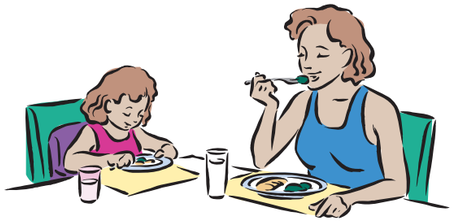
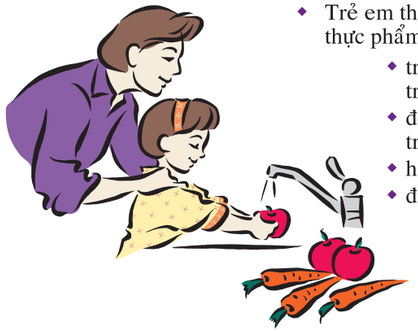


Làm thế nào để tôi làm cho bữa ăn được vui vẻ?

- 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.
- Hãy nghĩ là con quý vị đôi khi sẽ làm đổ tháo. Trẻ có thể dùng thìa (muỗng) hoặc nĩa của trẻ em. Quý vị có thể bắt đầu dạy cho con phép lịch sự ăn uống.
- 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 khuyến khích trẻ ăn những loại thực phẩm bổ dưỡng?

- Trẻ em thích giúp hoạch định bữa ăn và đi chợ. Để cho trẻ giúp chọn trái cây và rau ở tiệm. Đi chợ lúc trẻ không mệt hoặc đói.
- Trẻ em cũng thích giúp trong bếp. Ngay cả trẻ 4 tuổi cũng có thể rửa rau trái, bóc rau để làm sà lát, cắt trái cây mềm bằng dao nhựa, hoặc quấy bột làm bánh muffin.
- Trẻ có thể bày chén đĩa ra bàn và giúp dọn dẹp. Trẻ sẽ hãnh diện để giúp!
- Trẻ có thể giúp quý vị chuẩn bị những bữa trưa vui thú, bổ dưỡng để đem đến vườn trẻ hoặc lớp mẫu giáo.



- Trẻ em thích tìm hiểu cách trồng và làm thực phẩm. Sau đây là một vài ý kiến:
  - trồng cây ngoài vườn hoặc vài cây trong chậu
  - đến thăm một nông trại hoặc quầy bán trái cây
  - hái trái cây
  - đi xem lò làm bánh hoặc trại vắt sữa bò

Thực Đơn Mẫu cho Con Quý Vị

	Ngày 1	Ngày 2
Ăn Sáng	1 trứng quậy nát 1 lát bánh mì nướng 1/2 ly (120 mL) sữa 1/2 quả táo, cắt mỏng	1/2 ly (120 mL) cereal 1/2 quả chuối 1/2 ly (120 mL) sữa
Ăn Trưa	bánh mì sandwich trét bơ đậu phộng– (lạc) 2 lát bánh mì, 2 muỗng canh (30 mL) bơ đậu phộng 1/2 ly (120 mL) đậu hạt 1 ounce (30 mL) phô mai cắt miếng nhỏ nước	3/4 ly (180 mL) súp bò nấu rau – 1 bánh tortilla hoặc 4 bánh lạt 1/2 ly (120 mL) da ua nước
Ăn Nhẹ	3/4 ly (180 mL) cereal khô 1/2 ly (120 mL) nước trái cây	1 lát bánh mì nướng với 2 muỗng canh (30 mL) bơ đậu phộng nước
Ăn Tối	3 muỗng canh (45 mL) gà bổ lò 1/4 ly (60 mL) khoai tây nghiền 1/2 ly (120 mL) cải broccoli 1/2 ly (120 mL) sữa	bánh taco mềm với đậu và thịt (1 bánh tortilla, 1/4 ly (60 mL) đậu, 3 muỗng canh (45 mL) thịt 1/3 ly (80 mL) cơm 1/3 ly (80 mL) cà rốt nấu chín 1/2 trái cam, cắt mỏng 1/2 ly (120 mL) sữa
Ăn Nhẹ	4 bánh lạt graham 1/2 ly (120 mL) sữa	8 bánh lạt hình thú vật 1/2 ly (120 mL) sữa

Luôn luôn rửa tay trước và sau khi ăn.

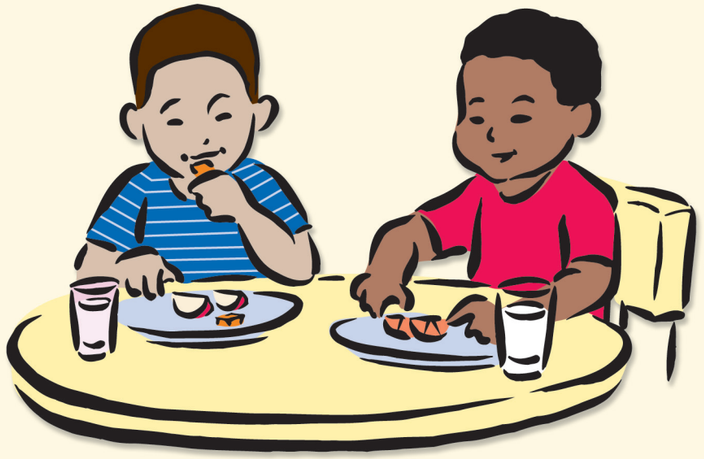
Trẻ em trong tuổi này chỉ cần 4 đến 6 phần nhỏ sữahoặc sản phẩm sữa mỗi ngày. Tối đa là 24 ounces (710 milliliters) sữa mỗi ngày. Tất cả các loại sữa đều có cùng lượng sinh tố và khoáng chất, dù là sữa không có chất béo, 2% hoặc nguyên chất. Giới hạn nước trái cây chỉ dùng 1/2 ly (120 milliliters) mỗi ngày. Nếu con quý vị khát nước vào những lúc khác, cho trẻ uống nước lã thay vì nước ngọt. Những loại nước ngọt như sô đa, Kool-Aid®, vá nước trái cây có thể làm con quý vị cảm thấy no.

