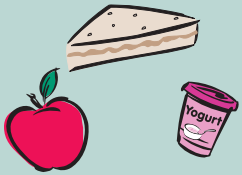
Các Chọn Lựa Bổ Dưỡng cho Trẻ Em

Đừng dùng thức ăn làm phần thưởng. Thay vì thế, hãy ôm ấp và để ý đến con. Chỉ thỉnh thoảng mới cho ăn đồ ngọt một lần. Giới hạn bánh quy, bánh ngọt, kẹo, và nước ngọt có hơi. Một số loại thức ăn tráng miệng bổ dưỡng là da ua, kem sữa, trái cây, và kem đá làm bằng nước trái cây.

Tôi nên cho con ăn những loại thức ăn vặt nào?

Bao tử trẻ em nhỏ nên trẻ cần ăn thường xuyên. Nên hoạch định những bữa ăn vặt.



Sau đây là một vài loại thức ăn vặt bổ dưỡng:

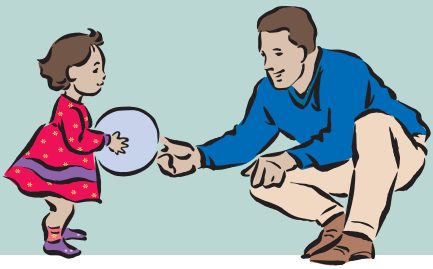
- trái cây mềm
- rau nấu chín
- bánh lạt trét bơ đậu phọng
- bánh sandwich nhỏ
- phô mai (cheese)
- bánh bagel
- da ua (yogurt)
- kem đá làm bằng nước trái cây
- cereal và sữa

Làm thế nào để con tôi lên cân đúng?

Chơi với con quý vị mỗi ngày. Chơi đùa giúp con quý vị được khỏe mạnh và lớn mạnh. Giới hạn xem TV mỗi ngày chỉ từ 1 đến 2 giờ.

Sau đây là một vài cách:

- đi dạo với con
- chơi với con trong công viên
- chơi banh
- nhảy theo nhạc
- chạy và nhẩy cách quãng
- nhẩy cao và nhảy lò cò
- giả vờ làm các loại thú khác nhau
- có “giờ chơi của gia đình”



Còn thức ăn nhanh (fast food) thì sao?

Thỉnh thoảng ăn một bữa thức ăn nhanh thì không sao. Giới hạn nước ngọt có ga và nước có chất ngọt.

Sau đây là một số loại thích hợp:

- bánh pizza rải rau lên trên
- bánh sandwich gà nướng
- bánh hamburger thường với rau diếp / xà lách và cà chua
- khoai tây nướng
- sữa
- nước trái cây
- da ua đông lạnh

Còn thức ăn vặt vô bổ thì sao?

Thức ăn vặt vô bổ có thể làm trở nên quá mập và hư răng. Hãy nhớ đọc nhãn hiệu và mua những loại thức ăn vặt bổ dưỡng cho gia đình quý vị.

Một số loại thích hợp là:

- bắp rang
- pretzels
- bánh lạt graham
- cereals WIC khô
- trái cây khô
- kem đá làm bằng nước trái cây
- da ua
- phô mai
- các loại hạt
- trái cây

Quảng cáo trên TV có thể làm cho con quý vị đòi nhiều loại thức ăn, chẳng hạn như cereals ngọt, khoai chiên khô (potato chips), cheese puffs, kẹo, nước ngọt có ga, bánh ngọt và bánh quy. Những loại thức ăn này đắt tiền và không bổ dưỡng. Những loại này có nhiều chất béo, đường, hoặc muối. Ăn quá nhiều những loại thức ăn này có thể làm cho trẻ không muốn ăn bữa chính.

Lưu ý: Trẻ sơ sinh có thể dễ hóc nghẹn khi ăn xúc xích (hot dogs), quả hạch (nuts), hạt, bắp rang, khoai tây chiên ròn (chips), nho, nho khô, rau sống, và bơ đậu phộng. Đừng cho trẻ ăn những loại thức ăn này. Không bao giờ cho em bé ăn mật hoặc thức ăn làm với mật. Em bé có thể bị bệnh nặng hoặc ngay cả thiệt mạng.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-192 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).

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:	**Healthy Choices for Kids**
Size:	5.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides
DOH Pub #:	961-192