



## 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 có thể giúp con mình học các kỹ năng và thói quen ăn uống quan trọng. Bạn cũng có thể giúp con hình thành thái độ tích cực đối với thực phẩm và việc ăn uống. Việc 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.

Bạn và con bạn có những vai trò khác nhau trong giờ ăn chính và ăn nhẹ. 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 và ăn bao nhiêu trong số những thức ăn bạn cung cấp. Việc tôn trọng những vai trò này giúp con bạn học cách ăn tốt và làm cho bữa ăn trở nên dễ chịu hơn.

### Tôi nên cho con tôi ăn gì?

Cung cấp cho con bạn những thực phẩm bổ dưỡng ngay từ khi còn nhỏ để giúp trẻ hình thành những thói quen lành mạnh trong suốt cuộc đời. 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**, bao gồm loại tươi, đông lạnh và đóng hộp
- **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)
- **Thực phẩm giàu đạm** như các loại hạt đậu đỗ, đậu Hà Lan, đậu lăng, các loại bơ làm từ quả hạch (nut) và hạt (seed), đậu phụ, thịt, cá, thịt gia cầm, trứng và các sản phẩm từ sữa

### Tôi nên cho con tôi uống gì?

Cho trẻ uống những thức uống tốt cho sức khỏe như sữa mẹ, sữa bò nguyên chất và nước lọc. Sau 2 tuổi, các lựa chọn khác bao gồm sữa tách béo, sữa 1% và 2% và sữa đậu nành không thêm hương vị có bổ sung dưỡng chất.

Các loại đồ uống có nguồn gốc thực vật có bổ sung dưỡng chất khác như sữa hạnh nhân và yến mạch thường có ít năng lượng và đậm hơn đậu nành. Chỉ cung cấp những thức uống này nếu con bạn trên 2 tuổi và nạp đủ năng lượng và đạm từ các thực phẩm bổ dưỡng khác.

Chỉ cho trẻ uống sữa động vật hoặc sữa đậu nành có bổ sung dưỡng chất trong các bữa ăn chính và bữa ăn phụ, không cho uống giữa các bữa ăn. Điều này giúp con bạn đói bụng khi đến bữa ăn và sẵn sàng ăn. Giới hạn không quá 3 chén (750 mL) mỗi ngày. Cho trẻ uống nước giữa các bữa ăn chính và các bữa ăn phụ khi khát nước.

Không cho con bạn uống đồ uống có đường như nước ép trái cây 100%, đồ uống có hương vị trái cây, sữa sô cô la hoặc kẹo mút. Thay vào đó, hãy cung cấp đồ uống không đường. Điều này có thể giúp con bạn học cách thích hương vị của đồ uống tốt cho sức khỏe như nước và sữa nguyên chất.

### Con tôi cần ăn bao nhiêu thức ăn?

Mỗi đứa trẻ đều khác nhau. Lượng thức ăn mà các bé cần là khác nhau tùy theo độ tuổi, mức hoạt động, mức độ phát triển và cảm giác thích ăn của bé. Việc con bạn ăn nhiều hơn vào một số ngày so với những ngày khác là điều bình thường. Cảm giác thích ăn của con bạn có thể bị ảnh hưởng bởi tâm trạng, sức khỏe của bé, thời gian trong ngày và loại thức ăn được cung cấp. Hãy tin tưởng rằng cảm giác thích ăn của con bạn sẽ giúp bé biết nên ăn gì và ăn bao nhiêu.

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. Những trẻ ăn lai rai cả ngày có thể không học được cảm giác đói hoặc no và có thể gặp khó khăn trong việc cảm nhận mức độ thèm ăn của mình.

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

### Ngồi và ăn cùng con bạn

Bạn là tấm gương tốt nhất cho con bạn. Con bạn sẽ học về thức ăn và việc ăn uống bằng cách quan sát bạn. Ăn cùng nhau cũng đem đến một khoảng thời gian để kết nối với nhau.

### Cho con bạn ăn những loại thức ăn mới thường xuyên

Cung cấp các loại thức ăn mà con bạn thích ăn cùng với một loại thức ăn mới để con thử. Đôi khi trẻ nhỏ 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. Hãy kiên nhẫn.

Trẻ có thể phải nhìn thấy, ngửi và sờ vào một loại thức ăn nhiều lần trước khi nếm thử nó. Trẻ có thể 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.

### Cho con bạn ăn cùng loại thức ăn theo những cách khác nhau

Ví dụ, rau củ có thể được ăn sống (thái nhỏ hoặc bào), nướng, nấu trong súp và nước sốt mì ống, hoặc xay sinh tố. Nếu con bạn thích rau củ chế biến theo một cách nhất định, hãy cho trẻ ăn những rau củ khác được chế biến theo cách giống như vậy.

### Hãy để con bạn tự ăn

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

### Giảm những yếu tố gây xao nhãng trong giờ ăn

Tắt TV, điện thoại di động, máy tính bảng và máy tính. Điều này sẽ giúp bạn tập trung vào việc tận hưởng khoảng thời gian bên nhau. Nó cũng sẽ giúp con bạn lắng nghe cơ thể của trẻ để biết khi nào trẻ đã no.

### Đề ý tới áp lực

Tránh mọi hình thức gây áp lực buộc trẻ phải ăn. Áp lực tiêu cực có thể bao gồm trừng phạt, sỉ nhục, dỗ dành hoặc nài ép. Áp lực tích cực có thể bao gồm khuyến khích, mua chuộc, cổ vũ hoặc khen ngợi. Điều này có thể khiến con bạn cảm thấy e dè và có thể khiến trẻ ăn quá nhiều hoặc

không ăn chút nào. Áp lực dưới tất cả các hình thức có thể ngăn cản con bạn phát triển mối quan hệ lành mạnh với thức ăn.

### Cho trẻ tham gia vào việc chế biến thức ăn

Bắt đầu dạy con bạn các kỹ năng về thực phẩm từ khi còn nhỏ. Trẻ từ 2 đến 3 tuổi có thể đếm nguyên liệu, cho nguyên liệu vào bát/tô và rửa rau củ quả.

### Nếu con tôi không chịu ăn một bữa ăn thì sao?

Không làm một bữa ăn khác nếu con bạn không chịu ăn món bạn cung cấp. Việc làm một bữa ăn khác sẽ không dạy trẻ trở thành một người ăn uống lành mạnh.

Lập kế hoạch bữa ăn của bạn để bao gồm ít nhất một loại thực phẩm mà con bạn thích ăn. Đôi khi đây có thể là thức ăn duy nhất con bạn chọn ăn trong bữa ăn và điều đó không sao cả. Nếu con bạn hoàn toàn không muốn ăn, hãy đợi đến bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ tiếp theo để cho trẻ ăn.

## Để Biết Thêm Thông tin

Nếu bạn có thắc mắc về lượng thức ăn hoặc sự tăng trưởng của con bạn, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký

- [HealthLinkBC File #69e Những Ý tưởng cho Bữa ăn chính và Bữa ăn phụ cho Trẻ 1 đến 3 Tuổi](#)
- [Lợi ích của việc Ăn Cùng nhau cho Trẻ em và Gia đình](#) (PDF 83.7KB)
- [Bộ Y tế Canada Cho trẻ tham gia vào việc lập kế hoạch và chuẩn bị bữa ăn](#)