



Lựa chọn Tốt cho Sức
khỏe dành cho Trẻ em!

Điều bạn có thể làm để giúp con cái mình
phát triển thói quen ăn uống khỏe mạnh.

Các bà mẹ thường hỏi:

Không vấn đề gì khi trẻ để lại đồ ăn trong đĩa của chúng.

Q. Làm thế nào để tôi biết những đĩa con của tôi ăn đủ lượng thức ăn và có đủ dinh dưỡng?

A. Trẻ nhỏ ăn khi chúng thấy đói và thường sẽ ngừng lại khi chúng no. Cũng hữu ích khi biết rằng trước khi ăn, dạ dày của trẻ có kích cỡ tương đương nắm tay của chúng. Vì vậy một lượng đồ theo bạn có thể là không nhiều thực tế là vừa đủ cho dạ dày bé con của trẻ.

Q. Tôi có thể làm gì để giúp các con của tôi phát triển thói quen ăn uống có lợi cho sức khỏe?

A. Điều đó có thể cần sự kiên nhẫn. Hãy thử một số gợi ý này mà các gợi ý này đã có hiệu quả với nhiều bà mẹ.

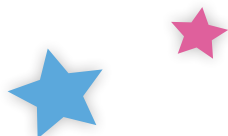
1. Cho trẻ ăn cùng đồ ăn giống mọi người trong gia đình.

Con của bạn có thể không quan tâm tới tất cả đồ ăn bày ra, và điều đó là bình thường. Trẻ em ăn tốt hơn khi chúng được tự do chọn đồ ăn trong những đồ mà bạn bày ra.

2. Hãy cố sắp xếp thời gian ăn định cho các bữa ăn và giờ ăn vặt. Một lịch hàng ngày cho các bữa chính và ăn vặt giúp tăng cường những thói quen ăn uống tích cực. Điều đó giúp trẻ em biết rằng luôn có cơ hội khác cho chúng ăn thứ chúng cần.

3. Bày ra phong phú các thức ăn có lợi cho sức khỏe và sau đó để trẻ tự phục vụ bản thân mình. Trẻ em học và có được sự tự tin khi chúng được phép lựa chọn những gì để ăn. Hãy nhớ, kích thước khẩu phần đồ ăn cho trẻ nhỏ sẽ nhỏ hơn cho thanh thiếu niên và người lớn.

4. Hãy nghe trẻ khi chúng nói chúng đã no. Trẻ em sẽ ăn khẩu phần mà chúng cần. Trẻ chập chững tập đi có cảm giác rõ ràng về đói, ngon miệng và no. Chúng dường như sẽ dừng ăn khi chúng no thay vì tới khi thức ăn đã hết. Việc chúng còn để lại đồ ăn trong đĩa là chấp nhận được. Cảm giác ngon miệng có thể thay đổi—đôi khi con của bạn ăn không nhiều và có lúc chúng sẽ muốn nhiều hơn.





Hãy tạo các bữa ăn và kỷ niệm cùng nhau.

Đạy con của bạn cách làm những bữa ăn có lợi cho sức khỏe. Đây là bài học chúng sẽ thực hành cả đời. Trẻ em thích thử đồ ăn mà chúng giúp chế biến. Đây là một cách tuyệt vời để khuyến khích con của bạn ăn trái cây và rau củ. Chúng cảm thấy thích thú về việc làm điều gì đó "trưởng thành." Phân công cho chúng những công việc nhỏ. Khen ngợi nỗ lực của chúng. Những nụ cười của chúng sẽ thấp sáng căn bếp của bạn.



Một lịch hàng ngày cho các bữa chính và ăn vặt giúp tăng cường thói quen ăn uống tích cực.



Vào các buổi tối bạn rộn trong tuần...

việc nấu ăn cùng nhau có nghĩa là có thêm thời gian cho "mẹ và bé". Hãy yêu cầu con bạn giúp những việc dễ, như thêm rau phủ lên bánh pizza pho mát. Hãy để con bạn chọn loại rau cho vào súp (chỉ người lớn mới được đun và khuấy súp nóng). Cùng nhau làm bánh sandwich; để con bạn quyết định cho gì vào làm nhân bánh kẹp.



Trẻ em dưới 4 tuổi có thể học bởi bóng ngô các loại hạt, vỏ hoa quả, quả khô, và rau chưa chế biến.



Hãy làm cho các bữa ăn trở nên đặc biệt.

- Tổ chức thi chọn màu và xem có bao nhiêu hoa quả và rau củ màu xanh lá cây, đỏ, vàng, và cam bạn có thể dùng trong một bữa ăn.
- Gọi tên một món mà con của bạn giúp tạo ra. Coi việc phục vụ món "Sa lát Karla" hoặc "Món Khoai Lang Corey" cho bữa tối là một việc quan trọng.
- Thử một tối "Tự Chế Biến". Để gia đình bạn tự cùng nhau chế biến món taco mềm, khoai tây nướng, bánh sandwich, pizza, hay sa lát của riêng mình. Để các nguyên liệu dễ dàng trong tầm với và bắt đầu niềm vui nấu nướng.



Các món ăn nhẹ từ thực phẩm WIC

- Trộn bơ lạc với sốt táo và ăn kèm với bánh mì lát làm từ lúa mạch nguyên cám
- Làm hỗn hợp đồ ăn nhẹ từ nhiều loại ngũ cốc ăn sáng
- Làm bánh mì tortilla bằng lúa mạch nguyên cám với phô mát tan (quesadilla)
- Trộn bơ lạc vào sữa chua và ăn với những lát táo
- Đổ sữa vào một bình, thêm một thìa cà phê vani, nước cam, và lắc đều với đá
- Làm bánh muffin từ những mảnh ngũ cốc nguyên cám và thêm những quả việt quất tươi
- Rau củ hấp, như cà rốt bao tử và đỗ xanh, và ăn cùng sốt chấm

