

Con có thể giúp mẹ!

- Hãy để con giúp mẹ làm bếp. Con có thể:
 - Giúp mẹ nghĩ xem sẽ ăn món rau gì vào bữa tối.
 - Rửa rau quả.
 - Nhặt rau diếp.
 - Xếp hình "khuôn mặt" bằng hoa quả và rau.
 - Bày khăn ăn, đĩa và thìa lên bàn.
 - Bỏ các thứ vào thùng rác.
- Có thể con chưa được gọn gàng ngăn nắp nhưng con đang làm hết sức mình. Đôi khi con đánh rơi vài thứ do ngón tay con vẫn còn bé tí.
- Con thấy rất vui khi giúp đỡ mẹ. Con cũng ăn ngon miệng hơn!



Hãy cho con đồ ăn an toàn.

- Cho con ăn thức ăn được cắt thành miếng và đủ mềm để con có thể nhai dễ dàng.
- Đừng cho con ăn thức ăn có thể nuốt chửng: rau sống cứng, nho nguyên quả, đầy thìa bơ lạc, khoai tây chiên, các loại hạt, bông ngô, hoa quả khô, xúc xích, thịt cả khoanh và kẹo cứng.
- Hãy cắt đôi quả nho, phết mỏng bơ lạc, cắt dọc xúc xích.



Hãy hỏi WIC nếu mẹ có bất kỳ thắc mắc nào về những thứ con đang ăn.

Hãy tin rằng con sẽ ăn đúng lượng mà mình cần.

- Dạ dày của con còn nhỏ xíu. Bắt đầu ăn với những lượng nhỏ, khoảng 1 thìa canh cho mỗi loại thức ăn. Hãy để con yêu cầu thêm nếu muốn.
- Hãy để con quyết định khi nào con đã ăn đủ. Đừng ép con ăn hay bắt con "vét sạch đĩa".
- Mẹ đừng lo lắng nếu con bỏ bữa chính hoặc bữa phụ. Con sẽ có ngày ăn ít ngày ăn nhiều. Đừng nài nỉ con ăn hay làm các loại thức ăn khác cho con.
- Cho con ăn những món con thích kèm với một món mới. Có thể mẹ cần cho con ăn một thực phẩm mới tới 10 lần con mới thích nó. Điều này hết sức bình thường. Con đang tìm hiểu về thức ăn.
- Con rất dễ thay đổi quyết định. Có thể hôm nay con thích món này nhưng ngày mai lại không thích nữa. Con sẽ học cách thích hầu hết các loại thức ăn.



Công thức Bữa phụ Tốt cho Sức khỏe:

Hoa quả Chấm SỮA chua

- Trộn lẫn sữa chua trắng với một thìa canh nước cam trong một chiếc bát nhỏ để chấm.
- Thái lát hoa quả mềm để chấm với món sữa chua này.

Các bữa phụ rất quan trọng!

Bữa phụ có lợi cho sức khỏe giúp con phát triển. Hãy lên kế hoạch các bữa phụ cho con và không nên cho con ăn bữa phụ đến no cả ngày.



Cùng chơi với con nào!

Con muốn chơi đùa mỗi ngày. Chơi với con sẽ giúp con lớn lên thông minh, mạnh mẽ, khỏe khoắn và vui vẻ hơn! Đây là những trò chơi con muốn chơi với mẹ:

- Nhảy múa
- Chơi rỗng rần lên mây
- Chơi trốn tìm
- Chơi đồ hàng nấu nướng, thám hiểm rừng rậm, đóng giả động vật, v.v...
- Cùng nhau đi dạo



Con muốn chơi đùa mỗi ngày.

Hãy xem những thứ con có thể làm!

- Con muốn được tự làm mọi thứ. Hãy nói là mẹ tự hào về con.
- Con thích chạy, nhảy và leo trèo. Hãy trông chừng để giữ an toàn cho con.
- Con thích bắt chước những gì mẹ làm, thích nấu ăn và nói chuyện điện thoại.
- Con đang học những từ mới. Hãy nói chuyện, hát và đọc cho con nghe để con có thể học được nhiều hơn. Hãy dạy con tên các thứ.



