và Dâu - ½ chén dao-ua nguyên chất* - 4 trái dâu xắt lát 1 lát bánh mì nguyên hạt nướng	Bánh Bột (pancake) với Táo Xay - 1 bánh bột nhỏ - ¼ chén táo xay ¼ chén blueberries ½ ly sữa*

Bữa Ăn Phụ Buổi Sáng	Đề Nghị Bữa ăn Phụ Buổi Sáng		
1 oz. Ngũ Cốc ½ chén Trái Cây	1 lát bánh mì vị quế ½ trái cam lớn	1 chén cốm yến mạch ½ chén thơm xắt hạt lựu	Bánh Qui Graham Đông Lạnh - 2 bánh qui graham (4 miếng vuông) - ½ chén chuối tán nhuyễn

Bữa Ăn Trưa	Đề Nghị Bữa Ăn Trưa		
1 oz. Ngũ Cốc ½ chén Rau Cải ½ ly Sản Phẩm Sữa* 1 oz. Thực Phẩm giàu Chất Đạm	Bánh Mì Lát với Gà và Sà-lách - 1 lát bánh mì nguyên hạt - 1 lát phô-mai American* - 1 oz. gà xắt lát ½ một chén rau bina non (sống) ¼ chén cà rốt bào nhỏ	Bánh Taco mềm (thịt hoặc rau) - 1 bánh tortilla nhỏ - ½ chén sà-lách xanh - ¼ chén cà chua xắt nhỏ - 3 muỗng lớn phô-mai bào* - 1 oz. thịt bò xay nấu chín hoặc ¼ chén đậu nghiền thêm dầu	Bánh Bagel Snake - 1 bánh bagel nguyên hạt nhỏ - ¼ chén cà chua trái nhỏ - ¼ chén cần tây xắt hạt lựu - 1 oz. cá tuna ½ ly sữa*

Bữa Ăn Phụ Buổi Chiều	Đề Nghị Bữa Ăn Phụ buổi Chiều		
½ chén Rau Cải ½ ly Sản Phẩm Sữa*	½ chén đậu snap peas ½ chén dao-ua*	½ chén rau "xắt sợi" (gồm cà rốt, cần tây, mướp) ½ ly sữa*	½ ly nước uống cà chua 1 phô-mai dầy*

Bữa Ăn Tối	Đề Nghị Bữa Ăn Tối		
1 oz. Ngũ Cốc ½ chén Rau Cải 1 ly Sản Phẩm Sữa* 2 oz. Thực Phẩm giàu Chất Đạm	Gà và Khoai Tây - 2 oz. thịt ức gà - ¼ chén khoai tây nghiền nát ¼ chén đậu peas 1 lát bánh mì nguyên hạt nhỏ 1 ly sữa*	Mì Sợi và Thịt Viên - ½ chén mì sợi nấu chín - ¼ chén sốt cà chua - 2 cục thịt viên (2 oz.) ½ trái bắp nhỏ 1 ly sữa*	Cơm & Đậu với Dồi - ½ chén cơm gạo lức - ¼ chén đậu đen - ¼ chén ớt chuông - 1 oz. dồi thịt gà tây* ¼ chén bông cải xanh 1 ly sữa*

*Cho con bạn sữa, dao-ua, và phô-mai loại không chất béo hoặc ít chất béo

Để biết thêm các đề nghị về bữa ăn chính và phụ cho trẻ nhỏ, vào coi đề tài "Meal and Snack Patterns and Ideas" (Các Mẫu và Đề Nghị về Bữa Ăn Chính và Phụ) ở mạng MyPlate.gov/preschoolers

Ý Kiến Tốt Đẹp Nào Cho Các Bữa Ăn Phụ Dễ Dàng?

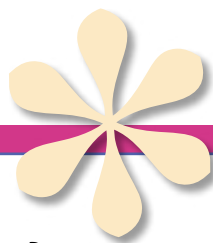
Trẻ em có bao tử nhỏ và cần bữa ăn phụ lành mạnh giữa các bữa chính. Làm sao cho các bữa phụ là những bữa-ăn-nhỏ bằng cách bao gồm 2 nhóm thực phẩm hoặc nhiều hơn. Bạn có thể cho:

- Bánh mì hoặc bánh muffins (móp-phình) — Làm bằng bột lúa mì nguyên hạt và cà rốt, mướp xanh, bí đỏ, chuối hoặc trái dâu.
- Bánh ngô tortilla — Trét đậu xay, rắc phô-mai bào và bông cải xanh, phủ một lớp dao-ua nguyên chất và sốt cà chua trên mặt.
- Bánh mì nguyên hạt — Bỏ thịt xắt lát, phô-mai, rau sà-lách và cà chua vào bánh mì.
- Bánh English muffin — Bỏ lên nước sốt cà chua, phô-mai bào và thịt. Nướng hoặc bỏ lò và cắt làm bốn.
- Sinh tố dao-ua — Trái từng lớp dao-ua, trái cây, và cốm khô.
- Đá trái cây — Làm đông lạnh táo xay hoặc nước trái cây thành cục đá nhỏ.
- Rau cải mềm, cắt nhỏ — Chấm với hummus, bơ đậu phộng, hoặc sốt trộn sà-lách ít chất béo.
- Chuối — Nhúng vào dao-ua hoặc trét với bơ đậu phộng rồi lăn vào cốm khô.

