

# ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Lời khuyên cho các gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

## Thói quen Lành mạnh Bắt đầu Từ sớm



Các thói quen ăn uống lành mạnh bắt đầu sớm trong cuộc sống của con quý vị. Ngay từ sơ sinh, quý vị có thể giúp con em phát triển thói quen ăn uống lành mạnh suốt đời. Quý vị là tấm gương tốt nhất cho con, cho nên hãy cố ăn uống lành mạnh trong khi quý vị giúp bé ăn uống lành mạnh!

### Nuôi ăn và Ăn uống Lành mạnh

#### Dành cho trẻ Sơ sinh

- Điều quan trọng là phải cho con bú ít nhất 6 tháng. Em bé sẽ có nhiều khả năng để có một trọng lượng cân bằng khi lớn lên.
- Cho sữa mẹ hoặc sữa pha chế của em bé (formula), không phải ngũ cốc, vào bình của bé. Ngũ cốc tăng thêm lượng calo mà em bé không cần.
- Cố gắng chờ đợi cho đến khi con của quý vị khoảng 6 tháng để bắt đầu cho ăn dặm với các thức ăn đặc lành mạnh như rau củ xay tán, thức ăn trong hủ, và ngũ cốc cho trẻ sơ sinh. Bắt đầu cho ăn dặm quá sớm có thể dẫn đến vấn đề thừa cân và béo phì sau đó.
- Từ khoảng 8 hoặc 9 tháng thử cho con quý vị ăn một ít thức ăn lành mạnh dứt bằng tay như gà nướng, cà rốt nấu chín và dâu tây cắt miếng. Điều này sẽ giúp con quý vị học cách ăn uống lành mạnh.
- Sữa mẹ, sữa pha chế cho em bé, và nước là những thức uống tốt nhất cho em bé của quý vị. Nước ngọt có ga, nước ép trái cây 100% và đồ uống thể thao tăng thêm lượng calo vào chế độ ăn uống và có thể làm hại răng mới mọc.

#### Dành cho Trẻ Mới biết đi

- Cho trẻ ăn thức ăn vặt nhẹ nhàng như pho mát cắt nhỏ, chuối thái lát, hoặc bánh quy giòn từ 2 đến 3 lần mỗi ngày. Điều này sẽ giúp em no bụng giữa các bữa ăn và giảm việc nổi chướng vì đói bụng.
- Cố gắng kiên nhẫn với những trẻ khó ăn. Em có thể cần thử thức ăn 10 đến 15 lần trong vài tháng trước khi chịu ăn.
- Hãy thử cho trẻ mới biết đi của bạn lựa chọn giữa hai lựa chọn lành mạnh. Em sẽ có nhiều khả năng ăn thức ăn lành mạnh nếu được chọn nó.
- Sữa và nước là những lựa chọn lành mạnh nhất về thức uống cho trẻ mới biết đi của quý vị. Nước ngọt có ga, nước trái cây 100%, và thể thao tăng thêm calo vào chế độ ăn uống của em và có thể làm hư răng.

#### Dành cho Trẻ Sắp đi học Mầm non

- Để cho con em giúp quý vị làm các bữa ăn lành mạnh và đồ ăn nhẹ. Em có thể chịu thử ăn thức ăn lành mạnh nếu em được giúp đỡ.
- Cố gắng trừ đồ ăn nhẹ, lành mạnh trong bếp như cà rốt, táo cắt lát và bơ đậu phộng, hoặc pho mát sợi. Điều này sẽ giúp bạn và con em ăn uống lành mạnh, ngay cả trong những ngày bận rộn.
- Sữa và nước là những lựa chọn lành mạnh nhất về thức uống cho trẻ em sắp đi học mầm non của quý vị. Nước ngọt có ga, nước trái cây 100%, và thể thao tăng thêm calo vào chế độ ăn uống của em và có thể làm hư răng.



#### Dành cho Quý vị và Gia đình

- Con của quý vị đang học thói quen lành mạnh bằng cách theo dõi quý vị. Quý vị cũng nên cố gắng ăn uống lành mạnh.
- Sắp xếp thời gian chơi, giờ ăn và giờ ngủ để cuộc sống hàng ngày trở nên ít căng thẳng hơn
- Nói chuyện với bác sĩ của con quý vị, nhân viên Head Start, và các phụ huynh khác để có được những lời khuyên về việc ăn uống lành mạnh.



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness