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

- Mẹ quyết định thức ăn nào tốt cho con vào mỗi bữa chính và bữa phụ. Còn con sẽ quyết định ăn loại nào và ăn bao nhiêu.
- Con muốn được lựa chọn. Mẹ biết con cần ăn thức ăn gì để khỏe mạnh. Hãy để con chọn trong số các đồ ăn có lợi cho sức khỏe đó.
- Mẹ hãy cho con những phần thức ăn nhỏ. Hãy để con tự đòi thêm nếu muốn.
- Con tự biết mình có đói hay không. Không nên ép con ăn nữa khi con đã no bụng. Mẹ 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.

Công thức Bữa phụ Tốt cho Sức khỏe:

Sinh tố Hoa quả Nhiệt đới Sữa chua

- Cho vào máy xay: sữa chua trắng, bất kỳ loại hoa quả nhiệt đới nào đã cắt miếng nhỏ (chuối, xoài, đu đủ, dứa), đá.
- Xay cho tới khi mịn và thưởng thức!

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.

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.
- Hãy cẩn thận và trông chừng con nếu mẹ cho 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, bỏng ngô, hoa quả sấy, thịt cả khoanh, xúc xích và kẹo cứng.
- Tốt nhất là nên cắt đôi quả nho, phết mỏng bơ lạc, cắt dọc xúc xích.

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

Con có thể giúp mẹ!

- Hãy để con giúp mẹ làm bếp. Con có thể:
  - Rửa rau quả.
  - Nghiền rau quả mềm.
  - Giúp mẹ đong các nguyên liệu khô.
  - Đập trứng.
  - Khuấy bột.
  - Phết bơ hoặc bơ lạc lên bánh mỳ.
  - Làm bánh mỳ kẹp.
  - Cắt thức ăn mềm bằng dao nhựa.
  - Bóc cam, chuối và trứng luộc.
  - Bày bàn ăn.
  - Dọn bàn ăn và lau bàn sau khi ăn xong.
  - Bỏ các thứ vào thùng rác.
- Con thấy rất vui khi giúp đỡ mẹ. Con cũng ăn ngon miệng hơn!

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 theo nhạc
- Chơi rồng rắn lên mây
- Chơi nhảy cừu
- Chơi nhảy lò cò
- Chơi trốn tìm
- Đi dạo
- Chơi bắt bóng
- Chơi đồ hàng nấu nướng, thám hiểm rừng rậm, đóng giả động vật, v.v...

Con muốn chơi đùa mỗi ngày.

Hãy xem những thứ con có thể làm!

- Con muốn được tự làm mọi thứ.
- Con có thể chạy, nhảy và ném bóng. Hãy chơi bắt bóng nhé!
- Con muốn chơi các trò đóng giả, chẳng hạn như chơi đồ hàng.
- Con thích các câu chuyện. Mẹ con mình cùng đọc nhé?
- Con có thể chọn rau ở cửa hàng.
- Con có thể tự ăn ở bàn. Mẹ giữ bát nhé, con có thể xúc đầy một thìa thức ăn.
- Con có thể chờ đến lượt.
- Con có thể học cách nói "Làm ơn" và "Cảm ơn".
- Con muốn nghe mẹ nói:
  - "Con giỏi quá!"
  - "Mẹ tự hào về con!"
  - "Con thật đặc biệt!"

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.
- Luôn quan sát con khi chơi ở gần nước.
- Đừng để con hít phải khói xì gà, thuốc lá và các loại khói khác.
- Giúp con đánh răng và dùng chỉ nha khoa mỗi ngày.
- Bôi kem chống nắng cho con khi chơi ngoài trời.
- Dắt tay con khi chúng ta sang đường.
- Không quá 1 hoặc 2 giờ ngồi trước màn hình một ngày: Ti vi, máy tính bảng, điện thoại hoặc máy vi tính!

Washington State Department of Health

DOH 961-1000 May 2014 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 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.

Con 4 tuổi

Hãy cùng khám phá nào!

