



# Giúp Đưa Con 1 Đến 3 Tuổi Của Quý Vị Ăn Uống Tốt

## Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

### Con quý vị cần bao nhiêu thực phẩm?

Sự thèm ăn của trẻ em nhỏ có thể thay đổi tùy ngày. Là cha hay mẹ hoặc người chăm sóc trẻ, quý vị quyết định:

- cho con ăn thức ăn gì;
- khi nào cho ăn bữa chính và khi nào ăn dặm; và
- cho ăn các bữa chính và ăn dặm ở đâu.

Con quý vị quyết định:

- chọn ăn thức ăn nào từ những thứ được cho ăn; và
- ăn bao nhiêu.

Bắt đầu bằng cách cho con quý vị ăn với số lượng nhỏ và để cháu đòi ăn thêm. Con quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào cháu đói hoặc khi nào cháu no.

Đôi khi, con quý vị sẽ đói bụng và ăn nhiều. Có khi các em sẽ không ăn nhiều lắm. Điều này bình thường. Đừng ép hoặc dụ con quý vị ăn hay phải ăn cho hết bữa khi cháu không còn đói nữa.

Nếu quý vị có thắc mắc về sự tăng trưởng và thèm ăn của con mình, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

### Tôi nên cho con mình ăn những thực phẩm gì?

Cho con quý vị ăn cùng các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe mà quý vị và gia đình quý vị thích ăn. Cho con quý vị ăn thực phẩm có nhiều hương vị và hương liệu khác nhau từ tất cả 4 nhóm thực phẩm. Bốn nhóm thực phẩm là:

- Rau cải và trái cây
- Các sản phẩm hạt
- Sữa và các sản phẩm thay thế cho sữa
- Thịt và các sản phẩm thay thế cho thịt

Hãy bảo đảm thực phẩm quý vị cho con ăn được chế biến với ít hoặc không có cho thêm muối hay đường. Các thực phẩm tốt cho sức khỏe có nhiều chất béo hơn bao gồm cá hồi, trái bơ, phô mai, và các loại bơ đậu, hạt.

Để biết thêm thông tin về 4 nhóm thực phẩm, xin xem Ăn Uống Tốt cho Sức Khỏe theo Tài Liệu Hướng Dẫn của Canada tại trang mạng [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php).

Để biết cách làm các món cho bữa ăn chính và ăn dặm, xin xem [HealthLinkBC File #69e Sáng Kiến Làm Các Món Ăn cho Bữa Ăn Chính và Ăn Dặm cho Đứa Con 1 Đến 3 Tuổi của Quý Vị](#).

### Tôi nên cho con mình uống những gì?

Khi con quý vị khát, cho uống nước là tốt nhất. Cho uống nước giữa các bữa ăn chính và bữa ăn dặm.

Quý vị có thể tiếp tục cho con bú sữa của mình cho đến khi con quý vị được 2 tuổi hay hơn.

Con quý vị có thể uống sữa bò nguyên chất đã được hấp khử trùng (pasteurized) (sữa có 3.25% chất béo) trong các bữa chính và khi ăn dặm. Cho uống 500mL (2 tách) mỗi ngày nếu con quý vị không còn bú sữa mẹ nữa.

Giới hạn không uống hơn 750 mL (3 tách) mỗi ngày. Uống quá nhiều sữa sẽ làm con quý vị no. Điều này khiến cháu không còn bụng để ăn những thực phẩm có các dưỡng chất quan trọng như chất sắt – các thực phẩm như thịt, rau cải, ngũ cốc dành cho em bé hoặc đậu hũ nấu chín.

Quý vị được khuyên không nên cho con quý vị uống loại sữa ít chất béo (đã gạn bớt chất béo, loại 1%, 2%), thức uống làm từ đậu nành, gạo và hạt hạnh nhân (almond) có tăng cường thêm chất bổ trước khi cháu được 2 tuổi. Các loại thức uống này có quá ít chất béo và các dưỡng chất khác mà con quý vị cần. Nếu con quý vị không uống sữa bò nguyên chất, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị xem có thể cho uống những loại gì khác.

Trẻ em không cần uống nước ép trái cây hoặc các loại nước có đường. Các thứ này bao gồm nước giải khát có ga (pop), nước uống dành cho những người chơi thể thao, nước trái cây và các loại nước mang hương vị trái cây loại bột hoặc loại tinh thể (crystals). Nếu quý vị cho con mình uống nước trái cây, không nên cho uống hơn 125 mL (1/2 tách) nước ép trái cây nguyên chất mỗi ngày. Để giữ gìn sức khỏe răng miệng, tốt hơn chỉ nên cho uống nước ép trái cây trong các bữa ăn chính.

Đừng cho con quý vị uống các loại nước có chất caffeine hoặc chất đường hóa học (sweetener).

Khi cho con quý vị uống, hãy dùng loại ly, tách không nắp thay cho tách có nắp để mút “sippy cup” hoặc chai. Ly, tách không nắp sẽ giúp con quý vị học cách uống. Điều này cũng giúp giảm nguy cơ bị sâu răng.

## Khi nào tôi nên cho con mình ăn?

Cho con quý vị 3 bữa ăn nhỏ và từ 1 đến 2 lần ăn dặm trong ngày. Nên cho ăn bữa chính và ăn dặm vào khoảng cùng một thời gian mỗi ngày. Lịch trình bữa ăn chính và ăn dặm đều đặn có thể giúp con quý vị phát triển các thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe.

Con quý vị có thể mất nhiều thời gian để ăn hơn quý vị. Hãy cho các em có thời gian để ăn xong bữa. Nếu con quý vị cho thấy cháu đã no bằng cách chơi với đồ ăn, hãy bế cháu ra khỏi bàn ăn và cho cháu xem sách hoặc cho cháu một món đồ chơi để chơi.

## Nếu con tôi không muốn ăn thì sao?

Con quý vị ăn bao nhiêu tùy thuộc vào:

- tâm trạng của các em (mệt mỏi, bức tức hoặc phấn khích);
- sức khỏe của các em;
- thời gian trong ngày;
- loại thực phẩm được cho ăn; và
- các em năng động như thế nào.

Đôi khi nếu con quý vị không ăn hoặc ăn rất ít cũng không sao. Con quý vị có bỏ một bữa ăn chính hay bữa ăn dặm cũng không có gì hại cả. Nói “không” cũng là một cách để con quý vị chọn lựa hoặc tự do làm theo ý mình.

Nếu con quý vị không chịu ngồi yên để ăn, hãy có kế hoạch thời gian yên lặng trước bữa ăn chính hoặc ăn dặm. Hãy giữ yên tĩnh trong các bữa ăn và tắt máy truyền hình, điện thoại di động, máy tính bảng (tablet) và máy vi tính.

Không cần thiết phải dùng thức ăn tráng miệng hoặc một món đồ ăn ưa thích để dụ trẻ ăn. Nếu con quý vị không thích một loại thực phẩm, hoặc không muốn ăn, đừng ép và hãy cho cháu ăn một thức ăn dặm tốt cho sức khỏe từ 1 đến 2 tiếng đồng hồ sau đó.

## Tôi có thể làm gì để giúp con tôi ăn uống tốt?

### Hãy ngồi xuống và cùng ăn với con quý vị.

Cho con quý vị thấy thế nào là ăn uống tốt cho sức khỏe. Quý vị là tấm gương tốt nhất cho con của mình. Các em sẽ học ăn và thử các thức ăn mới bằng cách quan sát những gì quý vị làm.

### Cho ăn thực phẩm mới nhiều lần.

Trẻ em thường phải nhìn thấy, ngửi, và chạm tay vào thực phẩm nhiều lần trước khi nếm thử chúng. Con quý vị có thể cần phải nếm một món ăn nhiều lần trước khi các em ăn món đó. Hãy tiếp tục tập cho con quý vị ăn các thực phẩm mới kể cả những loại trước đây cháu đã không chịu ăn.

### Cho con quý vị có đủ thời gian để ăn.

Trẻ em nhỏ học bằng cách sờ mó, ngửi và nhìn thực phẩm. Hãy cho con quý vị có thời gian tìm hiểu về các loại thực phẩm mà quý vị tập cho cháu ăn. Học cầm muỗng và nĩa cũng cần thời gian. Hãy dành thời gian để ngồi xuống và ăn chậm chậm với con quý vị. Ăn uống tuy có hơi dơ dáy (messy) một chút cũng là một phần của việc học làm thế nào để ăn.

### Thử cho ăn cùng một thực phẩm bằng nhiều cách khác nhau.

Hãy kiên nhẫn. Cứ tiếp tục cho con quý vị ăn thực phẩm được làm theo nhiều cách khác nhau: ăn sống, ăn chín (hấp, rang), hầm nhừ, nấu súp và làm xốt. Nếu con quý vị thích ăn rau cải được nấu theo một cách nào đó, hãy cho cháu ăn các loại rau cải khác cũng được nấu y như vậy.

### Cho ăn thực phẩm mới cùng với các thực phẩm con quý vị đã thích.

Thường xuyên cho ăn các thực phẩm mới và cho ăn kèm với ít nhất 1 thực phẩm con quý vị thích. Nếu con quý vị không muốn ăn, hoặc ăn rất ít trong bữa ăn, hãy cho cháu một thức ăn dặm tốt cho sức khỏe từ 1 đến 2 tiếng sau đó. Làm một bữa ăn khác cho con quý vị sẽ không giúp các em trở thành một người ăn uống tốt cho sức khỏe.

Đôi khi trẻ em chỉ muốn ăn đi ăn lại hoài cùng các loại thực phẩm các em đã ăn. Điều này bình thường và có thể kéo dài trong một vài tuần hoặc vài tháng. Nếu thức ăn trẻ “ưa thích” tốt cho sức khỏe, tiếp tục cho ăn món đó cùng với các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe khác. Nếu thức ăn trẻ “ưa thích” không được tốt cho sức khỏe lắm, thì bớt cho ăn lại.

### Các dị ứng

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc điều lo ngại về việc dị ứng thực phẩm, hãy hỏi bác sĩ của con quý vị, bác sĩ nhi khoa, chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch, hoặc một y tá của sở y tế công cộng.

## Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về cách chế biến các món cho bữa ăn chính và ăn dặm, xin xem tài liệu Các Bước Đi Chập Chững Đầu Tiên của Trẻ (Toddler's First Steps) tại trang mạng [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf) (PDF 7.68 MB)

Để biết thêm thông tin, xin gọi **8-1-1** để hỏi ý kiến của một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.