Hãy làm cho bữa ăn của gia đình mình thật thoải mái.

- Con muốn được ở bên mẹ. Mẹ con mình hãy cùng ăn với nhau. Mẹ hãy tắt ti-vi đi nhé.
- Mỗi ngày con đều học hỏi! Hãy dạy con tên các loại thức ăn. Hãy nói về hình dạng, màu sắc và mùi vị của chúng. Con có thể biết thức ăn đến từ đâu.
- Con muốn ăn cùng cả nhà. Con có thể ăn hầu hết các loại thức ăn của gia đình mình.
- Con cần được ngồi mỗi khi ăn uống. Hãy đặt con ngồi trong ghế nâng cạnh bàn ăn.
- Hãy cho con một chiếc thìa hoặc dĩa con, và một chiếc đĩa hoặc bát con. Con có thể trông hơi lem nhem một chút khi ăn. Con đang học hỏi mà!
- Con có thể dùng khăn ăn để lau miệng và tay của mình.
- Mình phải nhớ rửa tay trước và sau khi ăn mẹ ạ.

Các bữa phụ rất quan trọng!

Bữa phụ có lợi cho sức khỏe giúp con phát triển. Hãy lên kế hoạch các bữa phụ cho con và không nên cho con ăn bữa phụ đến no cả ngày.

Công thức Bữa phụ Tốt cho Sức khỏe:

Bánh Pizza Nướng xốp kiểu Anh bằng Bột mỳ Nguyên cám

- Tách các lát bánh nướng xốp kiểu Anh và nướng trong lò nướng.
- Phết sốt pizza, rắc phô mai mài nhỏ và một ít rau lên trên.
- Nướng bằng lò vi sóng cho đến khi phô mai chảy ra.

Hãy cho con đồ ăn an toàn.

- Cho con ăn thức ăn được cắt thành miếng và đủ mềm để con có thể nhai dễ dàng.
- Đừng cho con ăn thức ăn có thể nuốt chửng: rau sống cứng, nho nguyên quả, đầy thìa bơ lạc, khoai tây chiên, các loại hạt, bỏng ngô, hoa quả khô, xúc xích, thịt cả khoanh và kẹo cứng.
- Hãy cắt đôi quả nho, phết mỏng bơ lạc, cắt dọc xúc xích.

Hãy hỏi WIC nếu mẹ có bất kỳ thắc mắc nào về nhưng thứ con đang ăn.

Con có thể giúp mẹ!

- Hãy để con giúp mẹ làm bếp. Con có thể:
  - Rửa rau quả.
  - Nhặt rau diếp để làm sa-lát.
  - Phết bơ hoặc bơ lạc lên bánh mỳ.
  - Gọi tên và đếm các món ăn.
  - Xếp hình "khuôn mặt" bằng hoa quả và rau.
  - Nói chuyện về nấu nướng.
  - Bày biện bàn ăn.
  - Bỏ các thứ vào thùng rác.
- Con thấy rất vui khi giúp đỡ mẹ. Con cũng ăn ngon miệng hơn!

Hãy nhớ nhắc con rửa tay trước khi giúp mẹ.

Cùng chơi với con nào!

Con muốn chơi đùa mỗi ngày. Chơi với con sẽ giúp con lớn lên thông minh, mạnh mẽ, khỏe khoắn và vui vẻ hơn! Đây là những trò chơi con muốn chơi với mẹ:

- Nhảy múa
- Chơi rồng rắn lên mây
- Chơi nhảy cừu
- Chơi trốn tìm
- Chơi đồ hàng nấu nướng, thám hiểm rừng rậm, đóng giả động vật, v.v...
- Đi dạo

Con muốn chơi đùa mỗi ngày.

Hãy xem những thứ con có thể làm!

- Con muốn được tự làm mọi thứ. Hãy nói là mẹ tự hào về con.
- Con có thể chạy, nhảy và ném bóng. Hãy chơi bắt bóng nhé!
- Con muốn chơi các trò đóng giả, chẳng hạn như chơi đồ hàng.
- Con đã biết nhiều từ và con có thể nói chuyện với mẹ. Con thích nói chuyện. Con hay hỏi "Tại sao?".
- Con có thể tự ăn ở bàn. Mẹ giữ bát nhé, con có thể xúc đầy một thìa thức ăn. Mẹ đừng nóng nếu con làm rớt.
- Con có thể học cách nói "Làm ơn" và "Cảm ơn".
- Con có thể ra cửa hàng mua rau.

Hãy giữ cho con được an toàn và khỏe mạnh.

- Luôn để con ngồi ở ghế của mình khi ở trên xe.
- Hãy đưa con đi khám bác sĩ và nha khoa.
- Giúp con đánh răng và dùng chỉ nha khoa mỗi ngày.
- Để những thứ có thể làm đau con tránh xa tầm với của con.
- Luôn quan sát con khi chơi ở gần nước.
- Đừng để con hít phải khói xì gà, thuốc lá và các loại khói khác.
- Bôi kem chống nắng cho con khi chơi ngoài trời.
- Dắt tay con khi chúng ta sang đường.
- Không quá 1 hoặc 2 giờ ngồi trước màn hình một ngày: Ti vi, máy tính bảng, điện thoại hoặc máy vi tính!

Washington State Department of Health
DOH 961-999 May 2014 Vietnamese
Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Đối với người khuyết tật, tài liệu này có sẵn ở dạng khác khi được yêu cầu. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).
Chương trình Dinh dưỡng WIC Bang Washington không phân biệt đối xử. Tổ chức này luôn mang đến cơ hội công bằng.
Ấn phẩm này được điều chỉnh từ Chương trình California WIC. Đã được phép in lại.

Con 3 tuổi

Hãy chơi với con!