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

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, máy tính bảng, điện thoại hoặc máy vi tính đi nhé.
- Mỗi ngày con đều học hỏi! Hãy dạy con tên các loại thức ăn. Hãy nói về hình dạng, màu sắc và mùi vị của chúng. Con có thể biết thức ăn đến từ đâu. Con có thể đếm đồ ăn.
- Con có thể tự xúc ăn trong bát nhỏ. Con sẽ học phải xúc bao nhiêu.
- Hãy dạy con ăn nhiều loại thức ăn. Mỗi tuần thử một loại thức ăn mới nhé. Con sẽ học cách thích hầu hết các loại thức ăn.
- Con muốn ăn cùng cả nhà. Con có thể ăn hầu hết các loại thức ăn của gia đình mình. Con thích nói chuyện và muốn được chú ý! Con thích kể chuyện.
- Con cần được ngồi mỗi khi ăn uống.
- Hãy cho con một chiếc thìa hoặc dĩa con. Con có thể trông hơi lem nhem một chút khi ăn. Dần dần sẽ khá hơn!
- Con có thể dùng khăn ăn để lau miệng và tay của mình.
- Mình phải nhớ rửa tay trước và sau khi ăn mẹ ạ.

Thức ăn tốt cho trẻ bốn tuổi — hãy cho con ăn mỗi ngày:

Ngũ cốc

4 hoặc 5 trong số các lựa chọn sau:

- 1 lát bánh mỳ hoặc bánh tortilla
- 1 bát ngũ cốc khô
- ½ bát mỳ, cơm hoặc yến mạch nấu chín
- 6 bánh quy giòn nhỏ

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

Rau củ

3 trong số các lựa chọn sau:

- ½ bát rau củ cắt miếng nấu chín
- 1 bát rau sống
- 4 ao-xơ nước ép rau củ

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

Hoa quả

2 hoặc 3 trong số các lựa chọn sau:

- ½ bát hoa quả tươi, đóng hộp hoặc đông lạnh
- 4 đến 6 ao-xơ nước ép hoa quả 100% (không nhiều hơn!)

Cho con ăn thức ăn có vitamin C mỗi ngày (cam, dâu, dưa, xoài, đu đủ, nước hoa quả WIC).

Protein

3 hoặc 4 trong số các lựa chọn sau:

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

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

Sản phẩm từ sữa

4 hoặc 5 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. Thức ăn trong Nhóm Sản phẩm từ sữa cung cấp can-xi cho con để xương và răng chắc khỏe.

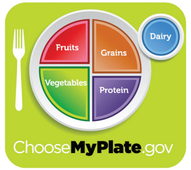
Chất béo, dầu và đồ ngọt

Chỉ một chút thôi

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 (1400 calo một ngày)	
Bữa sáng	1 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Hoa quả
	½ bát Sản phẩm từ sữa*
Bữa phụ	1 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Hoa quả
	1 ao-xơ Thức ăn Protein
Bữa trưa	1 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Rau củ
	½ bát Hoa quả
	½ bát Sản phẩm từ sữa*
	1 ao-xơ Thức ăn Protein
Bữa phụ	½ bát Rau củ
	½ bát Sản phẩm từ sữa*
Bữa tối	2 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Rau củ
	1 bát Sản phẩm từ sữa*
	2 ao-xơ Thức ăn Protein

Kế hoạch Bữa chính và Bữa phụ B (1400 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	2 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Rau củ
	½ bát Hoa quả
	½ bát Sản phẩm từ sữa*
Bữa phụ	½ bát Rau củ
	½ bát Hoa quả
	1 ao-xơ Thức ăn Protein
Bữa tối	2 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Rau củ
	1 bát Sản phẩm từ sữa*
	2 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 mỳ **hoặc**

1 ao-xơ ngũ cốc chế biến sẵn **hoặc**

½ bát cơm, mỳ, hoặc ngũ cốc nấu chín

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I'm 4 – Let's Explore!**
Size:	22 x 9"
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"
DOH Pub #:	961-1000