

## Trẻ Dưới 6 Tháng Tuổi

Trong tháng đầu, trẻ có thể đi ngoài sau mỗi lần ăn hoặc một vài lần một ngày. Sau một tháng, bé có thể đi ngoài ít hơn mỗi ngày hoặc một lần mỗi vài ngày.

- Em bé của quý vị chỉ cần sữa mẹ hoặc sữa công thức. Kiểm tra với bác sĩ của quý vị hoặc WIC để đảm bảo rằng bé nhận đủ sữa mẹ hoặc sữa công thức.
- Nếu quý vị đang cho con dùng sữa công thức, hãy pha sữa đúng cách. Xem lại các hướng dẫn trên vỏ hộp.
- Chỉ thay đổi sữa công thức sau khi đã trao đổi với bác sĩ của quý vị hoặc nhân viên WIC. Thay đổi sữa công thức thường xuyên có thể gây ra nhiều vấn đề hơn.



## Trẻ Trên Sáu Tháng Tuổi

- Giúp trẻ hoạt động nhiều hơn. Di chuyển chân trẻ như thể trẻ đang đạp xe. Khuyến khích trẻ đi chuyển hoặc bò trên nền nhà.
- Cho trẻ dùng nhiều chất lỏng hơn. Quý vị có thể cung cấp 2 ao xơ nước ép mận, lê hoặc táo trộn với 2 ao xơ nước, hai lần một ngày hoặc 4 ao xơ nước trong hai lần một ngày.
- Cho trẻ ăn nhiều thức ăn có chất xơ như hoa quả mềm và rau củ mềm được nấu chín. Thử dùng khoảng 2 đến 4 ao xơ hoa quả hoặc rau củ một ngày.
- Làm mềm một thìa cà phê ngũ cốc cám 100% bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức và thêm vào ngũ cốc cho trẻ.

Đối với trẻ sơ sinh ở mọi lứa tuổi, hãy liên lạc với bác sĩ nếu trẻ có dấu hiệu hoặc triệu chứng, như đau nặng hoặc phân có máu, đi kèm táo bón.

## Trẻ Mới Chập Chững Biết Đi và Trẻ Nhỏ

- Cung cấp cho con quý vị nhiều loại thức ăn giàu chất xơ. Bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt, rau củ và hoa quả tươi là những thực phẩm rất tốt.
- Tăng chất xơ trong thức ăn mềm của trẻ (như sữa chua hoặc bánh mì hoặc bánh nướng xốp tự làm) và ngũ cốc bằng cách thêm: 1 đến 3 thìa canh ngũ cốc cám 100% mỗi ngày, hoặc 1 đến 2 thìa canh hoa quả sấy cắt nhỏ như nho khô, mận khô hay táo khô.



- Tập thể dục thường xuyên rất quan trọng. Đảm bảo rằng con quý vị vui chơi hoạt động hàng ngày!
- Cung cấp cho trẻ nhiều chất lỏng hàng ngày, đặc biệt là nước. Quý vị cũng có thể cung cấp một lượng nhỏ nước ép mận, táo hoặc lê.
- Giúp con quý vị đi vệ sinh thường xuyên. Dành thời gian yên tĩnh mỗi ngày để đi vệ sinh. Sau bữa ăn có thể là thời gian tốt nhất.
- Khuyến khích con quý vị sử dụng nhà vệ sinh khi trẻ cần đi. Không thúc giục trẻ.

## Trẻ Vui Khi Bụng Dễ Chịu

Cho trẻ nhỏ dùng những loại mì ống, ngũ cốc hoặc bánh mì ưa thích của chúng dưới dạng ngũ cốc nguyên hạt. Đây là cách đơn giản để giúp trẻ ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt hơn. Và, ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt giàu chất xơ hơn cũng làm cho trẻ đi ngoài dễ dàng hơn.

