



## Giúp Trẻ 1 đến 3 Tuổi Ăn Tốt Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

Là cha mẹ hoặc người chăm sóc, bạn đóng vai trò quan trọng trong việc giúp con bạn hình thành những thói quen và kỹ năng ăn uống tốt cho sức khỏe. Ăn uống tốt cho sức khỏe không chỉ giới hạn ở việc chúng ta ăn gì. Nó còn là về cách chúng ta ăn như thế nào.

Khi nói đến việc cho ăn và ăn thì bạn và con bạn có một mối quan hệ đặc biệt. Mỗi người có một vai trò khác nhau. Vai trò của bạn là quyết định nên cho con ăn thức ăn gì, khi nào thì cho ăn và cho ăn ở đâu. Vai trò của con bạn là quyết định có ăn hay không, ăn gì trong số những thức ăn được cung cấp và ăn bao nhiêu. Việc tôn trọng mối quan hệ giữa người cho ăn và người ăn này giúp giờ ăn được vui vẻ hơn và con bạn có thể tập trung vào việc học cách ăn tốt.

### Tôi nên cho con tôi ăn gì?

Hãy cho con bạn ăn cùng những thức ăn tốt cho sức khỏe mà bạn và gia đình bạn thích. Hãy cho con bạn ăn những thức ăn có mùi vị và kết cấu khác nhau. Bao gồm đa dạng các loại:

- Rau củ và Trái cây
- Các thực phẩm nguyên hạt như mì ống (pasta) và bánh mì nguyên hạt, yến mạch (oat), lúa mạch (barley) và hạt diêm mạch (quinoa)
- Những thực phẩm giàu đạm như thịt, cá, thịt gia cầm, đậu khô, đậu Hà Lan, đậu lăng, các loại bơ làm từ hạt và hạt giống, đậu phụ, trứng, sữa, sữa chua, phô mai và sữa đậu nành có bổ sung dưỡng chất

Việc ăn những thức ăn có hàm lượng sắt cao giúp ngăn ngừa thiếu sắt và hỗ trợ cho sự tăng trưởng và phát triển trí não. Những thức ăn có hàm lượng sắt cao bao gồm thịt, cá, thịt gia cầm, ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh có bổ sung sắt, trứng, đậu phụ, đậu khô, đậu Hà Lan và đậu lăng. Hãy cho con bạn ăn những loại thức ăn này vào mỗi bữa ăn.

Đảm bảo rằng những thức ăn mà bạn cung cấp được nấu với rất ít hoặc không bỏ thêm muối hoặc đường. Bao gồm những thực phẩm có hàm lượng chất béo tốt cho sức khỏe cao hơn như cá hồi, trái bơ và các loại bơ làm từ hạt.

### Tôi nên cho con tôi uống gì?

Bạn có thể tiếp tục cho con mình bú sữa mẹ cho đến khi bé 2 tuổi hoặc lớn hơn.

Sữa bò không đường và sữa đậu nành có bổ sung dưỡng chất là những thức uống bổ dưỡng cung cấp can-xi, vi-ta-min D và đạm cho trẻ đang phát triển.

- Hãy cho trẻ uống 500 mL sữa bò nguyên kem tiệt trùng (Sữa có Hàm lượng Béo 3.25%) mỗi ngày
- Khi con bạn 2 tuổi, bạn có thể bắt đầu cho bé uống các loại sữa có hàm lượng béo thấp hơn như sữa đã gạn kem, 1%, hoặc 2%. Bạn cũng có thể cho con uống sữa đậu nành không đường có bổ sung dưỡng chất
- Hạn chế lượng sữa động vật hoặc sữa đậu nành không quá 750 mL (3 chén) mỗi ngày để con bạn còn muốn ăn nhiều loại thức ăn tốt cho sức khỏe, bao gồm những thức ăn có hàm lượng sắt cao.
- Chỉ cho bé uống sữa động vật hoặc sữa đậu nành (dành cho trẻ hơn 2 tuổi) trong các bữa ăn chính và bữa ăn phụ

Nếu con bạn không uống sữa bò nguyên kem hoặc sữa đậu nành, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký về việc bạn có thể cho con uống gì thay thế.

Các thức uống làm từ gạo, khoai tây, hạnh nhân, dừa, yến mạch và cây gai dầu (hemp) có hàm lượng đạm và chất béo thấp và không hỗ trợ cho sự tăng trưởng của trẻ nhỏ.

Cho trẻ uống nước giữa các bữa ăn chính và các bữa ăn phụ. Nước là thức uống tốt nhất khi con bạn khát.

Hãy sử dụng một cốc không có nắp đậy thay vì một cốc hoặc bình để "mút" (sippy) khi bạn cho bé dùng thức uống. Cốc không có nắp đậy sẽ giúp con bạn học cách uống. Nó cũng làm giảm nguy cơ bị sâu răng.

Trẻ em không cần các thức uống có đường như nước ngọt có ga, thức uống dành cho người chơi thể thao, nước ép trái cây, các loại nước trái cây và thức uống có hương vị trái cây pha từ bột hoặc tinh thể. Thức uống có đường làm đầy dạ dày của con bạn, chiếm chỗ của những thức ăn tốt cho sức khỏe hơn. Tất cả các loại nước trái cây, bao gồm nước trái cây 100%, đều có nhiều đường và ít chất xơ. Thay vào đó, hãy cho con bạn ăn trái cây nguyên trái.

### Khi nào tôi nên cho con tôi ăn?

Hãy cho con bạn ăn 3 bữa ăn chính với khẩu phần nhỏ và 2 đến 3 bữa ăn phụ, cách nhau khoảng 2 đến 3 giờ. Hãy

cố gắng cung cấp các bữa ăn chính và các bữa ăn phụ vào cùng thời gian mỗi ngày. Thời gian cố định của các bữa ăn chính và bữa ăn phụ có thể giúp con bạn hình thành những thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe.

## Con tôi cần ăn chừng nào thức ăn?

Mỗi đứa trẻ đều khác nhau và lượng thức ăn mà các bé cần là khác nhau tùy theo tuổi, mức hoạt động, tỉ lệ phát triển và cảm giác thích ăn của bé. Cảm giác thích ăn của con bạn thay đổi mỗi ngày là điều bình thường. Cảm giác thích ăn của con bạn cũng có thể bị ảnh hưởng bởi tâm trạng, sức khỏe của bé, thời gian trong ngày và loại thức ăn được cung cấp.

Hãy bắt đầu bằng cách cho con bạn ăn những lượng thức ăn nhỏ cho mỗi bữa ăn chính và bữa ăn phụ và để cho bé xin thêm.

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

### Hãy ngồi và ăn cùng con bạn.

Bạn là hình mẫu tốt nhất cho con bạn. Con bạn sẽ học những thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe từ việc quan sát bạn. Luôn luôn giám sát trong khi con bạn ăn.

### Cho con bạn ăn những loại thức ăn mới nhiều lần.

Cho con bạn ăn những loại thức ăn mới thường xuyên và cho bé ăn những loại thức ăn mới này cùng với ít nhất một loại thức ăn mà con bạn ăn tốt. Trẻ con thường phải nhìn thấy, ngửi và sờ vào một loại thức ăn nhiều lần trước khi nếm thử nó. Con bạn có thể cần nếm một loại thức ăn nhiều lần trước khi ăn nó. Hãy tiếp tục cho con bạn ăn những loại thức ăn mới và cả những loại thức ăn con bạn đã từng từ chối trước đây.