Hãy giữ cho con được an toàn và khỏe mạnh.

- Luôn để con ngồi ở ghế của mình khi ở trên xe.
- Hãy đưa con đi khám bác sĩ và nha khoa.
- Giúp con đánh răng và dùng chỉ nha khoa mỗi ngày.
- Đề những thứ có thể làm đau con tránh xa tầm với của con.
- Luôn quan sát con khi chơi ở gần nước.
- Đừng để con hít phải khói xì gà, thuốc lá và các loại khói khác.
- Xem quá nhiều ti-vi, máy tính bảng, điện thoại hay máy vi tính không tốt cho con. Một giờ mỗi ngày là đủ.
- Đặt con nằm ngủ mỗi ngày. Con cần chút thời gian yên tĩnh. Mẹ sẽ đọc truyện cho con nghe chứ?
- Bôi kem chống nắng cho con khi chơi ngoài trời.

Con 2 tuổi
Xem con có thể làm gì này!

Hãy cùng con khám phá các cách ăn uống lành mạnh và trở nên năng động hơn!



DOH 961-998 May 2014 Vietnamese

Đối với người khuyết tật, tài liệu này có sẵn ở dạng khác khi được yêu cầu. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Chương trình Dinh dưỡng WIC Bang Washington không phân biệt đối xử. Tổ chức này luôn mang đến cơ hội công bằng.

Ấn phẩm này được điều chỉnh từ Chương trình California WIC. Đã được phép in lại.



Washington State WIC Nutrition Program



ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Con thích nói không!

Nói Không! là cách con nói rằng con muốn tự mình làm mọi thứ.

Con thích được lựa chọn. Mẹ biết con cần ăn thức ăn gì để khỏe mạnh. Hãy đưa ra hai lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe và để con tự chọn. Hãy để con quyết định mình muốn ăn bao nhiêu.



Hãy làm cho bữa ăn của gia đình mình thật thoải mái.

- Con muốn được ở bên mẹ. Mẹ con mình hãy cùng ăn với nhau. Mình hãy tắt ti vi, điện thoại và các thiết bị di động đi nhé.
- Con cần được ngồi mỗi khi ăn uống. Hãy để con ngồi trong ghế cao hoặc ghế nâng cạnh bàn ăn cùng cả nhà. Con có thể ăn hầu hết các loại thức ăn của gia đình mình. Mẹ không cần làm cho con ăn các bữa ăn khác với những gì mẹ ăn.
- Hãy cho con một chiếc thìa hoặc đĩa con, và một chiếc đĩa hoặc bát con. Có thể con vẫn trông lem nhem khi ăn. Đây là cách con học tự ăn!
- Mình phải nhớ rửa tay trước và sau khi ăn mẹ ạ.



Thức ăn tốt cho trẻ hai tuổi — cho con ăn mỗi ngày.

Ngũ cốc



6 trong số các lựa chọn sau:

- ¼ đến ½ lát bánh mì hoặc bánh tortilla
- ¼ đến ½ bát ngũ cốc khô
- ¼ bát mì, cơm hoặc yến mạch nấu chín
- 2 hoặc 3 chiếc bánh quy giòn nhỏ

Một nửa các loại ngũ cốc con ăn nên là ngũ cốc nguyên hạt!

Protein



4 trong số các lựa chọn sau:

- 1 thìa canh thịt lợn, thịt gà, thịt gà tây hoặc cá thái miếng nhỏ
- ½ quả trứng
- 2 thìa canh đậu đã nấu chín và nghiền nát
- ½ thìa canh bơ lạc
- 2 thìa canh đậu phụ

Thịt và đậu cung cấp chủ yếu sắt cho con để con có dòng máu khỏe mạnh!