Chuẩn Bị Kỹ Có Trái Cây Và Rau Cải Trong Tầm Với:

- Để một tô trái cây tươi rửa sạch trên bàn nơi nhà bếp.
- Để trái cây và rau cải đã rửa và cắt sẵn trong ngăn tủ lạnh nơi mà trẻ có thể trông thấy được.
- Trẻ con thích nhúng rau cải tươi vào sốt trộn sà-lách ít chất béo loại "ranch". Hãy cắt nhỏ rau cải. Cắt gần sốt chấm ở ngăn thấp trong tủ lạnh.





Bằng Cách Nào Tôi Làm Cho Nước Hấp Dẫn Hơn Để Uống?

Điều quan trọng là phải xếp đặt cho con bạn uống đủ nước để không bị thiếu nước, nhất là trong những tháng nóng bức. Một số trẻ thích sữa hoặc nước trái cây hơn, nhưng hãy cố cho uống nước trước để con trẻ làm quen với mùi vị của nước.

- Chuẩn bị cho con một chai đựng nước đặc biệt để mang theo đến trường hoặc những lần ra khỏi nhà.
- Khi con bạn chơi ngoài trời, nhớ cho uống nước thường xuyên.
- Cho thêm mùi vị vào nước với trái cây tươi như cam, dâu, chanh vàng, hoặc chanh xanh.
- Hãy làm những cục đá lạnh kỳ diệu để bỏ vào nước của bé. Làm đông lạnh các khay có nước trái cây hòa với nước.

Cách Phối Hợp Thể Dục Và Vui Thú

Số Lượng Trung Bình của Ca-Lo, Gram Đường, và Muỗng nhỏ Đường trong 4 oz. (1/2 ly) Thức Uống

Kiểm chứng nhãn hiệu của thực phẩm để có dữ kiện dinh dưỡng chính xác nhất



Nước mùi trái cây
0 ca-lo
0 gram đường
0 muỗng nhỏ đường



Nước Uống Thể Thao
30 ca-lo
7 gram đường
1.7 muỗng nhỏ đường



Nước Ngọt Cô-La
50 ca-lo
14 gram đường
3.3 muỗng nhỏ đường



Nước ngọt pha màu/vị trái cây
60 cal-lo
15 gram đường
3.6 muỗng nhỏ đường



Nước trái cây 100%
65 ca-lo
15.5 gram đường
3.7 muỗng nhỏ đường



Sữa sô-cô-la 2% chất béo
100 ca-lo
16 gram đường
3.8 muỗng nhỏ đường

Thức Uống Có Thể Làm Đầy Bao Tử Nhỏ Bé, Vì Thế Hãy Chọn Thức Uống Cho Khôn Khéo

Nước và sữa là các chọn lựa tốt nhất để giải khát, và một lượng nhỏ nước trái cây hoặc nước rau nguyên chất cũng tốt nữa. Nhưng các loại nước uống vị trái cây, nước ngọt, nước ngọt pha màu, nước sô-đa, nước uống thể thao (như Gatorade®), và nước tăng sức lực có năng lượng phụ trội và thêm đường mà con bạn không cần. Sữa có thêm vị cũng có thể được thêm đường và năng lượng.

- **NƯỚC** cung cấp chất lỏng mà cơ thể con trẻ cần lại không có thêm đường, cà-phê-in, năng lượng hoặc tón kém.
- **SỮA** là nguồn phong phú của chất vôi, chất đạm, sinh tố A và D và các dinh dưỡng khác. Trong khi một số trẻ không uống đủ sữa, những trẻ khác lại có khuynh hướng uống sữa no đầy và tránh những thực phẩm quan trọng khác. Khi trẻ được 2 tuổi, hãy cho uống sữa 1% (ít chất béo) hoặc không chất béo — hai loại sữa này có cùng chất bô nhưng ít chất béo so với sữa nguyên chất hoặc sữa 2% (giảm chất béo).
- **NƯỚC** trái cây hoặc nước rau nguyên chất cung cấp sinh tố C. Một số nước trái cây có thêm các chất bô khác, nhưng uống quá nhiều nước trái cây có thể làm lên cân, tiêu chảy, và răng sâu. Hãy cho ăn các trái cây tươi thường xuyên hơn, chúng chứa nhiều chất xơ hơn nước trái cây.