### Hãy cho con bạn đủ thời gian để ăn.

So với bạn, con bạn có thể mất nhiều thời gian hơn để ăn. Hãy cho bé thời gian để ăn xong bữa. Nếu con bạn tỏ dấu hiệu cho bạn biết rằng bé đã ăn xong bằng cách nghịch thức ăn, hãy để bé rời khỏi bàn để đọc một cuốn sách hoặc chơi một đồ chơi.

### Hãy để con bạn tự ăn.

Việc để con bạn tự ăn là một phần quan trọng của việc học cách ăn. Trẻ nhỏ học bằng cách sờ, ngửi, nếm và nhìn vào thức ăn. Việc học cách dùng thìa/muỗng và đĩa/nĩa là mất thời gian. Việc vấy bẩn cũng là một phần của việc học cách ăn.

### Hãy giữ cho bữa ăn được bình yên và giảm những yếu tố gây mất tập trung.

Hãy tắt TV, điện thoại di động, máy tính bảng và máy tính để con bạn có thể tập trung vào việc ăn và duy trì không khí dễ chịu trong bữa ăn gia đình. Điều này cũng sẽ giúp bạn tập trung vào việc tận hưởng thời gian cả nhà

bên nhau và không phải là vào việc con bạn ăn gì và ăn bao nhiêu.

## Hãy thử cho con bạn ăn cùng loại thức ăn bằng những cách khác nhau.

Hãy kiên nhẫn. Hãy cho con bạn ăn những loại thức ăn được chế biến theo những cách khác nhau. Rau củ nướng, rau củ cắt nhỏ bỏ vào xúp hoặc nước sốt mì ống và sinh tố từ trái cây nguyên quả và rau củ là những cách chế biến ngon miệng để cho con bạn ăn thức ăn đa dạng hơn. Nếu con bạn thích rau củ nấu theo một cách nào đó, hãy cho bé ăn những rau củ khác được chế biến theo cách giống như vậy.

## Nếu con tôi không muốn ăn thì sao?

Nếu con bạn đang phát triển tốt thì việc thỉnh thoảng bỏ một bữa ăn không thành vấn đề. Nếu bạn có những câu hỏi về sự phát triển, cảm giác thích ăn hoặc lượng thức ăn của con bạn, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký.

Nếu con bạn không muốn ăn một loại thức ăn nào đó, hãy cất thức ăn đó đi và đợi đến bữa ăn chính hoặc bữa ăn phụ tiếp theo để cho bé ăn lại. Chế biến một bữa ăn khác cho con sẽ không giúp con bạn trở thành một người ăn uống lành mạnh.

Thỉnh thoảng trẻ nhỏ chỉ muốn ăn đi ăn lại một số loại thức ăn. Điều này là bình thường và có thể kéo dài vài tuần hoặc vài tháng. Nếu thức ăn "yêu thích" đó tốt cho sức khỏe, hãy tiếp tục cho bé ăn món đó cùng với nhiều loại thức ăn tốt cho sức khỏe khác. Nếu thức ăn "yêu thích" đó là một lựa chọn ít tốt cho sức khỏe hơn, hãy cho con bạn ăn món đó ít thường xuyên hơn.

Việc dùng món tráng miệng hoặc một loại thức ăn yêu thích làm phần thưởng cho việc ăn là không cần thiết. Đừng ép buộc hoặc dụ dỗ con bạn bằng phần thưởng để bé ăn. Hãy tin tưởng rằng cảm giác thích ăn của con bạn sẽ giúp bé biết nên ăn gì và ăn bao nhiêu.

## Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về những ý tưởng cho bữa ăn chính và bữa ăn phụ và việc cho con bạn ăn, hãy xem:

- [HealthLinkBC File #69e Những Ý tưởng cho Bữa ăn chính và Bữa ăn nhẹ cho Trẻ 1 đến 3 Tuổi](#)
- Những Bước Đầu tiên của Trẻ ở Tuổi Tập đi (Toddler's First Steps) tại [www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps](http://www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps)

Để biết thêm thông tin dinh dưỡng, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký.