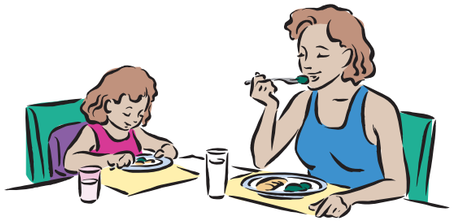


Làm thế nào để tôi làm cho bữa ăn được vui vẻ?

- Dùng bữa ăn làm thời gian họp mặt cả gia đình. Trẻ em thích ăn với những người khác. Hãy ngồi xuống cùng ăn với con quý vị.
- Cố giữ cho những bữa ăn chính và ăn vặt vào khoảng cùng giờ mỗi ngày.
- Đừng hối lộ, chơi trò chơi, hoặc ép buộc trẻ phải ăn. Trẻ em cần phải tự kiểm soát việc ăn uống của mình.
- Trẻ em chơi với thức ăn là chuyện bình thường. Nếu con quý vị ngừng ăn hoặc liệng ném thức ăn, hãy cất thức ăn đi.
- Trẻ em ăn uống nhơ nhớp. Hãy nghĩ là con quý vị sẽ làm đổ tháo. Trẻ có thể dùng thìa (muỗng) hoặc nĩa loại cho trẻ em hoặc bốc bằng tay vào tuổi này.

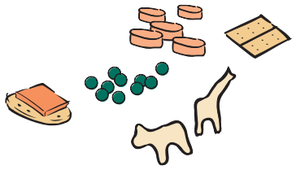
Luôn luôn rửa tay trước và sau khi ăn.

- Hãy thư thả và thưởng thức bữa ăn. Đừng chú ý quá nhiều vào việc ăn uống của trẻ.
- Tắt TV trong giờ ăn. Dùng bữa ăn làm thời gian yên lặng để nói chuyện.
- Làm gương tốt. Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau. Con quý vị sẽ muốn ăn những gì quý vị ăn.

Làm thế nào để tôi giúp cho con tôi ăn dễ hơn?

Cho trẻ ăn thức ăn:

- cắt thành miếng nhỏ hoặc dễ cầm
- mềm và dễ nhai
- ít gia vị và đơn giản
- không quá nóng cũng không quá lạnh
- có nhiều màu sắc, xớ, và hình thù



Luôn luôn ở cạnh trẻ khi ăn uống. Trẻ em có thể hóc nghẹn nếu vừa chạy vừa chơi với thức ăn ngậm trong miệng. Nhớ dặn trẻ ngồi xuống bàn để ăn.

Thực Đơn Mẫu cho Con Quý Vị

	Ngày 1	Ngày 2
Ăn Sáng	1 trứng quậy nát 1/2 lát bánh mì nướng 1/2 ly (120 mL) sữa	1/4 ly (60 mL) cereal 1/4 chuối 1/2 ly (120 mL) sữa
Ăn Nhẹ	1/4 áo, cắt vỏ và thái lát 3/4 oz. phô mai cắt miếng nhỏ nước lã	1/2 ly (120 mL) da ua 2 bánh lạt nước lã
Ăn Trưa	bánh sandwich bơ đậu phọng – 1 lát bánh mì 1 muỗng canh (15 mL) bơ đậu phọng 2 muỗng canh (30 mL) đậu hạt 1/2 ly (120 mL) sữa	1/2 ly (120 mL) súp bò nấu rau 1/2 ly (120 mL) nui 1/2 ly (120 mL) sữa
Ăn Nhẹ	1/2 ly (120 mL) cereal khô 1/4 ly (60 mL) nước trái cây	1/2 lát bánh mì nướng với 1 muỗng canh (15 mL) bơ đậu phọng nước lã
Ăn Tối	1 muỗng canh (15 mL) gà bỏ lò 2 muỗng canh (30 mL) khoai nghiền 2 muỗng canh (30 mL) cải broccoli 2 muỗng canh (30 mL) sốt táo nước lã	mì xào – 1/2 ly (120 mL) nui nấu chín 1/2 ly (120 mL) rau xanh 4 hoành thánh nhân thịt 1/4 ly (60 mL) cơm 1 muỗng canh (15 mL) cà rốt nấu chín 1/2 cam, thái lát nước lã
Ăn Nhẹ	2 miếng bánh lạt graham 1/2 ly (120 mL) sữa	4 bánh lạt hình thú vật 1/2 ly (120 mL) sữa

Trẻ em trong tuổi này chỉ cần 4 đến 6 phần nho sữả hoặc sản phẩm sữa mỗi ngày. Tối đa là 24 ounces (710 milliliters) sữa mỗi ngày. Giới hạn nước trái cây chỉ dùng 1/4 ly (60 milliliters) mỗi ngày. Khi có thể được thì cho ăn trái cây thay vì uống nước trái cây. Con quý vị giờ chỉ nên uống bằng ly, chứ không nên bú bình.

Nếu con quý vị khát nước vào những lúc khác, cho trẻ uống nước lã thay vì nước ngọt. Nước ngọt như Koolaid®, nước trái cây, nước ngọt có qas có thể làm trẻ cảm thấy no. Rồi sau đó trẻ không đói để ăn bữa chính hoặc ăn vặt. Nếu quý vị đang cho con bú sữa mẹ thì thật hay! Cho trẻ bú sữa mẹ sau bữa ăn chính và vào ban đêm.

Lưu Ý: Trẻ em dưới 4 tuổi có thể bị hóc nghẹn khi ăn những loại thức ăn như hot dogs, bắp rang, các loại hạt, cà rốt sống, nho, kẹo jelly beans, kẹo cao su, và kẹo cứng. Tránh những loại thức ăn này. Cắt hot dogs thành những miếng thật nhỏ.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-187 8/2004
VIETNAMESE

Ứng trích từ Bộ Y Tế California, Ngành Dinh Dưỡng Bổ Túc WIC. Chương Trình WIC của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington in. WIC là một chương trình áp dụng chính sách cơ hội đồng đều. Tài liệu này được thực hiện theo các dạng khác cho người khuyết tật nếu có yêu cầu. Muốn yêu cầu, xin gọi số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Cho Trẻ 1 đến 2 Tuổi Ăn

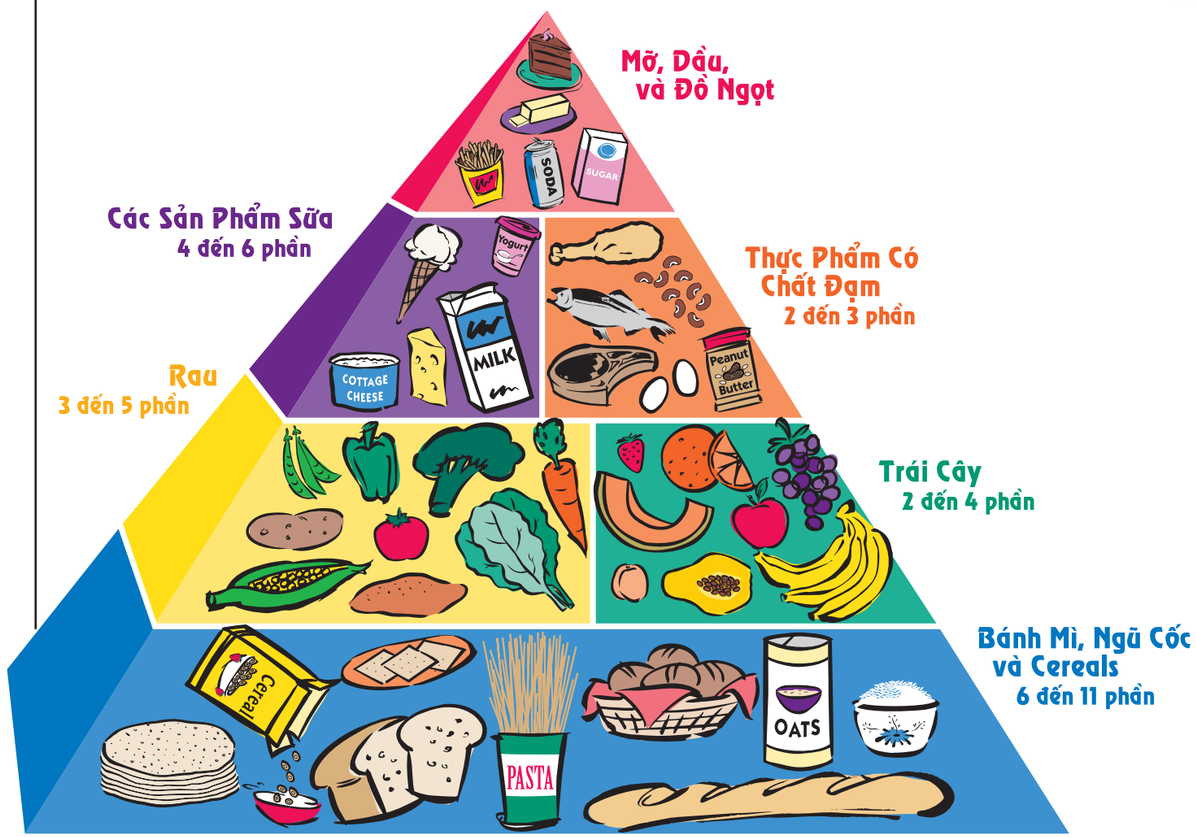
Đây là mục tiêu của tôi: _____

_____

_____

Hình Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm

Cho Con Từ 1 đến 2 Tuổi Ăn



Trẻ em tự biết mình cần ăn bao nhiêu. Nhưng trẻ không biết mình cần những loại thực phẩm gì.

Khi đến giờ ăn, hãy cho trẻ em ăn thực phẩm bổ dưỡng. Chính quý vị quyết định cho trẻ ăn gì và khi nào ăn.

Để tự trẻ quyết định ăn bao nhiêu trong số thức ăn quý vị cho ăn.

- Cho trẻ ăn 3 bữa chính và 2 đến 3 bữa vặt mỗi ngày.
- Cho ăn nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng khác nhau mỗi ngày.
- Có ngày trẻ ăn nhiều và có ngày trẻ ăn ít.
- Thức ăn trẻ ăn trong một ngày có thể không giống như hướng dẫn về thực phẩm. Hãy tính số thực phẩm trẻ ăn trong nhiều ngày.
- Nếu trẻ ăn ít hơn sau khi được một tuổi thì cũng là chuyện bình thường. Trẻ sẽ không lớn quá nhanh mà thôi.

Một Phần Ăn Là Khoảng...

6 đến 11 phần mỗi ngày

Bánh Mì, Ngũ Cốc và Cereals

Bánh mì, bánh tortilla, bánh mì tròn, bánh muffin, bánh kẹp, bánh que.....1/4
Cereal khô.....1/4-1/2 ly hay 60–120 mL
Mì, cơm, cereal nấu chín.....1/8-1/4 ly hay 30-60 mL
Bánh lạt.....1 đến 2 bánh nhỏ
Mỗi ngày cho trẻ ăn một ít thực phẩm bằng ngũ cốc nguyên chất.

3 đến 5 phần mỗi ngày

Rau

Nấu chín ..... 2-3 muỗng canh hay 30-45 mL
Sống ..... 2-3 muỗng canh hay 30-45 mL
Mỗi ngày cho trẻ ăn rau xanh đậm hoặc vàng, chẳng hạn như cà rốt nấu chín, cải broccoli, rau dền, khoai lang, hoặc bí.

2 đến 4 phần mỗi ngày

Trái Cây

Tươi.....1/4 đến 1/2 trái nhỏ
Đóng hộp hoặc đông lạnh .....2-3 muỗng canh hay 30-45 mL
Nước trái cây .....1/8 ly hay 30 mL
Cho trẻ ăn trái cây có nhiều sinh tố C mỗi ngày, như cam, dâu tây, dưa, xoài, đu đủ, hoặc nước trái cây.

3 đến 4 phần mỗi ngày

Các Sản Phẩm Sữa

Sữa hoặc sữa mẹ .....1/2 ly hay 120 mL
Phô mai .....3/4 ounce hay 20 g
Phô mai lỏng (cottage cheese).....3/4 ly hay 180 mL
Da ua, bánh pudding hoặc kem sữa .....1/2 ly hay 120 mL
Da ua đông lạnh, kem lạnh .....3/4 ly hay 180 mL
Cho trẻ uống sữa nguyên chất cho đến 2 tuổi, rồi đổi sang sữa ít chất béo.

2 đến 3 phần mỗi ngày

Thực Phẩm Có Chất Đạm

Chất Đạm Động Vật

Thịt, gà, gà tây, cá .....1 muỗng canh hay 15 mL
Trứng.....1/2

Chất Đạm Thực Vật

Đậu khô, đậu lăng nấu chín .....1/4 ly hay 60 mL
Bơ đậu phộng.....1 muỗng canh hay 15 mL
Đậu hũ.....1/4 ly hay 60 mL
Thịt và đậu có nhiều chất sắt nhất!

Mỡ, Dầu, và Đồ Ngọt

Thỉnh thoảng cho trẻ ăn những loại thực phẩm này.

Bắt đầu bằng những phần nhỏ. Cho khoảng 1 muỗng canh (15 mL) mỗi loại thực phẩm theo mỗi năm tuổi của con quý vị. Thí dụ, nếu con quý vị được 2 tuổi, cho trẻ ăn 2 muỗng canh rau và 2 muỗng canh cơm. Để cho trẻ xin thêm nếu trẻ muốn ăn thêm.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Feeding Your 1 to 2 Year Old**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-187