Bạn Có Biết? Trẻ em cần:

- Tối thiểu 4 ly nước mỗi ngày
- Chỉ 16 oz. (2 ly) sữa mỗi ngày (cho trẻ 2 tuổi hoặc lớn hơn sữa 1% hoặc không chất béo)
- Không quá 6 oz. nước trái cây nguyên chất mỗi ngày



Một số kỷ niệm đẹp nhất của thời thơ ấu được tạo nên trong lúc chơi ở công viên, đi xe đạp, hoặc nhảy múa quay cuồng. Là cha mẹ, chúng ta đều muốn con mình được vui, mạnh, và tự tin. Vận động cơ thể góp phần cho tất cả những điều này, và giữ ta có một mức cân lành mạnh lại giảm đi căng thẳng. Cũng giống như những thói quen ăn uống lành mạnh, sự năng động trong suốt cuộc đời có thể làm giảm nguy cơ của bệnh tim, cao máu, tiểu đường, và nhiều bệnh khác nữa. Trẻ con cần tối thiểu 60 phút hoạt động cơ thể mỗi ngày.

Sự vui nhộn phải luôn luôn là một phần trong chương trình. Trẻ con thường hay năng động nếu chúng vui thích. Hãy cho toàn thể gia đình cùng tham gia trong các hoạt động chung.

- Hoạch định chương trình đi bộ, ngắm cảnh, và cắm trại cho cả gia đình.
- Dạy trẻ bơi và đạp xe lúc còn nhỏ, và làm thành các hoạt động thường ngày.
- Biến những việc nhà, như cào lá khô và làm vườn, thành những hoạt động vui thú.
- Tổ chức những cuộc đua và vượt chướng-ngại-vật vui nhộn trong công viên.
- Nghĩ cách hoạt động trong nhà; khiêu vũ theo âm nhạc, truyền bong bóng hoặc banh mềm, tập yoga và co giãn, nhảy theo băng nhạc dành cho trẻ em, v.v.
- Tìm xem có những chương trình sinh hoạt nào, như là lớp học bơi, các chương trình cộng đồng, và các chương trình của công viên thành phố.

ĐỂ Ý VÀO THỜI GIỜ XEM MÀN ẢNH



Thời gian trên màn ảnh có nghĩa là coi TV, băng video, DVD, trò chơi video, hoặc dùng máy vi-tính. Đối với nhiều trẻ, thời gian trên màn ảnh thay thế cho chạy, nhảy, và các môn chơi năng động.

Các chuyên gia nói rằng quá nhiều TV có thể gia tăng hành vi bạo động và có thể gây sự lên cân. Quảng cáo cũng có thể ảnh hưởng đến những thứ con bạn muốn ăn. Chúng tôi thách đố bạn tắt TV và máy vi-tính và gia nhập với con bạn trong những hoạt động vui thú như:

- Khiêu vũ
- Đạp xe
- Đi bộ/chạy
- Chơi banh
- Bơi lội
- Chơi trốn và tìm
- Chơi nhảy dây

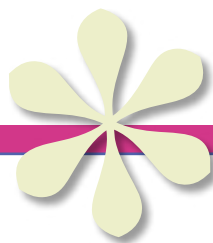
Bạn có biết?

Những trẻ em coi TV nhiều hơn 2 giờ mỗi ngày (hoặc dùng máy vi-tính) làm bài tập ít hơn, đọc ít hơn, và thi cử kém hơn.



Lời Nhắc Nhủ Về Việc Khám Sức Khỏe Tổng Quát

Đừng quên đưa trẻ đi khám sức khỏe tổng quát thường niên. Vào các buổi hẹn này, người phục vụ y-tế sẽ trả lời bất cứ câu hỏi nào bạn thắc mắc và sẽ kiểm kỹ rằng các chủng ngừa của con bạn được cập nhật.



Cách Sống Lành Mạnh

Sống một lối sống lành mạnh là một sự chọn lựa, và WIC hiện diện để làm điều này dễ dàng hơn cho bạn. Hãy coi bảng liệt kê các hành động lành mạnh dưới đây, và đánh dấu bên cạnh những sinh hoạt mà gia đình bạn hiện đang làm. Có tư tưởng mới nào trong danh sách này mà bạn nghĩ rằng mình có thể làm thử với gia đình không?

Bảng Kiểm Chứng Hành Động Lành Mạnh Gia đình tôi hiện đang:

- Cùng ngồi dùng bữa với nhau
- Ăn điểm tâm hầu hết mỗi buổi sáng
- Ăn khi đói và ngưng trước khi quá no
- Cố gắng ăn nhiều loại trái cây và rau cải
- Uống nước lạnh thay vì nước ngọt
- Ăn thực phẩm tươi, hoặc ít chế biến, thường xuyên
- Dùng bữa nấu tại nhà (đồ ăn nấu ở nhà thường thì lành mạnh hơn đồ ăn nấu ở ngoài)
- Khi ăn ngoài, thỉnh thoảng chọn những món lành mạnh hơn ngoài thực đơn hoặc bớt thường ăn ngoài
- Ưa thích hoạt động cơ thể thường xuyên
- Coi TV hoặc máy vi-tính ít hơn 2 giờ mỗi ngày (người lớn, trẻ 2 tuổi và lớn hơn) và không có giờ TV hoặc truyền thông khác cho trẻ dưới 2 tuổi
- Biểu lộ tình thương bằng sự chú ý, ôm ấp, giờ chơi, đọc sách, v.v..., và bớt thường xuyên với thức ăn
- Tìm thoải mái, niềm vui, và thích thú bằng những cách nào khác hơn là ăn uống
- Ngủ đủ giấc (7-8 giờ/ngày cho người lớn, 11-14 giờ/ngày cho trẻ nhỏ)

Bạn có biết?

Trẻ chập chững đi cần 12 - 14 giờ và trẻ trước tuổi đến trường cần 11 - 13 giờ ngủ mỗi ngày. Đặt bé vào giường đúng giờ mỗi đêm thì rất quan trọng.

Sự Dinh Dưỡng và Thông Tin Tổng Quát

USDA - Chọn Lựa Dĩa Ăn Của Tôi

Cho Trẻ trước tuổi tới trường:

vào mạng MyPlate.gov/life-stages/preschoolers

Kelly Mom – Cho Con Bú Sữa Mẹ Sau Thời Kỳ Sơ Sinh

Tờ Thông Tin: vào mạng kellymom.com/ages/older-infant/ebf-benefits/

Hàn Lâm Viện Nhi Đồng Hoa Kỳ, Trẻ Em Lành Mạnh

Tuổi và Thời Kỳ : vào mạng healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx

Sự An Toàn : vào mạng healthychildren.org/english/safety-prevention/Pages/default.aspx

Sự Phát Triển Kỹ Năng Theo Tuổi Của Trẻ Em

Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật

Những Chỉ Dẫn Tích Cực Cho Cha Mẹ:

cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/

Chương Trình Can Thiệp Sớm cho Trẻ Em

Các Tài Nguyên:

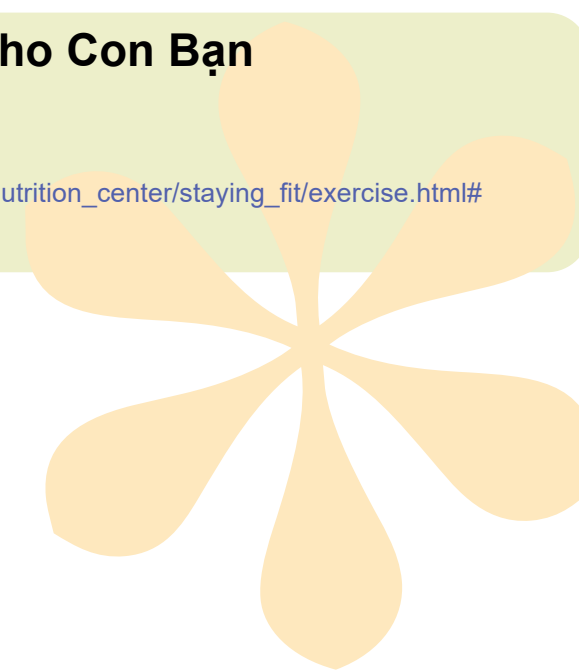
hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services

Sự Vận Động Cơ Thể cho Con Bạn

Sức Khỏe cho Trẻ Em

Những Đề Nghị Về Vận Động Cơ Thể:

Vào mạng: http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/staying_fit/exercise.html#





Để biết thêm chi tiết, hãy gọi văn phòng WIC địa phương
Để tìm văn phòng gần nhất, hãy vào mạng www.TexasWIC.org hoặc gọi 1-800-WIC-FORU (1-800-942-3678).



Bộ Canh Nông Hoa-Kỳ (USDA) là cơ quan phục vụ và tuyển dụng bình đẳng.
© 2014 Bộ Phục Vụ Y-tế Tiểu Bang. Ngành Phục Vụ Dinh Dưỡng. Cơ quan giữ bản quyền.
Stock no. 13-06-14437V Rev. 12/21



TEXAS
Health and Human
Services

