



Gợi ý cho  
Những Trẻ Kén Ăn!

Trẻ con có thể khá kén chọn trong cách chúng ăn uống.  
Quý vị có thể làm một số việc để cải thiện tình hình.

# Hỏi&Đáp

với một Chuyên gia Dinh dưỡng:

Hãy để con của bạn quyết định ăn bao nhiêu.

- H.** Tôi phục vụ tất cả thành viên trong gia đình đĩa thức ăn với số lượng như nhau. Đứa con hai tuổi của tôi đôi khi không ăn lấy một miếng. Tôi phải làm gì?
- Đ.** Bạn đã hoàn thành một bước khó khăn đối với nhiều bậc cha mẹ: chuẩn bị những bữa ăn gia đình và chuẩn bị cùng loại đồ ăn cho tất cả mọi người. Cố gắng giữ cho bữa ăn thoải mái và không có áp lực. Một đứa trẻ có thể ăn rất ít, không ăn gì, hoặc yêu cầu thêm, và điều đó hoàn toàn bình thường. Tiếp tục phục vụ các bữa ăn chính và bữa phụ lành mạnh bao gồm đồ ăn như sữa ít béo (1%), sữa chua, thịt nạc, hoa quả, rau củ, và thực phẩm nguyên hạt. Đó là cách bạn có thể đảm bảo rằng theo thời gian các con của bạn nhận được đủ dinh dưỡng chúng cần.
- H.** Tôi thấy một quảng cáo về một loại sinh tố mà loại sinh tố này được cho là sẽ cung cấp tất cả các vitamin và dinh dưỡng con tôi cần. Tôi có nên cho con tôi uống thứ đó khi con bé không ăn gì ở bữa ăn không?
- Đ.** Các công ty muốn bạn mua sản phẩm của họ và họ rất giỏi trong việc khiến mọi người nghĩ rằng sản phẩm của họ sẽ "sửa" điều gì đó. Các bữa ăn gia đình giúp con bạn tập ăn những gì bạn ăn. Hãy chuẩn bị các bữa ăn chính và bữa phụ theo lịch, và để con bạn quyết định ăn bao nhiêu. Hãy tin tưởng con bạn ăn đủ để phát triển.
- H.** Đôi khi đứa con ba tuổi của tôi chỉ ăn một loại đồ ăn trong nhiều ngày liền. Tôi lo rằng thằng bé không ăn đủ nhu cầu để khỏe mạnh. Làm thế nào tôi có thể khiến con tôi ăn đồ ăn khác?
- Đ.** Là điều bình thường khi trẻ em trải qua một giai đoạn khi chúng sẽ chỉ ăn một loại đồ ăn. Hãy cố kiên nhẫn, và đừng rơi vào cái bẫy phục vụ nấu ăn gấp. Hãy cân nhắc thêm ít nhất một món ăn mà con bạn thường thích để giúp con bạn thấy thành công trong suốt bữa ăn.



## Con có thể làm những điều có vẻ giống như kén ăn.

Con cố làm nhiều điều cho bản thân, và con muốn làm theo cách của mình.

Con có thể chỉ muốn ăn đồ ăn ưa thích, hoặc trong một số ngày con có thể không ăn nhiều. Đó là một giai đoạn bình thường trong quá trình lớn lên và tìm hiểu về đồ ăn và việc ăn uống.



## Những điều mẹ có thể làm để giúp đưa con kén ăn của mẹ bớt kén chọn.

- Cho con những khẩu phần nhỏ. Con có thể cần được mời món ăn vài lần trước khi con ăn thử.
- Hãy để con thử mọi loại đồ ăn, thậm chí cả những món mẹ không thích. Việc đó giúp con tạo dựng thói quen ăn uống có lợi cho sức khỏe suốt đời.
- Nuôi dưỡng tinh thần tự lập của con trong các bữa ăn. Giúp con trưởng thành và học tập bằng cách tự đưa ra một vài quyết định. Hãy để con tự chọn lựa đồ ăn từ những món ăn lành mạnh mẹ đã chuẩn bị.
- Hãy để bữa ăn của con được thoải mái. Con ăn uống tốt hơn khi chúng ta có bữa ăn vui vẻ cùng nhau.

Con có thể không ăn vào bữa chính hay bữa phụ nếu con đã uống quá nhiều sữa hoặc nước hoa quả suốt cả ngày. Hãy cho con chỉ uống nước giữa các bữa chính và bữa phụ.

## Giờ con đang lớn lên!

- Là bình thường với con khi ăn khẩu phần ít hơn bởi vì con không lớn nhanh thế.
- Con đang học cách tự ra quyết định và con có thể chỉ muốn ăn một loại đồ ăn.
- Tin tưởng con con biết khi con đói và ngừng khi con no.
- Dạy con nói "Vâng, làm ơn" và "Không, cảm ơn."



# 6 SÁU CÁCH

**mẹ có thể giúp con học  
thói quen ăn uống có lợi cho  
sức khỏe!**



1. Hãy để con tham gia chuẩn bị bữa ăn.
2. Nêu một ví dụ tích cực cho con và mời con đồ ăn giống mọi người trong bàn.
3. Con muốn ăn bữa chính và bữa phụ theo lịch thường xuyên.
4. Để con tự chọn và tự lấy đồ ăn từ bữa ăn mẹ chuẩn bị.
5. Hãy tin tưởng con ăn đủ loại đồ ăn phù hợp theo thời gian.
6. Đừng lo lắng khi con ăn chút ít hoặc không ăn gì trong một bữa! Con sẽ ăn bù và ăn đủ những gì cần thiết để khỏe mạnh theo thời gian.

