

Lời khuyên dành cho Trẻ nhỏ

THỬ CÁC LOẠI THỰC PHẨM MỚI

Giúp con quý vị thử các loại thực phẩm mới bằng cách vui vẻ, tránh bị áp lực và xây dựng sự tự lập trong giờ ăn.

7 Cách Vui chơi với Thực phẩm Được Trẻ em Công nhận



Làm món ăn nghệ thuật thú vị



Dùng nước chấm



Làm đồ ăn có hình dáng thú vị



Cùng nhau nấu ăn



Cây Con!

Đặt ra những cái tên ngộ nghĩnh cho đồ ăn



Sáng tạo với topping



Dùng đĩa và cốc màu sắc sặc sỡ

Kén ăn phổ biến vào những năm sơ sinh và đa số trẻ em sẽ hết kén ăn theo thời gian. Nếu quý vị lo lắng về sự phát triển của con quý vị hoặc nếu quý vị nghĩ rằng các con gặp phải nhiều thách thức ăn uống quá mức, hãy trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng WIC hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.



SCAN ME

Quét mã QR để biết thêm các lời khuyên về kén ăn

Lời khuyên cho Giờ ăn

CUNG CẤP CÁC THỰC PHẨM MỚI CÙNG VỚI CÁC THỰC PHẨM MÀ CON QUÝ VỊ ĐÃ THÍCH

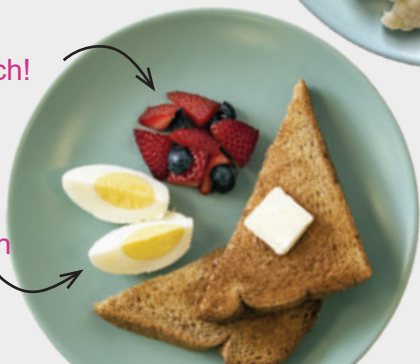
Bao gồm một hoặc hai loại thực phẩm con quý vị thích ăn khi quý vị giới thiệu thực phẩm mới. Cho phép con quý vị quyết định xem con có muốn ăn hay không và ăn bao nhiêu mà không làm quá về thực phẩm mới.

Tôi thích!



Tôi thích!

Chưa chắc chắn



Chưa chắc chắn

TRÁNH SỬ DỤNG SNACK TRAP

Tuân thủ thời gian ăn thông thường và thời gian ăn nhẹ. Nếu con quý vị không ăn, cố gắng không cho con ăn đồ ăn vặt ngay tức khắc. Cho con quý vị biết khi nào đến thời gian ăn chính hoặc thời gian ăn nhẹ.



HÃY LẠC QUAN VÀ KIÊN NHẪN

Có thể mất tới 15 lần để con quý vị ăn thử thực phẩm mới. Hãy lạc quan và tránh coi là con quý vị kén ăn. Phục vụ thực phẩm theo nhiều cách khác nhau để giúp con quý vị khám phá nhiều hương vị mới.



CHO CON QUÝ VỊ LỰA CHỌN

Phục vụ bữa ăn theo phong cách gia đình, cho con quý vị chọn topping hoặc đưa ra hai lựa chọn thực phẩm.

Ngô hoặc Cà chua



Xoài hoặc Quả mọng

