

Cho Trẻ Mới Biết Đi Ăn



CHĂM SÓC NHI KHOA • HỖ TRỢ • NUÔI DẠY CON CÁI
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

GIÚP TRẺ MỚI BIẾT ĐI ĂN VUI VẺ VÀ LÀNH MẠNH

Trẻ sẽ ăn khi đói và dừng lại khi no. Chúng khá giỏi trong việc cung cấp cho cơ thể những gì chúng cần. Điều này có nghĩa là quý vị nên để trẻ ăn bất cứ thứ gì chúng muốn? Không! Quý vị có thể đưa ra những lựa chọn bổ dưỡng và để con mình quyết định nên ăn loại thực phẩm nào và ăn bao nhiêu. Hãy làm theo câu nói đơn giản này: “Phụ huynh cung cấp, trẻ quyết định.”

Trẻ mới biết đi muốn được làm chủ. Chúng cũng đang phát triển những điều chúng thích và không thích. Trẻ có xu hướng không nhất quán trong hành vi, kể cả trong giờ ăn. Đôi khi chúng ăn rất nhiều, đôi khi lại không. Nhu cầu của trẻ mới biết đi cũng thay đổi khi chúng lớn lên và phát triển. Nhiều trẻ mới biết đi ăn ít hơn so với khi còn nhỏ vì chúng không cần nhiều calo.

Không ai muốn tranh cãi với trẻ về vấn đề thức ăn. Tuy nhiên, mong muốn của quý vị có thể xung đột với mong muốn của trẻ và dẫn đến những trận chiến trong bữa ăn. Nhưng nếu một đứa trẻ phát triển bình thường và không có dấu hiệu bệnh tật hay tình trạng khó chịu nào khác thì có lẽ trẻ đã được cung cấp đủ thức ăn. Các chuyên gia đồng ý rằng hầu hết trẻ em sẽ ngừng ăn khi đã no. Điều này có hiệu quả miễn là chúng được cho ăn khi đói và không bị ép ăn khi không đói.

LỜI KHUYÊN ĐỂ THÚC ĐẨY THÓI QUEN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH:

- **Thiết lập bữa ăn gia đình đều đặn.** Hãy tận dụng thời gian này để trò chuyện và tận hưởng niềm vui khi ở bên nhau. Cùng nhau tạo ra khoảng thời gian vui vẻ, thoải mái và đặc biệt. Nhưng đừng mong đợi trẻ sẽ ngồi lâu! Một bữa tối gia đình vui vẻ kéo dài 10 phút có lẽ là giới hạn đối với nhiều trẻ năng động.
- **Đưa ra những lựa chọn bổ dưỡng và giữ khẩu phần ăn nhỏ.** Quý vị luôn có thể đề nghị nhiều hơn nếu chúng không ăn nữa.
- **Cho con quý vị một số quyền kiểm soát.** Khi có thể, hãy để trẻ chọn những thực phẩm bổ dưỡng trong số những lựa chọn của quý vị. Hãy để con quý vị quyết định sau đó chúng ăn xong.
- **Làm cho bữa ăn trở nên vui vẻ! Hãy để con quý vị giúp chuẩn bị bữa ăn.** Dọn ra đồ ăn nhẹ và nước chấm. Hãy thử cắt bánh kẹp thành nhiều hình dạng.

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM
THÔNG TIN



- **Làm mẫu thói quen ăn uống tốt.** Hãy giúp con quý vị học tập bằng tấm gương lành mạnh của mình.

Quý vị có thể thử dùng đồ ăn vặt để khuyến khích trẻ ngoan ngoãn hoặc ăn các món khác. Sử dụng thức ăn để hối lộ hoặc thưởng có thể khiến thức ăn trở nên rất quyền lực. Tuy nhiên, hãy cẩn thận với điều này để thức ăn không trở thành “giải pháp” khiến trẻ vui hay buồn. Hãy trao đổi với Chuyên Gia HealthySteps của quý vị về các chiến lược khác để giúp trẻ cư xử và ăn uống tốt.