**Đôi khi con ít kén ăn hơn nếu con được giúp đỡ.  
Đây là một vài món chúng ta có thể làm cùng nhau!**

## **Sốt Chấm Trái cây và Bơ lạc**

- 1 cup táo cắt lát
- 1 cup chuối cắt lát
- 1 cup lê cắt lát
- 1 cup nho
- 1 cup dâu tây
- 1 cup dứa cắt lát
- 1/2 cup sữa chua vani
- 1/3 cup bơ lạc



## **Chỉ dẫn**

1. Chuẩn bị trái cây bằng cách rửa sạch và cắt lát.
2. Sắp xếp trái cây vào đĩa quanh một chiếc bát nhỏ.
3. Để làm sốt chấm, trộn sữa chua và bơ lạc vào một bát nhỏ.
4. Trộn đều.
5. Làm lạnh sốt chấm trong tủ lạnh tới khi chuẩn bị ăn.

**Lưu ý:** Mẹ có thể sử dụng bất kỳ trái cây rửa sạch nào. Hãy yêu cầu con giúp rửa và sắp xếp trái cây lên đĩa.

# Chắc chắn món ăn con sẽ (đứa con kén ăn của mẹ) thích!



## Trái cây Đông lạnh

Những quả việt quất xanh làm hơi mềm, hoặc những trái cây cắt nhỏ, thường là thiết đãi thú vị và lành mạnh cho con.

## Thêm Các Món Ăn Dùng Tay

Con muốn đồ ăn được cắt thành những miếng nhỏ. Đây là một vài ý tưởng cho con: những miếng khoai lang luộc nhỏ hình vuông, những miếng phô mai nhỏ, mảnh bánh mì nướng nhỏ quét bơ lạc, hay nước sốt salsa dứa vừa với quesadilla.



# Những món các bà mẹ khác nói rằng đứa con kén ăn của họ thích!

- Quả bơ nghiền phết lên bánh mì nướng tam giác hoặc bánh quy giòn
- Quả ô liu xắt nhỏ và kem phô mai phết lên cần tây khi con lớn hơn, hoặc lên bánh mì mềm khi con còn nhỏ
- Bánh quy Graham phết bơ lạc, cùng một quả quýt
- Sốt táo và sữa chua rắc chút bột quế
- Bông cải xanh trần tái—xào những bông hoa nhỏ xíu và thêm chút muối
- Súp khoai tây ít muối và bánh quy nguyên hạt
- Lá rau chân vịt rửa sạch trong sốt sa lát ưa thích

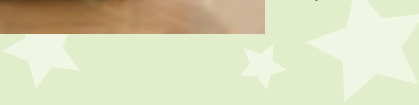


- **Trẻ em dưới 4 tuổi có thể học bởi bông ngô các loại hạt, vỏ hoa quả, quả khô, và rau chưa chế biến.**



## Sự kiên nhẫn có tác dụng hơn áp lực.

Mời con của bạn ăn món ăn mới. Sau đó, hãy để chúng tự chọn ăn bao nhiêu. Trẻ con dường như thường thích đồ ăn mới hơn khi việc ăn những đồ ăn này là lựa chọn của chúng. Việc này cũng dạy cho chúng cách tự lập.







## Hãy tạo các bữa ăn và kỷ niệm cùng nhau.

- Có ít nhất một món ăn con thích trong mỗi bữa, cùng với các món ăn khác.
- Hãy để con giúp chuẩn bị bữa ăn. Con thích ăn đồ ăn mà con giúp nấu nướng.
- Con yêu thích được lựa chọn! Cho con hai lựa chọn và để con chọn một!

### Món Macaroni và Phô mai Cổ điển Tự làm Tại nhà

- 2 cup macaroni lúa mạch nguyên cám
  - 1/2 cup hành, băm nhỏ
  - 2 cup sữa cô đặc không đường không béo
  - 1 quả trứng cỡ nhỏ, đánh tươi
  - 1/4 thìa cà phê hạt tiêu đen
  - 1 1/4 cup phô mai cheddar ít béo, bào nhỏ
- Bình xịt nấu ăn chống dính, đủ dùng



1. Nấu macaroni theo hướng dẫn—nhưng không thêm muối vào nước nấu. Làm ráo nước và đặt sang bên cạnh.
2. Xịt khay nướng dùng bình xịt nấu ăn chống dính.
3. Làm nóng lò nướng đến 350°F.
4. Xịt nhẹ chảo chiên bằng bình xịt nấu ăn chống dính. Thêm hành vào chảo và phi đều khoảng 3 phút.
5. Trong một bát khác, trộn đều macaroni đã nấu, hành và các thành phần khác.
6. Đổ hỗn hợp vừa trộn vào khay nướng.
7. Nướng trong vòng 25 phút hoặc tới khi có sủi bọt. Để nguội 10 phút trước khi bày lên bàn ăn.



DOH 961-196 September 2016 Vietnamese



Washington State WIC  
Nutrition Program

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

Đối với người khuyết tật, tài liệu này có sẵn ở định dạng khác nếu được yêu cầu.

Để yêu cầu, xin hãy gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

**Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.** Chương trình Dinh dưỡng WIC Tiểu Bang Washington không phân biệt đối xử. Ấn bản tài liệu này được sửa cho phù hợp từ Chương trình WIC California. Tái bản đã có sự cho phép.