



Những Gợi Ý Dành Cho Trẻ Kén Ăn

Con của quý vị 3 tuổi! Trẻ sẽ thông minh hơn và khỏe mạnh hơn mỗi ngày. Trẻ không ngừng khám phá và tìm hiểu những gì trẻ thích và không thích – nhất là với thức ăn. Ở độ tuổi này, trẻ thường rất kén ăn. Sau đây là những gợi ý giúp quý vị và con của mình tìm ra các cách để giải quyết vấn đề kén ăn.



Đưa trẻ theo cùng trong các chuyến đi đến cửa hàng tạp hóa và chợ nông sản.

- » Cùng nhau tạo danh sách mua sắm.
- » Cho phép trẻ chọn những loại trái cây và rau củ để chuẩn bị cho bữa ăn.
- » Nói chuyện về tên, màu sắc và hình dáng của thức ăn lành mạnh (ví dụ như trái táo đỏ phát triển như thế nào)

Gia đình cùng nhau dùng bữa.

- » Dọn một bữa ăn cho toàn gia đình. Không vội vã làm một món ăn khác nếu con của quý vị từ chối ăn những gì quý vị đã dọn.
- » Bao gồm ít nhất một loại thực phẩm mà trẻ thích cùng với thức ăn mới. Tiếp tục cung cấp bữa ăn cân bằng.
- » Tắt TV hoặc điện thoại di động trong giờ ăn.
- » Quý vị có thể cần dọn thức ăn mới nhiều lần trước khi trẻ thích món ăn đó. Điều này là bình thường.
- » Trao đổi về tên của thức ăn, hình dáng, màu sắc và mùi vị. (ví dụ như Trái cây này có vị ngọt hay chua?)



Cho trẻ tham gia vào việc nấu ăn.

Trẻ có thể:

- » Rửa trái cây và rau củ
- » Cùng khuấy các nguyên liệu
- » Xé rau diếp để làm món xà lách
- » Phết bơ đậu phộng lên bánh mì hoặc đậu lên bánh tortilla
- » Nói chuyện về nấu ăn
- » Đặt các vật phẩm lên bàn
- » Vứt đồ bỏ vào thùng rác

Con của quý vị sẽ cảm thấy rất vui khi được giúp quý vị. Trẻ cũng có thể sẽ ăn giỏi hơn!

Để trẻ tự ăn đủ lượng thức ăn.

- » Quý vị quyết định các loại thức ăn lành mạnh cho trẻ. Hãy để cho trẻ quyết định ăn những loại nào trong số này và ăn nhiều hay ít.
- » Bao tử của trẻ vẫn còn nhỏ. Bắt đầu với những phần ăn nhỏ của từng loại thực phẩm. Hãy để trẻ tự xin thêm.
- » Đừng lo lắng nếu trẻ không dùng bữa hay đồ ăn nhẹ. Trẻ sẽ ăn nhiều hơn vào một số ngày hơn những ngày khác. Không van nài trẻ ăn hoặc khắc phục với loại thức ăn khác cho trẻ.
- » Trẻ rất hay đổi ý. Hôm nay trẻ có thể thích thức ăn này, nhưng ngày mai sẽ không thích. Trẻ sẽ học cách thích hầu hết các loại thực phẩm.



Đừng quên rửa sạch tay trước khi hỗ trợ.



Trẻ em có thể tham gia WIC cho đến 5 tuổi!

WIC là chương trình dinh dưỡng để cải thiện sức khỏe của những người đang mang thai hoặc gần đây mang thai, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 5 tuổi. Phụ huynh hoặc người giám hộ có thể nộp đơn đăng ký cho trẻ.

WIC cung cấp:

- » Phúc lợi mua thực phẩm lành mạnh hàng tháng
- » Giáo dục dinh dưỡng
- » Tầm soát sức khỏe
- » Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ
- » Giới thiệu đến các dịch vụ sức khỏe và xã hội khác

WIC dễ sử dụng!

Mua sắm với thẻ WIC tại cửa hàng tạp hóa và chợ nông sản. Sử dụng Ứng Dụng WICShopper để tìm những loại thực phẩm được WIC chấp thuận. Gặp gỡ trực tiếp hoặc từ xa với nhân viên WIC một cách thuận tiện.

Kiểm tra xem quý vị có đủ tiêu chuẩn không:

- » Gọi tới số 1-800-322-2588.
- » Tìm phòng khám WIC tại địa phương trên doh.wa.gov/FindWIC và đặt lịch hẹn.
- » Truy cập doh.wa.gov/WICRefer và điền Biểu Mẫu Quan Tâm WIC.

WIC giúp cải thiện chế độ ăn uống của trẻ em và cũng giúp trẻ sẵn sàng đến trường! Trẻ em tham gia WIC thể hiện sự phát triển học tập được cải thiện.

Thông tin này có trên trang web của chúng tôi bằng những ngôn ngữ sau: Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Việt, Tiếng Ukraina, Tiếng Somali, Tiếng Hàn, Tiếng Tagalog, Tiếng Ả-rập, Tiếng Punjabi, Tiếng Trung, Tiếng Khmer, Tiếng Nga: doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing



DOH 965-024, September 2023 Vietnamese Cơ quan này là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng. WIC Washington không phân biệt đối xử. Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-841-1410 Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến WIC@doh.wa.gov.