



Hướng Dẫn về Các Bữa Ăn Chính và Ăn Vặt cho Trẻ từ 1 đến 3 Tuổi

Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Toddler

Giúp con thơ của quý vị ăn uống bổ dưỡng

Quý vị làm gương để giúp con quý vị học cách ăn các loại thực phẩm lành mạnh khác nhau. Quý vị có thể giúp cho con ăn uống bổ dưỡng và chia sẻ trách nhiệm với trẻ từ một đến ba tuổi. Hãy thử những ý kiến và đề nghị sau đây về các bữa ăn chính và ăn vặt lành mạnh cho gia đình quý vị.

- Chia sẻ trách nhiệm về việc ăn uống:
 - Cha mẹ quyết định cho ăn gì và khi nào ăn.
 - Trẻ em quyết định có ăn hay không và ăn bao nhiêu.
- Sắp xếp để gia đình cùng ăn với nhau. Nếu không phải lúc nào cũng được thì cũng hãy có ít nhất một người lớn ngồi ăn với trẻ.
- Cho trẻ ăn 3 bữa chính và 1 đến 3 bữa vặt mỗi ngày để đáp ứng nhu cầu cần nhiều năng lượng của trẻ. Trẻ em không nên “ăn vặt liên tục” – tức là ăn chút ít liên tục suốt ngày.
- Đối với bữa ăn chính, chọn tất cả 4 nhóm thực phẩm: rau trái, sữa và những loại thay sữa, ngũ cốc, và thịt và những loại thay thịt.
- Đối với bữa ăn vặt, chọn ít nhất là 2 nhóm thực phẩm.
- Chỉ cho trẻ ăn, uống sữa, và nước trái cây trong các bữa ăn chính và ăn vặt. Có rủi ro bị hư răng nếu trẻ cứ cầm bình bú, hộp nước, hoặc ly để uống sữa hoặc nước trái cây suốt ngày. Hãy cho uống nước lã trong thời gian giữa các bữa ăn chính và ăn vặt.
- Để trẻ tự ăn.
- Biết rằng trẻ ăn nhiều hay ít mỗi ngày là chuyện bình thường.
- Không bao giờ bắt trẻ ăn hoặc thưởng cho trẻ để trẻ thử các loại thức ăn mới hoặc ăn những loại trẻ không thích.
- Hãy biết trước sẽ nhe nhóp – đây là một phần trong việc học ăn.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File #69d [Giúp Trẻ Từ 1 đến 3 Tuổi Ăn Uống Bổ Dưỡng](#) và [Toddler's First Steps](#).

Các bữa ăn chính và ăn vặt lành mạnh

Sau đây là một số loại thức ăn nguội có thể dùng trong các bữa ăn chính và ăn vặt lành mạnh:

- Ngũ cốc nguyên chất, cereal lạnh với sữa, sữa hoặc da ua xay với trái cây
- Da ua trộn với trái cây tươi cắt nhỏ hoặc sốt táo
- Da ua với bánh lát hoặc rôtì
- Bánh pudding com và nho khô với sữa
- Đậu hũ loại tráng miệng với trái cây tươi
- Bánh mì sandwich với trứng, cá tuna, sa lát gà, phô mai cắt miếng hoặc thịt mềm dễ nhai
- Phô mai bào hoặc cắt miếng vuông với bánh lát nguyên chất
- Bánh muffins nhỏ và cam cắt múi
- Bánh lát nguyên chất, bánh mì nướng hoặc bánh bột gạo trét mỏng một lớp bơ lạc (bơ đậu phộng), trái bơ xay nhuyễn, hoặc margarine không pha thêm hydro (non-hydrogenated)
- Bánh mì chuối trét mỏng một lớp bơ lạc hoặc các loại bơ hạt khác
- Hummus với bánh mì pita nguyên chất hoặc rau nấu chín mềm (và để nguội)
- Nước cà chua hoặc nước cốt nhiều loại rau trộn ít muối

Sau đây là một số loại thức ăn nóng có thể dùng trong các bữa ăn chính và ăn vặt lành mạnh:

- Bột yến mạch hoặc kem bột mì (cream of wheat) với sữa
- Bánh pancakes hoặc waffles làm ở nhà ăn với trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp
- Trứng tráng khô nhỏ hoặc trứng bắc (scrambled eggs) và bánh mì nướng

- Cháo thịt, gà, hoặc cá cắt miếng nhỏ
- Bánh tortillas mềm kẹp đậu hoặc thịt băm với phô mai
- Rau, đậu hạt, hoặc súp đậu với bánh lát hoặc bánh mì nguyên chất
- Súp cá với bánh mì que
- Nui macaroni nấu ở nhà và phô mai
- Nui nguyên chất với sốt cà chua hoặc sốt thịt
- Gà xào với rau
- Com hoặc nui và thịt với rau
- Đậu bỏ lò và bánh mì nướng
- Đậu nấu (chili), bánh dahl hoặc đậu lăng, com, hoặc bánh bột bắp
- Bánh pizza bột mì nguyên chất với rau, sốt cà chua và phô mai hoặc bánh muffin kiểu Anh

Trẻ trong tuổi chập chững nên uống gì?

Không phải lúc nào trẻ em cũng biết nói cho quý vị là trẻ đang khát, và trẻ có thể bị khô nước đờ hơn người lớn.

- Nên cho trẻ bú sữa mẹ cho đến khi được 2 tuổi hoặc lớn hơn. Sữa mẹ bảo vệ chống nhiễm trùng và các bệnh khác và có nhiều lợi ích khác.
- Nếu trẻ không còn bú sữa mẹ nữa, hãy cho trẻ uống 500 mL (2 cups/500 mL) sữa mỗi ngày. Trẻ trong tuổi chập chững cần 600 IU vitamin D mỗi ngày. Xin lưu ý là 2 cups/500 mL sữa cung cấp 200 IU. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe về vitamin D.
- Trẻ trong tuổi chập chững cần ăn uống có chất béo để phát triển và tăng trưởng não bộ, do đó hãy cho trẻ uống sữa nguyên chất (3.25%) cho đến khi trẻ được 2 tuổi. Không nên cho trẻ dưới 2 tuổi uống sữa rút bớt một phần chất béo (1% và 2%) và các thức uống có tăng cường làm từ đậu nành, gạo hoặc hạt.
- Nếu quý vị đang tập cho trẻ từ 1 đến 3 tuổi bỏ dần sữa mẹ hoặc sữa formula, hãy cho trẻ uống sữa bò trong ly để thay thế.
- Nên tập cho em bé bú bình đôi sang dùng ly khi em bé được 15 tháng. Hãy cho em uống sữa và nước trái cây trong ly. Nếu em bé bú bình, chỉ cho nước lã vào bình.
- Đôi khi trẻ chập chững muốn uống sữa hơn là ăn thức ăn đặc. Nhưng uống quá nhiều sữa làm trẻ no và không còn muốn ăn thức ăn đặc. Trẻ uống quá nhiều sữa có thể không có đủ chất sắt, và có rủi ro thiếu chất sắt.
- Cho uống nước lã trong thời gian giữa các bữa ăn chính và ăn vặt để bớt khát.
- Trái cây tốt hơn cho trẻ so với nước trái cây.

- Nếu cho trẻ uống nước trái cây, hãy giới hạn chỉ cho 125-175 mL (1/2-3/4 cup) mỗi ngày. Chỉ cho uống nước trái cây hoặc rau 100% đã được khử trùng bằng phương pháp Pasteur trong bữa ăn chính hoặc ăn vặt.
- Tránh các loại nước ngọt có ga, nước trái cây và nước có mùi trái cây làm từ bột hoặc hạt tinh thể.

Hướng dẫn về an toàn

- **Luôn luôn có mặt bên cạnh trẻ khi trẻ ăn uống.**
 - Nhớ cho trẻ ngồi khi ăn.
 - Làm gương tốt bằng cách ăn những miếng nhỏ và nhai kỹ thức ăn của quý vị.
- Nấu chín hoặc bào vụn các loại rau cứng như cà rốt.
- Cắt trái cây thành nhiều miếng nhỏ. Lấy hạt ra và cắt vỏ cứng trước khi cho ăn.
- Gỡ xương trong cá và khêu ra từng miếng mỏng trước khi cho trẻ ăn. Dùng các đầu ngón tay bóp cá để tìm và gỡ xương.
- Cắt dọc theo chiều dài các loại thức ăn tròn như nho, cà chua trái nhỏ, và xúc xích trước rồi cắt thành nhiều miếng nhỏ.
- Trét mỏng bơ lạc (đậu phộng) trên bánh mì nướng hoặc bánh lát.
- Dùng cho ăn các loại thức ăn cứng hoặc dính tay như:
 - đậu phộng (lạc), hạnh, hạt, hoặc bắp;
 - kẹo cứng, kẹo cao su hoặc marshmallows; và
 - bơ đậu phộng (lạc) trên muống.

Coi Chùng Dị Ứng:

Quý vị có lo ngại về các chứng dị ứng hay không? Hãy nói chuyện với bác sĩ của trẻ, chuyên viên ăn uống chính thức, hoặc y tá sức khỏe công cộng.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với chuyên viên dinh dưỡng cộng đồng, hoặc gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên ăn uống chính thức.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị