Cho trẻ kén ăn ăn uống

VIETNAMESE

Bé 1 - 2 tuổi

Nên nhớ

Đây là giai đoạn để khuyến khích các thói quen ăn uống lành mạnh, vì vậy quý vị hãy nêu gương tốt cho bé!

Các bậc cha mẹ thường trở nên lo lắng khi bé không ăn đủ và bực bội khi mọi thứ họ chuẩn bị cho bé đều bị từ chối.

Hãy nhớ rằng sau 12 tháng bé không thể lớn nhanh như trong năm đầu đời. Điều này cũng có nghĩa là sự thèm ăn của bé sẽ không nhiều.

Trẻ nhỏ cũng có khả năng biểu lộ những gì bé thích và không thích nhiều hơn. Đây là lứa tuổi của sự độc lập!

Quý vị sẽ nhìn thấy những gì

Bé thường:

- Thích khám phá thức ăn. Điều này không có nghĩa là bé luôn luôn ăn thức ăn đó.
- Thích tìm cách tỏ ra mình độc lập. 'Không' trở thành từ ưa thích của bé. Sự đổi ý cũng là điều phổ biến. Món ăn bé thích hôm qua có thể lại bị từ chối hôm nay.
- Thích có cảm giác an toàn. Bé cần sự tổ chức, thói quen và giới hạn. Điều này khiến bé cảm thấy an toàn hơn. Bé cần ăn thường xuyên. Cho bé ăn các bữa nhỏ với thức ăn bổ dưỡng 5-6 lần mỗi ngày. Các sự nghiên cứu cho thấy rằng bé có thể phải nhìn thấy một món ăn mới 6-7 lần trước khi nếm thử.
- Sự chú ý bị giới hạn trong thời gian ngắn
- Thích quan sát và bắt chước người xung quanh. Hãy ăn món ăn cùng với bé. Đây là lúc để bạn đánh giá lại sự lựa chọn các món ăn của chính bạn.
- Thay đổi sự thèm ăn theo thời kỳ tăng trưởng và sự hoạt động. Sự thèm ăn của mỗi em bé cũng rất khác nhau. Dùng sức khỏe và sự phát triển tổng quát của bé như là thước đo cho việc bé ăn uống đầy đủ.

Các hướng dẫn hữu ích

Các hướng dẫn dưới đây có thể hữu ích khi bạn gặp khó khăn trong việc cho bé ăn uống. Chúng cũng có thể giúp ngăn ngừa những khó khăn trong việc cho bé ăn uống về sau:

- Làm sao cho các bữa ăn chính và phụ trông thật thu hút. Sử dụng nhiều màu sắc, thực phẩm và hình dạng có thể khiến bữa ăn trông hấp dẫn hơn. Thực phẩm cũng phải dễ nhai và dễ cầm.
- Thay đổi cách chế biến thức ăn để cho bé dễ chấp nhận hơn, chẳng hạn khoai tây tán hẳn sẽ dễ được chấp nhận hơn khoai tây luộc.
- Khuyến khích bé cùng ăn với bạn hoặc với các thành viên khác trong gia đình. Trẻ em học hỏi bằng cách bắt chước người khác, đặc biệt là những người lớn chăm sóc bé.
- Ăn cùng với bạn bè có thể khuyến khích bé ăn nhiều loại thực phẩm hơn.
- Không nên ép bé ăn. Hãy nhớ rằng bé có thể thích và ghét một số món nào đó và hãy để bé có cơ hội chọn thức ăn. Chẳng hạn, để bé chọn giữa hai loại trái cây hoặc hai loại thịt kẹp cho bánh mì sandwich.
- Hãy nhất quán trong cách xử lý khi bé từ chối thức ăn.
- Hãy khiến bé cảm thấy thích thú về thức ăn. Cho phép bé tham gia vào việc mua và chuẩn bị thức ăn.
- Không nên thay thế những bữa ăn chính mà bé không chịu ăn bằng những món ăn khác. Cho bé ăn các thức ăn vô bổ vì sợ bé không ăn đủ chỉ khiến cho bé ít ăn các thức ăn bổ dưỡng hơn. Chỉ mua và cho bé ăn các thức ăn có ích cho sức khỏe mà thôi.
- Đừng tự trách nếu bé không ăn các thức ăn bạn chuẩn bị.
- Dành 20-30 phút cho các bữa ăn chính và 10-20 phút cho các bữa ăn phụ.
- Dọn cho bé phần thức ăn mà bạn biết bé có thể ăn hết.
- Tránh các phương tiện giải trí như tivi, đồ chơi và trò chơi.
- Khuyến khích bé một cách tích cực.
- Giữ cho giờ ăn được yên tĩnh và thoải mái càng nhiều càng tốt. Tránh những xung đột gia đình trong bữa ăn!
- Dọn một món mới với loại thức ăn bé thích nhất.
- Không dụ bé bằng thức ăn.
- Tránh các thức uống hoặc thức ăn vặt trong vòng một tiếng đồng hồ trước bữa ăn.
- Nước lọc là thức uống tốt nhất cho bé. Nếu bé luôn uống nước lọc, hãy hạn chế nước si-rô và nước trái cây ở mức một lần trong ngày.
- Cho bé uống nhiều sữa (chẳng hạn hơn 600ml/ngày) có thể khiến bé no và kén ăn.
- Trẻ em không cần các thức ăn đặc biệt. Ở lứa tuổi này, nên cho bé ăn các thức ăn giống như những thành viên khác trong gia đình.

Lời cảm tạ

Tài liệu này thống nhất với Các Hướng Dẫn Nuôi Trẻ Sơ sinh hiện hành và Các Hướng Dẫn Dinh Dưỡng cho Trẻ Em và Trẻ Vị Thành Niên ở Úc theo sự trình bày của Viện Y Tế Quốc Gia và Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa.

Nó cũng dựa trên các thông tin chủ yếu rút ra từ:

- Cẩm Nang Nuôi Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ, Phòng Dinh Dưỡng và Chế Độ Ăn Uống, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch Vụ Y Tế, 2004.
- Nuôi con bằng sữa mẹ: Cẩm Nang Đơn Giản Giúp Bạn Thiết Lập Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ, Dịch vụ Y Tế Trẻ Em Cộng Đồng, Bệnh viện Nhi Đồng Hoàng Gia và Khu Dịch vụ Y tế, 2004.
- Phát Triển Khỏe Mạnh: Chế Độ Dinh Dưỡng cho Bạn và Con Bạn, Các Dịch vụ Y tế Công cộng, Bộ Y Tế Queensland, 2003.
- Dinh Dưỡng Tối Ưu cho Trẻ Sơ Sinh: Các Hướng Dẫn Có Căn Cứ 2003-2008, Bộ Y Tế Queensland, 2003.

Tài liệu này là kết quả của quá trình nhập dữ liệu và nỗ lực của nhiều chuyên gia y tế tại Queensland. Sự giúp đỡ của họ cho nội dung của tài liệu thật đáng được tri ân.

Để truy cập trọn bộ tài liệu, hãy vào http://www.health.qld.gov.au/child&youth/factsheets.

Queensland Government
Queensland Health