# Các Hướng Dẫn Cho Trẻ Em Ăn

## 2 đến 5 tuổi

Trẻ em luôn luôn muốn làm nhiều hơn cho mình, và làm theo ý mình. Trẻ có thể không chịu ăn một loại thức ăn nào đó, hoặc không chịu ăn gì cả. Quý vị có thể nghĩ rằng con quý vị ăn khó. Đừng lo. Đây là một phần bình thường của tiến trình lớn lên.

### Con tôi không chịu ăn những loại thức ăn mới.

- Cho trẻ ăn mỗi lần một loại thức ăn mới, cùng với những loại thức ăn trẻ thích.
- Cho trẻ ăn một ít. Đừng lo nếu trẻ không ăn. Chờ đến lần khác lại cho thử lại. Quý vị có thể cho nhiều lần rồi trẻ mới ăn loại đó.
- Để trẻ thử đủ loại thức ăn, ngay cả những loại quý vị không thích!
- Đừng nghĩ rằng trẻ sẽ thích đủ loại. Chúng ta ai cũng có một số thức ăn mình không thích.

### Con tôi chỉ ăn một loại thức ăn thì sao.

- Vào tuổi này thì đây là chuyện bình thường. Cứ để trẻ ăn loại thức ăn trẻ thích, nếu đó là thức ăn bổ dưỡng.
- Cũng cho trẻ ăn những loại thức ăn khác. Sau vài ngày, trẻ có thể sẽ thử những loại khác.

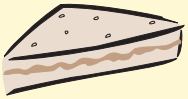
### Con tôi muốn ăn các thức ăn khác ngoài những thứ tôi cho ăn.

- Cố dành ít nhất là một món trẻ thích trong mỗi bữa ăn, cùng với những loại thức ăn khác.
- Để cho trẻ giúp chuẩn bị bữa ăn. Trẻ em thích ăn những món do chính trẻ giúp nấu nướng.
- Đôi khi nên cho trẻ 2 món, và để trẻ chọn một.

## Con tôi hoàn toàn không muốn ăn.

- Cất thức ăn đi cho đến bữa chính hoặc bữa ăn vặt kế tiếp. Những bữa ăn vặt và bữa chính nên cách nhau từ 2 đến 3 giờ.
- Nhớ đừng cho trẻ uống no sữa, nước trái cây, hoặc nước ngọt giữa các bữa ăn. Trẻ trong tuổi này chỉ cần từ 4 đến 6 phần nhỏ sữa hoặc sản phẩm sữa mỗi ngày. Giới hạn nước trái cây. Cho trẻ uống nước bằng ly khi khát. Bây giờ thì trẻ chỉ nên uống bằng ly, chứ không bú bình nữa.

## Con tôi không ăn nhiều và đôi khi bỏ bữa.



- Đừng lo nếu đôi khi trẻ bỏ bữa ăn. Trẻ sẽ ăn bù vào bữa kế.
- Trẻ nhỏ biết ăn đúng mức. Trẻ ăn khi đói và ngừng ăn khi no.
- Hãy nhớ, trẻ ăn ít hơn sau khi được một tuổi là chuyện bình thường. Trẻ sẽ không lớn nhanh như trước đây.

**Lưu ý:** Trẻ sơ sinh có thể dễ hóc nghẹn khi ăn xúc xích (hot dogs), quả hạch (nuts), hạt, bắp rang, khoai tây chiên ròn (chips), nho, nho khô, rau sống, và bơ đậu phọng. Đừng cho trẻ ăn những loại thức ăn này. Không bao giờ cho em bé ăn mật hoặc thức ăn làm với mật. Em bé có thể bị bệnh nặng hoặc ngay cả thiệt mạng.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-196 8/2004
VIETNAMESE

Ứng trích từ Bộ Y Tế California, Ngành Dinh Dưỡng Bổ Túc WIC. Chương Trình WIC của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington in. WIC là một chương trình áp dụng chính sách cơ hội đồng đều. Tài liệu này được thực hiện theo các dạng khác cho người khuyết tật nếu có yêu cầu. Muốn yêu cầu, xin gọi số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State Department of Health

**Dear Colleague**,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

**Sincerely**,
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# PRINTING SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Title:** | **Tips for Feeding Young Kids: 2 to 5 years old** |
| **Size:** | 5.5 x 9 |
| **Paper stock:** | 60# text Sterling gloss white |
| **Ink color:** | 4-color process |
| **Special instructions:** | Prints 2 sides |
| **DOH Pub #:** | 961-196 |