Rau củ



4 lựa chọn trở lên trong các lựa chọn sau:

- ¼ bát rau củ cắt miếng nấu chín
- ¼ bát rau củ nghiền nhỏ nấu chín
- 2 ao-xơ nước ép rau củ

Cho con ăn rau củ có màu xanh thẫm hoặc màu vàng cam mỗi ngày!

Sản phẩm từ sữa



4 trong số các lựa chọn sau:

- 4 ao-xơ sữa
- 4 ao-xơ sữa chua
- 1 lát phô mai

Con có thể uống sữa ít béo hoặc không béo vì giờ con đã 2 tuổi. Thức ăn trong Nhóm Sản phẩm từ sữa cung cấp can-xi cho con để xương và răng chắc khỏe.

Chất béo, dầu và đồ ngọt

Chỉ một chút thôi

Hoa quả



4 lựa chọn trở lên trong các lựa chọn sau:

- ¼ bát hoa quả tươi mềm
- ¼ bát hoa quả đóng hộp hoặc đông lạnh mềm
- 4 ao-xơ nước ép hoa quả 100% (không hơn!)

Cho con ăn thực phẩm giàu vitamin C mỗi ngày (cam, dâu, dưa, xoài, đu đủ, nước ép WIC).

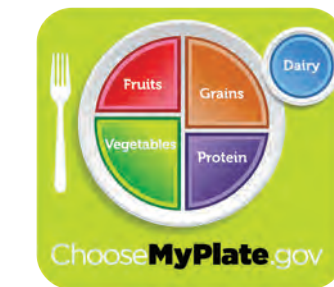
Bắt đầu bằng những lượng nhỏ và để con yêu cầu thêm nếu muốn.



Kế hoạch bữa chính và bữa phụ cho con

Cho con ăn 3 bữa chính cùng và 2 hoặc 3 bữa phụ mỗi ngày. Con muốn ăn cùng vào một thời điểm mỗi ngày.

Đây là một số ý tưởng về kế hoạch bữa chính và bữa phụ cho mẹ. Hãy cho con ăn đa dạng thức ăn để giúp con khôn lớn và khỏe mạnh.



Kế hoạch Bữa chính và Bữa phụ A (1000 calo một ngày)

Bữa sáng	1 ao-xơ Ngũ cốc ½ bát Hoa quả ½ bát Sản phẩm từ sữa*
-----------------	--

Bữa phụ	½ ao-xơ Ngũ cốc ½ bát Hoa quả
----------------	----------------------------------

Bữa trưa	1 ao-xơ Ngũ cốc ¼ bát Rau củ ½ bát Sản phẩm từ sữa* 1 ao-xơ Thức ăn Protein
-----------------	--

Bữa phụ	¼ bát Rau củ ½ bát Sản phẩm từ sữa*
----------------	--

Bữa tối	½ ao-xơ Ngũ cốc ½ bát Rau củ ½ bát Sản phẩm từ sữa* 1 ao-xơ Thức ăn Protein
----------------	--

Kế hoạch Bữa chính và Bữa phụ B (1000 calo một ngày)

Bữa sáng	1 ao-xơ Ngũ cốc ½ bát Sản phẩm từ sữa* 1 ao-xơ Thức ăn Protein
-----------------	--

Bữa phụ	½ bát Hoa quả ½ bát Sản phẩm từ sữa*
----------------	---

Bữa trưa	1 ao-xơ Ngũ cốc ¼ bát Rau củ ½ bát Sản phẩm từ sữa*
-----------------	---

Bữa phụ	¼ bát Rau củ ½ bát Hoa quả
----------------	-------------------------------

Bữa tối	1 ao-xơ Ngũ cốc ½ bát Rau củ ½ bát Sản phẩm từ sữa* 1 ao-xơ Thức ăn Protein
----------------	--

*Cho con ăn sữa, sữa chua và phô mai không béo hoặc ít béo.

1 ao-xơ Ngũ cốc =

1 lát bánh mì **hoặc**

1 ao-xơ ngũ cốc chế biến sẵn **hoặc**

½ bát cơm, mì, hoặc ngũ cốc nấu chín