

Lời khuyên dành cho Trẻ nhỏ

HỖ TRỢ CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CON QUÝ VỊ

Rất nhiều người chăm sóc đang thắc mắc liệu con của mình có đang lớn quá nhanh hay không. Trẻ em trải qua các giai đoạn phát triển nhanh theo sau là giai đoạn chậm phát triển là điều bình thường. Áp dụng những lời khuyên sau sẽ giúp hỗ trợ cho sự phát triển về thể chất của con quý vị và giúp tạo ra những thói quen sống lành mạnh.

Cùng Phối hợp trong các Bữa ăn

Khi cha mẹ thực hiện tốt phần của mình trong việc cho ăn, thì trẻ sẽ ăn tốt hơn.

Vai trò của Quý vị

Những món ăn gì được phục vụ

Bao gồm 1 hoặc 2 món ăn mà trẻ yêu thích và hãy đặt tất cả các món ăn chung một đĩa.

Khi nào thì bữa ăn nên được dọn lên

Cung cấp các bữa ăn và đồ ăn nhẹ vào cùng một khoảng thời gian mỗi ngày

Trong lúc trẻ ăn

Hãy tạo không khí gia đình vui vẻ và đầm ấm trong bữa ăn.

Vai trò của Trẻ

Khi lựa chọn đồ ăn

Hãy để trẻ chọn những món mà quý vị đã dọn lên cho các em.

Lượng thức ăn

Hãy để trẻ tự ăn theo khả năng của mình và không gây áp lực cho trẻ.

Học cách ăn

Thường thức các bữa ăn và ăn những thực phẩm lành mạnh cho cơ thể.



Cha mẹ đôi khi sẽ lo lắng nếu con mình ăn quá nhiều hoặc ăn không đủ. Trẻ em phát ra tín hiệu mạnh mẽ để chúng ta biết khi nào trẻ đói và khi nào trẻ no. Hãy tin rằng con quý vị sẽ biết học cách cân bằng theo thời gian.

Không Bắt Ép Trẻ Ăn

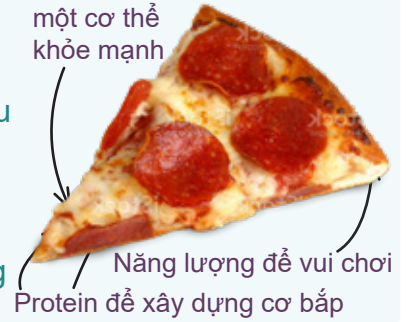
Những lời khuyên dưới đây sẽ giúp con quý vị tự động ăn và giảm sự căng thẳng mỗi khi ăn.



Trong bữa ăn của trẻ nên có đa dạng nhiều loại thực phẩm để cung cấp đủ năng lượng cho việc học tập và hoạt động.

Không tạo cho trẻ khái niệm về thực phẩm “tốt” hoặc “xấu.” Tất cả các loại thực phẩm đều góp phần nuôi dưỡng con quý vị. Cấm trẻ ăn một loại thực phẩm sẽ làm trẻ muốn ăn chúng nhiều hơn.

Vitamin cho một cơ thể khỏe mạnh



Năng lượng để vui chơi

Protein để xây dựng cơ bắp



Tránh phán xét hoặc tạo áp lực về lượng thức ăn mà con quý vị ăn. Việc con quý vị bắt ngờ ăn nhiều hơn khi đang phát triển là điều hoàn toàn bình thường.

Những món ăn vặt nên là một phần của bữa ăn thay vì để con quý vị ăn chúng riêng biệt. Trẻ con có thể ăn nhiều khi bắt đầu ăn, nhưng từ từ trẻ sẽ mất đi sự hứng thú vào chúng.



Ủng Hộ Hình Ảnh Ngoại Hình Của Trẻ

Giúp con quý vị trở nên tự tin và chấp nhận cơ thể của các em, dù ở bất kì kích cỡ nào.



Hãy tránh việc bàn luận về ngoại hình mà hãy nói chuyện nhiều hơn về những điểm đặc biệt của trẻ. Khen ngợi sự khéo léo, dũng cảm, tính hài hước và sự tử tế.



Hãy tạo một tấm gương tốt bằng cách thưởng thức đồ ăn và không phán xét việc ăn gì. Trẻ con sẽ chú ý về cách quý vị nói về hình thể của quý vị và những món quý vị ăn.



Khuyến khích con quý vị vận động cơ thể theo những phương pháp vui chơi mà trẻ yêu thích. Hãy hoạt động, vui chơi và nhảy múa cùng với trẻ!

Nếu quý vị có câu hỏi về sự phát triển của con quý vị, hãy trao đổi với bác sĩ nhi khoa hoặc chuyên gia dinh dưỡng của trung tâm WIC. Trung tâm WIC luôn sẵn lòng giúp đỡ quý vị.



Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội công bằng.
© 2023 Bảo lưu mọi quyền. Văn bản số. 13-06-16717v Sửa đổi: 3/23



Scan tại đây để hiểu thêm về việc nuôi dạy trẻ bằng lối ăn uống lành mạnh.