- Hoa quả tươi
- Bánh nướng xốp ngũ cốc nguyên hạt
- Cà rốt miếng nấu chín mềm
- Miếng bánh mì nướng nguyên hạt
- Bánh quy bột yến mạch
- Ngũ cốc nguyên hạt

## Cháo Bột Yến Mạch Hoa Quả Tự Làm

- 3/4 chén yến mạch được cán theo kiểu cũ
- 1-1/2 chén nước lạnh
- 2 thìa canh nho khô
- 1 quả táo, đã gọt vỏ, lấy lõi và cắt nhỏ
- 1 thìa cà phê quế

Cho nước vào xoong. Đun sôi nước trên lửa vừa. Cho bột yến mạch, nho khô, táo cắt nhỏ, và quế vào khuấy đều. Vặn lửa nhỏ. Nấu trong 5 phút, khuấy đều. Khẩu phần phục vụ cho 2 người.



## Nhiều Mỳ.

### Làm 6 khẩu phần

- 1 lb mỳ ống ngũ cốc nguyên hạt
- 1 bó củ cải Thụy Sĩ hoặc rau bina; đã bỏ cuống, cắt miếng to
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 thìa cà phê húng quế khô
- 2 chén cà chua, cắt nhỏ, với toàn bộ nước ép
- 3 chén nước dùng nấu từ rau củ, ít muối
- 3 thìa canh dầu ôliu
- 3 thìa canh bột mỳ nguyên hạt
- 1 thìa cà phê muối
- 1/2 thìa cà phê hạt tiêu

Nấu mỳ ống theo hướng dẫn trên bao bì. Sau đó, đun nóng một chảo lớn với lửa vừa, thêm 3 thìa canh dầu, láng chảo. Thêm cà chua, tỏi, củ cải hoặc rau bina, húng quế, muối và hạt tiêu. Xào đến khi rau săn lại và cà chua mềm và ra nước. Rắc bột lên rau củ và đảo cho đến khi hoàn toàn quyện vào nhau. Từ từ cho nước dùng vào. Tiếp tục khuấy cho đến khi nước sôi sủi và đặc lại, khoảng 5-8 phút. Đổ lên mỳ ống và thưởng thức.

**Cảnh báo:** Trẻ dưới 4 tuổi có thể bị nghẹn hạt, vỏ hoa quả, hoa quả khô, và rau củ sống. Nấu tất cả rau củ cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.



DOH 961-195 June 2015 Vietnamese

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

Chương Trình Dinh Dưỡng WIC Tiểu Bang Washington không phân biệt đối xử. Cơ quan này là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.

Ấn phẩm này được lấy từ Chương Trình WIC California. Được phép tái bản.



Washington State WIC Nutrition Program



ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Sự thật về táo bón

Lời khuyên về việc bổ sung thêm chất xơ, chất lỏng và hoạt động để phòng chống táo bón!



## Những Điều Cần Biết Về Táo Bón

**Phân cứng khô** (đại tiện hoặc đi cầu) khó đi ngoài có thể là các dấu hiệu của táo bón.

- Kiểm tra với bác sĩ của quý vị để chắc chắn rằng đó là vấn đề táo bón chứ không phải vấn đề khác.
- Đừng lo lắng về việc đi đại tiện hằng ngày. Nếu phân mềm có thể không phải là táo bón.
- Không sử dụng thuốc nhuận tràng, dầu khoáng, thuốc đạn hoặc thụt trừ khi bác sĩ của quý vị chỉ định.



### Táo bón có thể do:

- Không uống đủ chất lỏng.
- Không di chuyển hoặc hoạt động đủ.
- Một vài loại thuốc.
- Mất nước do nôn, sốt, hoặc không đủ chất lỏng.
- Không ăn đủ thức ăn có chất xơ.
- Một vài bệnh trạng (kiểm tra với bác sĩ của quý vị).
- Sữa công thức cho trẻ được pha trộn sai.

**Chất xơ rất quan trọng.** Chất xơ có thể giúp chống táo bón bởi nó là phần thức ăn mà chúng ta không thể tiêu hóa — nó giúp phân mềm hơn.

### Được Chuyên Gia Khuyến Dùng

Ăn thực phẩm có nhiều chất xơ, uống nhiều chất lỏng và hoạt động hàng ngày (như đi bộ).

## Thực Phẩm có Chất Xơ cho Trẻ Em và Người Lớn

### Ngũ cốc nguyên hạt



- 100% bánh mì từ ngũ cốc nguyên hạt
- Bánh quy giòn từ ngũ cốc nguyên hạt
- Bánh nướng xốp từ ngũ cốc nguyên hạt
- Bánh ngô

### Ngũ cốc nấu chín



- Gạo lứt
- Bulgur
- Mỳ ống ngũ cốc
- Các loại ngũ cốc khác

### Ngũ cốc ăn sáng



- 100% ngũ cốc cám
- Ngũ cốc lúa mì vụn
- Ngũ cốc lúa mì nguyên hạt
- Bột yến mạch
- Các ngũ cốc nguyên hạt khác

### Đậu và các loại hạt



- Đậu đốm nâu
- Đậu đen
- Đậu trắng
- Đậu tây
- Đậu khô (đậu nứt)
- Đậu lăng
- Đậu Garbanzo
- Bơ đậu phộng

### Hoa quả sấy và tươi



#### Tươi

- Lê
- Cam
- Táo
- Dâu tây
- Quả mâm xôi
- Quả ngấy
- Dưa ruột vàng

#### Sấy

- Mận
- Nho
- Sung
- Mơ
- Lê
- Đào
- Táo

### Rau củ



- Cà rốt
- Đậu
- Khoai tây
- Đậu cô ve
- Ngô
- Rau xanh nấu chín (rau bina hoặc rau xanh khác)

- Bông cải xanh
- Súp lơ
- Cải bắp
- Bí mùa đông
- Bí mùa hè
- Hầu hết các loại rau củ khác

## Lời khuyên cho Thực Phẩm và Đồ Ăn Nhẹ Giúp Phòng Chống Táo Bón

### Ý Tưởng cho Bữa Sáng

- Bánh nướng xốp hoặc ngũ cốc cám – cho trẻ nhỏ, làm mềm miếng ngũ cốc cám bằng cách nghiền những miếng ngũ cốc trong bát thành kích thước nhỏ hơn và thêm sữa vào một vài phút trước khi dùng.
- 100% nước ép trái cây như mận, táo, hoặc lê
- Bột yến mạch với nho khô hoặc trái cây khô khác
- Mơ tươi, sấy hoặc đóng hộp mà không thêm đường

Hãy Thử Bột Yến Mạch Hoa Quả Tự Làm\*

### Ý Tưởng cho Bữa Ăn Nhẹ

- Bánh quy giòn Graham
- Bánh quy ngũ cốc nguyên hạt
- Bánh mì ngũ cốc nguyên hạt nướng với bơ đậu phộng
- Hoa quả hoặc rau củ tươi
- Đồ ăn nhẹ hỗn hợp với ngũ cốc Chex và hoa quả khô

### Ý Tưởng cho Bữa Trưa

- Bánh sandwich sử dụng bánh mì 100% nguyên hạt và rau củ, như cà chua và rau diếp
- Bánh ngô hoặc lúa mì nguyên hạt với đậu chiên
- Hummus với bánh quy giòn từ ngũ cốc nguyên hạt

### Ý Tưởng cho Bữa Tối

- **Sử dụng ngũ cốc nguyên hạt trong các món chính của quý vị**
- Bánh taco hoặc quesadilla với ngũ cốc nguyên hạt hoặc bánh ngô
- Spaghetti với mỳ ống ngũ cốc nguyên hạt

Làm Nhiều Mỳ cho Bữa Tối\*

### Làm các món phụ có ngũ cốc, rau củ, và hoa quả như:

- Rau củ tươi nấu chín. Hãy thử bí, cà rốt, hoặc đậu cô ve.
- Gạo lứt hoặc bulgur
- Salad rau xanh hoặc hoa quả

\* Xem các công thức nấu ăn ở mặt sau.



Trẻ dưới 4 tuổi có thể bị nghẹn hạt, vỏ hoa quả, hoa quả khô, và rau củ sống. Nấu rau củ cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.