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 961-188 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).

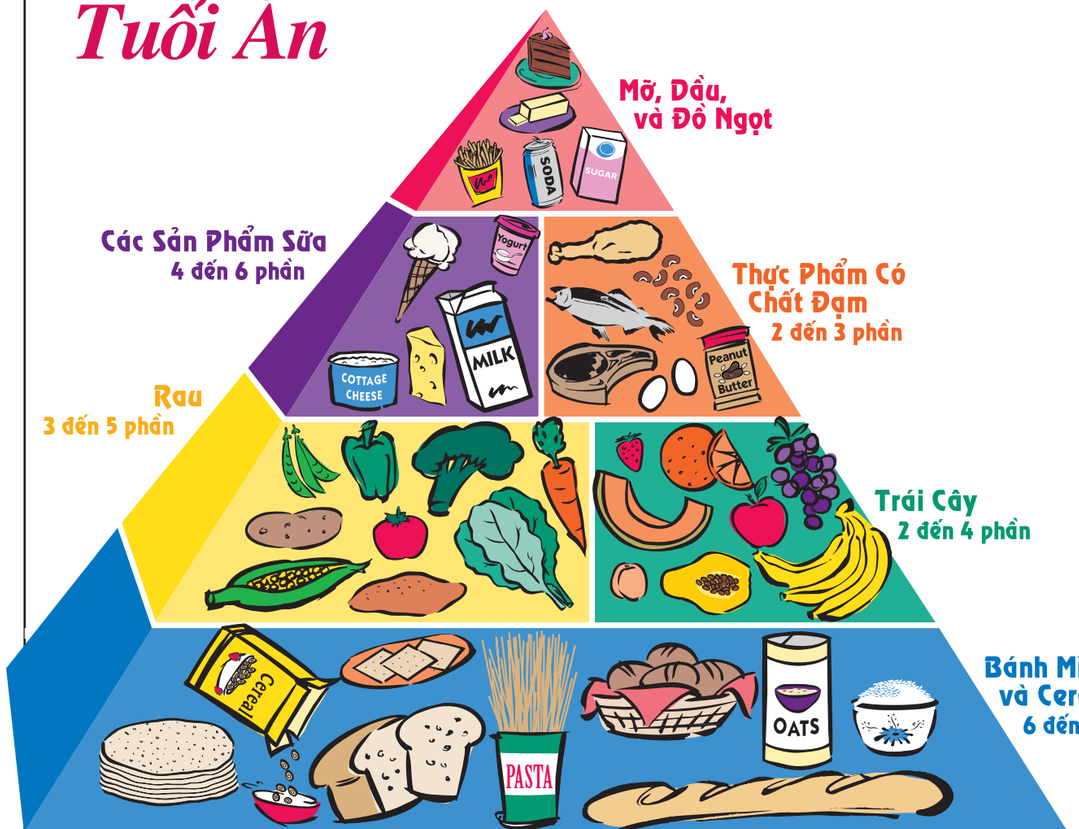
Cho Con Từ 3 đến 5 Tuổi Ăn

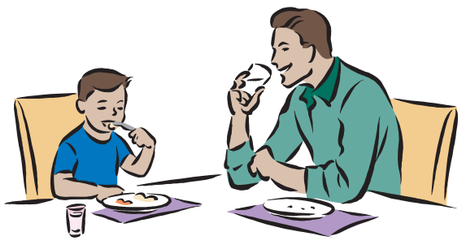


Đây là mục tiêu của tôi: _____

Hình Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm

Cho Con Từ 3 đến 5 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.

Con quý vị quyết định ăn bao nhiêu trong số thức ăn quý vị cho ăn.

- Cho trẻ ăn 3 bữa chính và 2 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.

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.....1/2
Cereal khô.....1/3-1/2 ly hay 80-120 mL
Mì, cơm, cereal nấu chín.....1/4-1/2 ly hay 60-120 mL
Bánh lạt.....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.....1/4-1/2 ly hay 60-120 mL
Sống.....1/4-1/2 ly hay 60-120 mL
Mỗi ngày cho trẻ ăn rau xanh đậm hoặc vàng, chẳng hạn như cà rốt, cải broccoli, rau dền, khoai lang, hoặc bí.

2 đến 4 phần mỗi ngày

Trái Cây

Tươi.....1/2 đến 1 trái nhỏ
Đóng hộp hoặc đông lạnh.....1/4-1/2 ly hay 60-120 mL
Nước trái cây.....1/4 ly hay 60 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.....2 muỗng canh hay 30 mL
Trứng.....1

Chất Đạm Thực Vật

Đậu khô, đậu lăng nấu chín.....1/2 ly hay 120 mL
Bơ đậu phộng.....2 muỗng canh hay 30 mL
Đậu hũ.....1/2 ly hay 120 mL
Thịt và đậu có nhiều chất sắt nhất!

Mỡ, Dầu, và Đồ Ngọt

Thỉnh thoảng cho trẻ dùng 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 4 tuổi, cho trẻ ăn 4 muỗng canh rau và 4 muỗng canh cơm. Để cho trẻ xin thêm nếu trẻ muốn ăn thêm.

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 3 to 5 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 #:	961-188