Hãy làm cho bữa ăn gia đình trở thành thời gian thư giãn.

- Con thích ở bên mẹ. Hãy cùng nhau thưởng thức bữa ăn. Xin hãy tắt tivi.
- Con đang học hỏi mỗi ngày! Hãy dạy cho con tên của các loại thực phẩm. Hãy nói về hình dạng, màu sắc, và mùi vị của chúng. Con có thể học xem các thực phẩm từ đâu đến.
- Con thích ăn với gia đình mình. Con có thể ăn hầu hết các món ăn của gia đình mình.
- Con phải luôn luôn ngồi khi ăn và uống. Hãy để con ngồi ở ghế nâng cao tại bàn ăn.
- Hãy cho con một cái muỗng hoặc nĩa nhỏ, và một đĩa và ly nhỏ. Con có thể vẫn còn rơi vãi một chút khi ăn. Con đang học hỏi!
- Hãy chắc rằng mẹ con mình rửa tay trước và sau khi ăn.

Bữa ăn nhẹ thật sự quan trọng!

Bữa ăn nhẹ lành mạnh giúp con tăng trưởng. Hãy chuẩn bị những bữa ăn nhẹ cho con, nhưng đừng để con chỉ ăn bữa ăn nhẹ suốt cả ngày.

Công Thức Món Ăn Nhẹ Lành Mạnh:

"Pizza" Làm Bằng Bánh Nướng Xốp Kiểu Anh Nguyên Cám

- Tách bánh nướng xốp kiểu Anh ra và nướng trong lò nướng
- Quết sốt pizza lên, bên trên rắc phô mai mài nhuyễn và một ít rau quả
- Bỏ vào microwave cho đến khi phô mai chảy ra

Hãy cho con những thực phẩm an toàn.

- Hãy cho con những thức ăn vừa cỡ miếng cắn và đủ mềm để con nhai dễ dàng.
- Đừng cho con ăn những thức ăn có thể làm con nghẹn: rau quả cứng còn sống, nho nguyên trái, muỗng đầy bơ đậu phụng, khoai tây chiên, các loại hạt, bắp rang, xúc xích, miếng thịt to, và kẹo cứng. Xin cẩn thận chăm sóc và ở gần khi cho con ăn các trái cây khô.
- Cắt đôi trái nho, quết lớp bơ đậu phụng mỏng, cắt dọc khoanh xúc xích.

Hãy hỏi WIC nếu mẹ có thắc mắc gì về những thực phẩm con đang ăn.

Con có thể phụ giúp!

- Để con phụ giúp mẹ trong bếp. Con có thể:
  - rửa trái cây và rau quả
  - xé xà lách để làm món rau trộn
  - quết bơ hoặc bơ đậu phụng lên bánh mì
  - gọi tên và đếm các loại thực phẩm
  - làm những gương mặt bằng mẫu trái cây và rau quả
  - nói chuyện về việc nấu nướng
  - đặt các thứ lên bàn
  - bỏ rác vào thùng
- Khi con giúp mẹ, con thấy vui. Con có thể cũng sẽ ăn ngon hơn!

Hãy chắc rằng con rửa tay trước khi phụ giúp.

Hãy cùng chơi!

Con yêu thích chơi đùa mỗi ngày. Hãy đánh dấu điều mẹ muốn thử thực hiện cùng con.

- Nhảy múa
- Chơi trò đi theo người dẫn đầu
- Chơi trò ếch nhảy
- Chơi trốn tìm
- Hãy giả vờ như mẹ con mình đang nấu ăn, khám phá rừng rậm, làm động vật, v.v...
- Đi dạo

Chơi cùng con giúp con thông minh hơn, cứng cáp hơn, khoẻ mạnh hơn và vui sướng hơn!

Hãy nhìn xem con làm được gì!

- Con thích làm các việc cho bản thân. Xin hãy nói mẹ tự hào về con.
- Con có thể chạy, nhảy lên, và ném bóng. Hãy cùng chơi bắt bóng!
- Con thích giả vờ, như chơi trò bán hàng.
- Con biết nhiều từ, và con có thể nói chuyện với mẹ. Con thích nói chuyện. Con hay hỏi "Tại sao?".
- Con có thể tự ăn tại bàn. Nếu mẹ cầm chén, con có thể xúc được một muỗng đầy thức ăn. Xin hãy kiên nhẫn nếu con làm rơi vãi.
- Con có thể học nói "Vui lòng" và "Cám ơn".
- Con có thể chọn rau quả tại cửa hàng.

Hãy giữ con an toàn và khoẻ mạnh.

- Luôn cho con ngồi vào ghế an toàn của con khi đi xe.
- Đưa con đi bác sĩ và nha sĩ.
- Hãy để những đồ vật có thể làm hại đến con ra khỏi tầm với của con.
- Luôn canh chừng con khi con ở gần nước.
- Hãy để con tránh xa khói thuốc.
- Hãy giúp con chải răng và kéo chỉ răng mỗi ngày.
- Bôi kem chống nắng cho con khi con chơi bên ngoài.
- Cầm tay con khi mẹ con mình băng qua đường.
- Mỗi ngày dành không nhiều hơn 1 hoặc 2 giờ cho Ti Vi hoặc máy tính!

Bộ Y tế Công cộng California, Chương trình WIC California
Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.
Một số nội dung chỉnh sửa từ loạt bài "Hãy Giúp Con Khoẻ Mạnh", Chương Trình WIC Tiểu Bang Maryland
1 (800) 852-5770 #910242 (Vietnamese) Rev 03/16

Con 3 tuổi rồi.
Hãy chơi cùng con!

Tên con là _____ Ngày tháng năm _____

Con nặng _____ pounds

Con cao _____ inches

Một hoạt động lành mạnh gia đình mình sẽ làm là:

_____

_____

Hãy tin rằng con đã ăn đủ lượng.

- Mẹ quyết định những thực phẩm lành mạnh cho con. Con sẽ quyết định ăn thực phẩm lành mạnh nào và ăn bao nhiêu.
- Con thích chọn lựa được những thực phẩm. Mẹ biết con cần loại thực phẩm nào để sống khoẻ mạnh. Hãy để con chọn những thực phẩm lành mạnh.
- Bao tử của con vẫn còn bé. Hãy bắt đầu với khẩu phần ăn nhỏ cho mỗi loại thực phẩm. Hãy để con xin ăn thêm.
- Hãy để con quyết định khi nào con đã ăn đủ. Đừng ép con ăn hoặc bắt con "ăn hết phần ăn của mình".
- Đừng lo lắng nếu con bỏ qua một bữa ăn chính hay bữa ăn nhẹ. Có một số ngày, con sẽ ăn nhiều hơn những ngày khác. Đừng nài nỉ con ăn hoặc làm những thực phẩm khác cho con.
- Cho con ăn những thực phẩm con thích cùng với một loại thực phẩm mới. Có thể mẹ cần giới thiệu một thực phẩm mới 10 lần trước khi con thử món đó. Điều này bình thường thôi. Con đang học hỏi về các món ăn.
- Con sẽ thay đổi nhiều. Có thể hôm này con thích một món và hôm sau thì không. Con sẽ học để thích hầu hết món ăn.

Thực phẩm lành mạnh cho trẻ ba tuổi — hãy cho con ăn con mỗi ngày:

Hạt Ngũ Cốc

4 trong các chọn lựa sau:

- 1 lát bánh mì hoặc bánh tortilla
- 1 tách ngũ cốc khô
- ½ cup cooked noodles, rice, oatmeal
- 6 bánh quy giòn nhỏ

Phân nửa các loại ngũ cốc con ăn nên là ngũ cốc nguyên cám!

Protein

3 hoặc 4 chọn lựa sau:

- 2 muỗng súp thịt, thịt gà, thịt gà Tây, cá băm nhỏ
- 1 quả trứng
- 4 muỗng súp đậu nấu chín nghiền nát
- 1 muỗng súp bơ đậu phụng
- 4 muỗng súp đậu hũ

Thịt và đậu cung cấp cho con nhiều chất sắt nhất giúp máu của con thêm khoẻ mạnh!

Rau quả

3 trong các chọn lựa sau:

- ½ tách rau quả cắt nhỏ nấu chín
- 1 tách rau quả sống (không cứng)
- 4 ounces nước ép rau quả

Cho con ăn một loại rau quả có màu xanh đậm hoặc màu cam mỗi ngày!

Sản phẩm từ sữa

4 trong các chọn lựa sau:

- 4 ounces sữa
- 4 ounces sữa chua
- 1 lát phô mai

WIC cho con sữa có hàm lượng chất béo thấp.

Chất béo, dầu & kẹo

chỉ một chút thôi

Trái cây

2 hoặc 3 chọn lựa sau:

- ½ tách trái cây tươi, đóng hộp hoặc đông đá
- 4 ounces nước ép trái cây 100% (không nhiều hơn!)

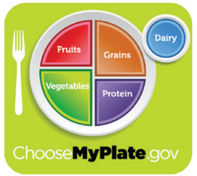
Cho con uống một loại trái cây có vitamin C mỗi ngày (cam, dâu, dưa hấu, xoài, đu đủ, các loại nước trái được WIC chấp thuận).

Bắt đầu với số lượng nhỏ và để con xin ăn thêm.

Thực Đơn Mẫu cho con

Cho con 3 bữa ăn chính và 2 hoặc 3 bữa ăn nhẹ mỗi ngày. Con thích ăn cùng khoảng thời gian mỗi ngày.

Đây là thực đơn mẫu cho mẹ những ý tưởng. **Điền vào chỗ trống để tạo thành một thực đơn lành mạnh tốt cho con.** Chọn thực phẩm đủ loại để giúp con tăng trưởng và cứng cáp.



	Thực đơn mẫu—hãy cho con :	Thực đơn của con—hãy cho con:
Bữa ăn sáng	yến mạch nấu với táo cắt hạt lựu và quế, ½ tách	
	đào, cắt lát, ½	
	sữa, 4 ounces	
Bữa ăn nhẹ	Bánh mì muffin "pizza" nguyên cám kiểu Anh (½ bánh mì muffin kiểu Anh, 2 muỗng súp sốt cà chua, 1 muỗng súp phô mai)	
	hỗn hợp rau quả nấu chín, ½ tách	
	nước, một vài ounces	
Bữa trưa	burrito trứng (1 trứng trộn, 1 tortilla nguyên cám nhỏ, ½ lát phô mai)	
	bắp nấu chín, ½ tách	
	sữa, 4 ounces	
Bữa ăn nhẹ	ngũ cốc khô, 1 tách	
	sữa chua, 4 ounces	
	nho, cắt lát, khoảng 4 trái	
	nước, một vài ounces	
Bữa tối	spaghetti với sốt gà Tây xay (2 muỗng súp gà Tây, ½ tách mì nấu chín)	
	rau trộn, 1 tách	
	cam, cắt lát, ½	
	sữa, 4 ounces	
Bữa ăn nhẹ	bánh quy giòn nguyên cám nhỏ, 6 cái, quết với 1 muỗng súp bơ đậu phụng	
	nước trái cây, 4 ounces	