Lời Khuyên đối với Trẻ Kén Ăn

Giúp cho tôi đi! Tôi nghĩ con tôi kén ăn!

Trẻ nhỏ thường làm những điều có vẻ như kén ăn. Chúng cố gắng tự làm nhiều điều hơn, và chúng muốn làm theo cách của chúng. Chúng có thể không chịuăn một số thực phẩm, hoặc không ăn nhiều vào một số ngày. Điều này chỉ tạm thời, và việc đó bình thường trong tăng trưởng.

Con tôi không thích thử những thực phẩm mới.

- Mỗi lần giới thiệu một thực phẩm mới. Giới thiệu thực phẩm mới cùng với những thực phẩm mà trẻ thích.
- Cho một số lượng nhỏ. Đừng lo lắng nếu con bạn không ăn nó. Hãy thử lại một lần nữa. Quý vị có thể cần giới thiệu nó nhiều lần nữa thì trẻ mới chịu ăn thực phẩm đó.
- Để cho trẻ thử tất cả loại thực phẩm, ngay cảnhững thực phẩm mà bạn không thích!

Con tôi không luôn luôn muốn ăn những thực phẩm mà tôi dọn cho nó ăn. Nó muốn ăn một loại thực phẩm khác.

- Vào mỗi bữa ăn cho trẻ ăn ít nhất một thực phẩm mà trẻ thích, cùng với những thực phẩm khác.
- Để con bạn phụ giúp chuẩn bị bữa ăn. Trẻ em thích ăn những thực phẩm mà chúng phụ giúp chuẩn bị.
- Đôi khi cho trẻ hai lựa chọn thực phẩm và để trẻ chọn một.

Con tôi không ăn nhiều.

- Trẻ nhỏ là những người ăn thông minh. Chúng ăn khi đói và chúng ngừng khi no.
- Sau 1 tuổi trẻ ăn ít hơn là chuyện bình thường. Chúng không còn tăng trưởng nhanh nữa.

Con tôi chỉ muốn ăn một loại thực phẩm.

- Điều này là bình thường ở lứa tuổi này. Hãy để trẻ ăn thực phẩm mà trẻ muốn, nếu đó là một loại thực phẩm lành mạnh.
- Cũng cho trẻ ăn những loại thực phẩm khác nữa. Sau một vài ngày, có lẽ trẻ sẽ lại ăn những thực phẩm khác.

Đôi khi con tôi không muốn ăn bất cứ thứ gì.

- Đừng lo lắng nếu đôi khi trẻ bỏ một bữa ăn. Sau đó trẻ sẽ ăn bù lại.
- Hãy dọn thực phẩm đó đi và chờ cho đến bữa ăn chính hoặc ăn nhẹ kế tiếp. Bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ nên cách nhau khoảng 2 đến 3 giờ.
- Hãy chắc chắn rằng trẻ không bị lấp dầy với sữa, nước trái cây, hoặc thức uống ngọt giữa các bữa ăn chính. Cho trẻ uống nước trong ly khi trẻ khát. Bây giờ trẻ nên uống từ ly, không còn từ bình nữa.

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 #910273 Vietnamese Rev 12/13

CDPH