

Kén ăn

Trẻ mới biết đi sẽ lớn lên ở mức độ chậm hơn là các em bé sơ sinh, và cũng có khẩu vị thất thường. Do vậy, các em có thể kén ăn. Một số trẻ em lớn hơn, ở tuổi đi vườn trẻ (preschool) cũng có thể là các em 'kén ăn'. Điều quan trọng là người lớn không nên cầu kỳ về việc ăn uống, bởi vì điều này đặt thêm sự tập trung vào thức ăn và có thể làm cho tình huống trở nên tệ hơn.

Nếu con quý vị là trẻ kén ăn:

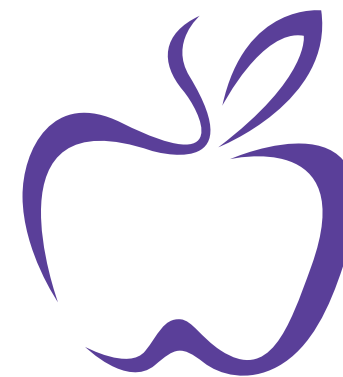
- Nhớ đảm bảo em không uống quá nhiều các thức uống hoặc "thức ăn tùy thích" trước bữa ăn chính hoặc bữa ăn vặt.
- Duy trì một thông lệ về giờ giấc bữa ăn đều đặn.
- Làm cho giờ ăn được vui thích và không căng thẳng.
- Đừng hối lộ hoặc trừng phạt em nếu em không chịu ăn.
- Đảm bảo rằng quý vị và những người lớn khác làm gương mẫu về các hành vi ăn uống thích đáng.
- Tiếp tục đưa ra các thức ăn đã từng bị từ chối trước kia. Đôi khi trẻ em cần trông thấy một thức ăn mới vài lần trước khi món này trở nên quen thuộc.
- Đưa ra thức ăn mới cùng với thức ăn quen thuộc.
- Đặt ra giới hạn thời gian từ 20 đến 30 phút cho một bữa ăn. Sau khoảng thời gian này, hãy dọn tất cả thức ăn chưa ăn xong và để cho trẻ rời bàn ăn. Đừng đưa cho các thức ăn hoặc thức uống nào khác cho đến lúc tới bữa ăn chính hoặc ăn vặt đã định sẵn.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Các lễ lối ăn uống tốt đẹp

Positive eating practices

Muốn biết thêm chi tiết

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Tất cả thông tin trong ấn bản này đều chính xác
vào tháng Tư 2013.

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Các bữa ăn của gia đình

Hãy dành ra thời gian để cùng ngồi với nhau và ăn các bữa ăn với tính cách gia đình. Các giờ ăn nên có tính cách tích cực – nơi trẻ em và người lớn có thể giao tiếp và thưởng thức việc ăn uống với nhau. Hãy khuyến khích việc trò chuyện giữa người lớn và trẻ em, và hạn chế các xao lãng vào giờ ăn, bằng cách tắt ti vi. Hãy khuyến khích trẻ em giúp đỡ trong việc bày dọn thức ăn trên bàn và dọn dẹp bàn.

Người lớn cung ứng, trẻ em quyết định

Dọn bữa ăn gia đình theo cách thức nhằm giúp cho con mình quyết định em sẽ ăn bao nhiêu. Dù cho quý vị dọn thức ăn trong bếp hay tại bàn ăn, điều quan trọng là cho các em nhiều loại thức ăn lành mạnh và khác nhau. Rồi sau đó trẻ em có thể quyết định các em muốn ăn gì và ăn bao nhiêu.

Các trẻ rất nhỏ tuổi có thể cần được giúp để ăn. Nếu quý vị cho con ăn, hãy để các em dẫn dắt quý vị và đừng ép con mình tiếp tục ăn một khi em đã no.

Đưa ra bữa ăn chính và ăn vặt vào các thời khoảng đều đặn và đoán trước được

Trẻ em cần ăn các lượng nhỏ một cách đều đặn, để giữ vững năng lực suốt ngày. Hãy chọn giờ giấc định sẵn cho mỗi bữa ăn chính và ăn vặt, và gắng giữ các giờ giấc này được giống nhau mỗi ngày. Việc này giúp ích cho trẻ em để biết khi nào thì sắp tới bữa ăn chính hoặc ăn vặt.

Hãy linh động với giờ giấc ăn vặt nếu cần. Hãy để cho trẻ em có thì giờ kết thúc sinh hoạt mà các em đang làm trước khi rửa tay và tới bàn ăn. Như thế, trẻ em ít bị xao lãng và dễ thích thú hơn với thức ăn mà quý vị đã làm.

Tránh việc cho ăn liên tục suốt ngày. Vì điều đó cản trở việc trẻ em học được cách nhận ra khi nào chúng đói, và ăn để đáp ứng cái đói.

Vai trò của người lớn

Người lớn là những mẫu mực. Trẻ em học được rất nhiều bằng cách xem và lắng nghe những gì xảy ra quanh chúng. Bằng cách ngồi với con em mình vào giờ ăn và khuyến khích các hành vi lành mạnh, cha mẹ có thể hỗ trợ các thói quen ăn uống lành mạnh của con mình.

Một số điều cần nhớ:

- Ngồi với con mình trong giờ ăn chính và ăn vặt
- Ăn cùng các thức ăn mà con mình ăn.
- Khuyến khích con mình thử tất cả các món đưa ra.
- Cho phép con mình chọn ăn gì và ăn bao nhiêu trong những món có sẵn.
- Để cho con mình tự lấy ăn.
- Đừng bao giờ khen thưởng hoặc trừng phạt bằng cách cho ăn hoặc không cho ăn.

