

Đề Khôn Lớn và Phát Triển

TỪ 19 ĐẾN 24 THÁNG

Con bạn đang học ăn các loại thức ăn đặc nhiều hơn và hiểu động hơn. Chế độ dinh dưỡng tốt giúp con bạn phát triển thích hợp, có sức khỏe tốt và có năng lượng để chạy nhảy, vui chơi và học tập.

Con có thể:

- Ăn hầu hết các loại thức ăn mà gia đình ăn
- Nhai các loại thức ăn cứng hơn
- Sử dụng muỗng dễ dàng hơn
- Cầm tách bằng một tay
- Học cách ăn bằng nĩa
- Bắt đầu nói “nữa” và “hết rồi”



“Giúp con đánh răng hai lần mỗi ngày và đi nha sĩ ít nhất một lần mỗi năm.”

CẦN CHO CON BẠN ĂN GÌ VÀ BAO NHIÊU MỖI NGÀY Ở ĐỘ TUỔI TẬP ĐI		
Ngũ Cốc/Bánh Mì 2 - 3 ounce mỗi ngày	1 ounce là:	Hãy cho con:
	1 lát bánh mì hoặc 1 chiếc bánh mì tortilla ½ tách cơm, mì hoặc bột yến mạch nấu chín 1 tách ngũ cốc khô của WIC 5 cái bánh bích quy	Các loại thức ăn nguyên hạt chẳng hạn như bánh mì nâu, hoặc bánh tortilla làm bằng bột lúa mì nguyên chất hoặc bắp, bột yến mạch, mì làm bằng bột lúa mì nguyên chất hoặc gạo lức
Rau củ 1 tách mỗi ngày	1 tách là:	
	1 tách rau củ nấu chín, cắt nhỏ 1 tách nước rau củ	Một loại rau củ có màu xanh đậm hoặc cam mỗi ngày chẳng hạn như cà rốt, khoai lang hoặc bông cải xanh Rau củ nấu chín
Trái cây 1 tách mỗi ngày	1 tách là:	
	1 tách trái cây cắt vuông, mềm hoặc nấu chín 1 trái chuối nhỏ 1 tách nước trái cây 100% ½ tách trái cây khô	Một nguồn vitamin C tốt mỗi ngày chẳng hạn như một quả cam, dâu tây hoặc dưa Trái cây nấu chín hoặc chưa chế biến, mềm như sốt táo hoặc dưa 4 ounce nước trái cây hoặc rau củ mỗi ngày để trong tách hoặc ít hơn
Sữa 2 tách mỗi ngày	1 tách là:	
	1 tách sữa nguyên chất ½ tách phô mai miếng nhỏ 1 tách sữa chua 2 tách phô mai cottage	Sữa nguyên chất trong tách đến 2 tuổi 16 ounce là rất nhiều
Thịt và Đậu 1½ ounce mỗi ngày	1 ounce là:	
	½ đùi gà hoặc ½ chả hamburger 1 ounce cá hoặc các loại thịt khác 1 quả trứng ¼ tách đậu khô đã nấu	Thịt nấu kỹ nhưng có nước và cắt nhỏ Đậu nghiền, nấu chín của WIC

Các Bữa Ăn Nhẹ Lành Mạnh

Ăn nhẹ giúp con bạn phát triển. Hãy cho:

- Các lát trái cây đã gọt vỏ
- Các miếng phô mai
- Bánh quy nguyên hạt, bánh mì tortilla hoặc bánh mì
- Sữa chua hoặc phô mai cottage



“Con thích thói quen hàng ngày. Hãy cho con ăn bữa ăn chính và ăn nhẹ vào cùng thời điểm mỗi ngày.”

THỰC ĐƠN VÀ KHẤU PHẦN MẪU

Ăn sáng	1 quả trứng bác ½ lát bánh mì nướng làm bằng bột lúa mì nguyên chất ½ tách sữa nguyên chất
Ăn Nhẹ Buổi Sáng	¼ đến ½ tách quýt ¼ tách ½ ngũ cốc khô của WIC
Ăn trưa	Thịt viên giòn mềm (½ bánh tortilla nhỏ làm bằng bột lúa mì nguyên chất có 1 đến 2 muỗng canh thịt bò xay) ¼ tách cà rốt đã nấu ¼ tách lát táo nấu chín ½ tách sữa nguyên chất
Ăn Nhẹ Buổi Chiều	3 đến 4 lát dưa chuột ½ tách bánh gạo
Bữa tối	Đậu đỏ và cơm (¼ tách đậu đỏ với ¼ tách cơm gạo lức) ¼ tách đậu xanh ¼ tách dưa cắt khúc ½ tách sữa nguyên chất
Ăn nhẹ	2 đến 3 chiếc bánh quy giòn toàn lúa mì ¼ tách sữa nguyên chất



Bắt Đầu Thực Hiện Những Thói Quen Lành Mạnh

- Hãy ăn rau củ. Trẻ em sẽ bắt chước cha mẹ.
- Hãy ăn cùng nhau.
- Ngồi ăn bữa ăn chính và ăn nhẹ ở bàn.
- Cho bé ăn ba bữa chính và hai đến ba bữa ăn nhẹ mỗi ngày vào khoảng cùng thời điểm.
- Tắt TV trong giờ ăn.
- Rửa tay trước và sau khi ăn.

Lời Khuyên Để Có Bữa Ăn Lành Mạnh

- Quyết định cho ăn gì và cho ăn khi nào.
- Hãy để con bạn bỏ bữa thức ăn trên đĩa. Con bạn là người duy nhất biết bé no hay đói thế nào và sẽ quyết định ăn bao nhiêu, ngay cả khi không ăn gì.
- Đừng mua chuộc, chơi đùa hay ép buộc con bạn phải ăn.
- Dùng đĩa, tách, muỗng nĩa có kích cỡ dành cho trẻ em. Những dụng cụ này phù hợp hơn với đôi tay nhỏ của bé.
- Cho ăn ít nhất một loại thức ăn mà con bạn thích. Nếu bé không thích các loại thức ăn khác được đưa cho, bé sẽ có thứ để ăn.

- Phục vụ thức ăn:
 - Thành những miếng vừa cắn hay dễ cầm đối với bé
 - Mềm và dễ nhai
 - Vừa phải và đơn giản như sữa chua
 - Không quá nóng cũng không quá lạnh
- Tiếp tục thử cho bé ăn những loại thức ăn mới. Có thể mất đến 10 đến 15 lần để bé thích một loại thức ăn mới.
- Tạo ra một khoảng thời gian yên tĩnh trước bữa ăn chính và ăn nhẹ. Trẻ sẽ ăn ngon hơn khi các em cảm thấy thoải mái.
- Sẵn sàng với trường hợp tràn đổ thức ăn. Để sẵn khăn ăn hoặc khăn giấy kế bên.

Thực Phẩm Lành Mạnh và An Toàn

Cho bé ăn nhiều loại thức ăn trong số này:

- Trái cây và rau củ nhiều màu sắc, như cà chua, ớt ngọt và cam
- Nước, sữa nguyên chất và nước trái cây 100%. Hạn chế các loại thức ăn và thức uống có nhiều muối và đường, như soda, bánh ngọt hoặc khoai tây chiên
- Các loại thức ăn có nguồn sắt tốt chẳng hạn như thịt, đậu và ngũ cốc tăng cường

Có thể cho con bạn ăn những loại thức ăn sau đây sau khi bé được 1 tuổi:

- Trứng
- Đậu nành
- Lúa mì
- Cá
- Sữa Nguyên Chất
- Hải sản có vỏ

Lưu ý: Nếu trong gia đình bạn có tiền sử dị ứng với thức ăn, bác sĩ có thể đề nghị bắt đầu ăn những loại thức ăn này trễ hơn.

Tránh những thức ăn có thể khiến cho bé bị bệnh:

- Thịt, thịt gà, thịt gà tây hoặc cá tươi hoặc nấu chưa kỹ
- Trứng sống hoặc luộc chưa kỹ
- Các loại thức ăn ngon (như xúc xích bologna cắt lát, gà tây hay giảm bông) trừ phi đã được hâm nóng bốc hơi
- Các loại nước hoặc sản phẩm từ sữa chưa tiệt trùng—những loại thức ăn này chưa được xử lý để tiêu diệt vi khuẩn có thể gây bệnh cho con bạn

“Đôi khi con ăn nhiều hơn, đôi khi con ăn ít hơn. Hãy cho con ăn những phần nhỏ. Con sẽ xin ăn thêm nếu con còn đói!”



WIC #1284 Vietnamese (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

NHÀ TUYỂN DỤNG TÔN TRỌNG CƠ HỘI BÌNH ĐẲNG/CÓ HÀNH ĐỘNG XÁC QUYẾT Các dịch vụ được cung cấp dựa trên cơ sở không phân biệt đối xử. Có thể nhận các hình thức thay thế của ấn phẩm này dành cho người khuyết tật bằng cách liên hệ Sở Y Tế và Dịch Vụ Dành Cho Người Cao Tuổi của Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) qua số 573-751-6204. Người khiếm thính và khiếm thanh có thể gọi số 711.

