Lời Khuyên Để Có

Những Bữa Ăn Vui Vẻ

Làm cho những bữa ăn trở thành thời gian dành cho gia đình

Ăn chậm lại, thư giãn, và tận hưởng thời gian bên nhau - không xem Tivi hoặc nói chuyện điện thoại.

Để cho các con phụ giúp

Để chúng lựa chọn trái cây và rau củ tại cửa hàng và làm những công việc dễ dàng tuỳ theo độ tuổi.

Hãy nêu gương

Chính mình ăn những thực phẩm lành mạnh!

Để cho các con chọn lựa

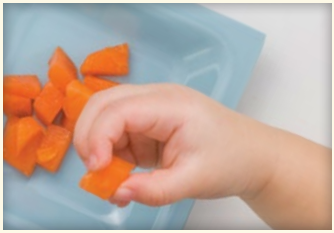
Từ những thực phẩm lành mạnh **mà quý vị dọn,**hãy để cho chúng chọn ăn thực phẩm nào và ăn bao nhiêu.

Hãy ghi nhớ các con ăn gì trong suốt ngày hôm đó

Giới thiệu những thực phẩm lành mạnh, và tin tưởng chúng sẽ ăn đủ. Đôi lúc chúng có thể ăn nhiều hơn những lúc khác.

Cho ăn số lượng nhỏ

Để cho các con của bạn quyết định ăn bao nhiêu. Để cho chúng ngừng lại khi chúng nói chúng đã no.



Với những thực phẩm mới, chỉ mời trẻ thử mà thôi

Đừng từ bỏ nếu các con không thích những thực phẩm đó ngay lập tức! Kiên nhẫn hiệu quả hơn áp lực.

Hãy để chúng học cách tự ăn

Dạy cho chúng ăn số lượng nhỏ trước. Đừng lo lắng về một ít vương vãi.

www.fns.usda.gov/tipsformoms.htm

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

California WIC Program, California Department of Public Health
Tổ chức này là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.
1-800-852-5770 #910268 Vietnamese Rev 12/13

CDPH