Hãy cùng con khám phá các cách ăn uống lành mạnh và trở nên năng động hơn!

Hãy tin rằng con sẽ ăn đúng lượng mà mình cần.

- Mẹ quyết định thức ăn nào tốt cho con. Còn con sẽ quyết định ăn loại nào và ăn bao nhiêu.
- Con thích được lựa chọn. Mẹ biết con cần ăn thức ăn gì để khỏe mạnh. Hãy để con chọn trong số các đồ ăn có lợi cho sức khỏe đó.
- Dạ dày của con còn nhỏ xíu. Hãy bắt đầu với khẩu phần nhỏ cho mỗi loại thức ăn. Hãy để con yêu cầu thêm nếu muốn.
- Hãy để con quyết định khi nào con đã ăn đủ. Đừng ép con ăn hay bắt con "vét sạch đĩa".
- Mẹ đừng lo lắng nếu con bỏ bữa chính hoặc bữa phụ. Con sẽ có ngày ăn ít ngày ăn nhiều. Đừng nài nỉ con ăn hay ấn định các loại thức ăn khác cho con.
- Cho con ăn những món con thích kèm với một món mới. Có thể mẹ cần cho con ăn một thực phẩm mới tới 10 lần con mới thích nó. Điều này hết sức bình thường. Con đang tìm hiểu về thức ăn.
- Con rất dễ thay đổi quyết định. Có thể hôm nay con thích món này nhưng ngày mai lại không thích nữa. Con sẽ học cách thích hầu hết các loại thức ăn.

Thức ăn tốt cho trẻ ba tuổi — cho con ăn mỗi ngày:

Ngũ cốc

4 trong số các lựa chọn sau:

- 1 lát bánh mỳ hoặc bánh tortilla
- 1 bát ngũ cốc khô
- ½ bát mỳ, cơm hoặc yến mạch nấu chín
- 6 chiếc bánh quy giòn nhỏ

Một nửa các loại ngũ cốc con ăn nên là ngũ cốc nguyên hạt!

Rau củ

3 trong số các lựa chọn sau:

- ½ bát rau củ cắt miếng nấu chín
- 1 bát rau sống (không cứng), như dưa chuột hay bí xanh
- 4 ao-xơ nước ép rau củ

Cho con ăn rau củ có màu xanh thẫm hoặc màu vàng cam mỗi ngày!

Hoa quả

2 hoặc 3 trong số các lựa chọn sau:

- ½ bát hoa quả tươi, đóng hộp hoặc đông lạnh
- 4 ao-xơ nước ép hoa quả 100% (không hơn!)

Cho con ăn thức ăn có vitamin C mỗi ngày (cam, dâu, dưa, xoài, ổi đủ, nước hoa quả WIC).

Protein

3 hoặc 4 trong số các lựa chọn sau:

- 2 thìa canh thịt lợn, thịt gà, thịt gà tây hoặc cá thái miếng nhỏ
- 1 quả trứng
- 4 thìa canh đậu đã nấu chín và nghiền nát
- 1 thìa canh bơ lạc
- 4 thìa canh đậu phụ

Thịt và đậu cung cấp cho con nhiều sắt nhất để giúp con có dòng máu khỏe mạnh!

Sản phẩm từ sữa

4 hoặc 5 trong số các lựa chọn sau:

- 4 ao-xơ sữa
- 4 ao-xơ sữa chua
- 1 lát phô mai

Con có thể uống sữa ít béo hoặc không béo. Thức ăn trong Nhóm Sản phẩm từ sữa cung cấp can-xi cho con để xương và răng chắc khỏe.

Chất béo, dầu và đồ ngọt

Chỉ một chút thôi

Bắt đầu bằng những lượng nhỏ và để con yêu cầu thêm nếu muốn.

Kế hoạch bữa chính và bữa phụ cho con

Cho con ăn 3 bữa chính cùng và 2 hoặc 3 bữa phụ mỗi ngày. Con muốn ăn cùng vào một thời điểm mỗi ngày.

Đây là một số ý tưởng về kế hoạch bữa chính và bữa phụ cho mẹ. Hãy cho con ăn đa dạng thức ăn để giúp con khôn lớn và khỏe mạnh.

Kế hoạch Bữa chính và Bữa phụ A (1200 calo mỗi ngày)	
Bữa sáng	1 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Hoa quả
	½ bát Sản phẩm từ sữa*
Bữa phụ	1 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Hoa quả
Bữa trưa	1 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Rau củ
	½ bát Sản phẩm từ sữa*
	1 ao-xơ Thức ăn Protein
Bữa phụ	½ bát Rau củ
	½ bát Sản phẩm từ sữa*
Bữa tối	1 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Rau củ
	1 bát Sản phẩm từ sữa*
	2 ao-xơ Thức ăn Protein

Kế hoạch Bữa chính và Bữa phụ B (1200 calo mỗi ngày)	
Bữa sáng	1 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Sản phẩm từ sữa*
	1 ao-xơ Thức ăn Protein
Bữa phụ	½ bát Hoa quả
	½ bát Sản phẩm từ sữa*
Bữa trưa	2 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Rau củ
	½ bát Sản phẩm từ sữa*
Bữa phụ	½ bát Rau củ
	½ bát Hoa quả
Bữa tối	1 ao-xơ Ngũ cốc
	½ bát Rau củ
	1 bát Sản phẩm từ sữa*
	2 ao-xơ Thức ăn Protein

*Cho con ăn sữa, sữa chua và phô mai không béo hoặc ít béo.

1 ao-xơ Ngũ cốc =

1 lát bánh mỳ **hoặc**

1 ao-xơ ngũ cốc chế biến sẵn **hoặc**

½ bát cơm, mỳ, hoặc ngũ cốc nấu chín