

NUTRITION

On Your
Own

Self-Paced Lesson

SP-000-35 02/12



Trẻ Kén Ăn – Làm Hòa với Thức Ăn

Các Hướng Dẫn Giúp Con Bạn Trở Thành một Trẻ Ăn Uống Lành Mạnh

Kén ăn là điều thông thường ở trẻ nhỏ và trẻ sắp đi học. Sự kén ăn có thể xảy ra lúc trẻ con học hỏi để được tự lập. Sau đây là vài thí dụ của việc kén ăn.

Bạn có thấy những cử chỉ sau đây nơi con bạn không?

Một số trẻ có thể:

- **Không muốn thử đồ ăn mới.** Trẻ em chọn các món chúng quen thuộc và sợ thử thức ăn mới cũng là chuyện bình thường thôi.
Thí dụ, “Michael sẽ chỉ ăn bơ đậu phộng, bánh lát, và sữa.”
- **Chọn vài loại thực phẩm chúng thích và từ chối ăn những thứ khác trong một thời gian ngắn.**
Thí dụ, “Trước kia chuối là món khoái khẩu của Sam. Bây giờ bé chẳng thèm sờ đến.”
- **Không chịu ăn thực phẩm có màu sắc và cấu tạo nào đó.**
Thí dụ, “Chris sẽ không ăn món có màu xanh lá cây, chỉ vì màu của nó mà thôi.”
- **Bị chia trí và không thích thú về ăn uống.**

Thí dụ, “Sophia không ngồi yên tại bàn. Bé dường như không thể chú tâm lâu đủ để ăn xong bữa.”



TRONG BÀI NÀY, CHÚNG TA SẼ TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI SAU ĐÂY:

- Sự kén ăn là gì và tại sao lại xảy ra?
- Những cách nào giúp tôi có thể xử lý việc kén ăn?
- Làm sao tôi có thể cho con trẻ thử món ăn mới?



TIN MỪNG LÀ VIỆC KÉN ĂN RẤT THƯỜNG TÌNH VÀ SẼ HẾT SAU MỘT THỜI GIAN. Trước khi chúng tôi chia sẻ cách thức giúp con bạn trở nên trẻ ăn uống lành mạnh, hãy nghĩ đến các bữa ăn trong gia đình bạn.

HÃY NGHĨ TỚI CÁC BỮA ĂN VỚI CON BẠN VÀ TRẢ LỜI NHỮNG CÂU SAU.



- 1. Tôi hay thưởng con tôi với những thứ như là sách, đồ chơi nhỏ, hình dán, giờ chơi, nhưng không với đồ ăn.**
 - Có
 - Không
- 2. Tôi cung cấp các thực phẩm lành mạnh và để con mình chọn món bé sẽ ăn.**
 - Có
 - Không
- 3. Tôi cố làm gương tốt bằng cách chính mình ăn uống đầy đủ các thực phẩm lành mạnh.**
 - Có
 - Không
- 4. Tôi cố gắng ngồi ăn các bữa với con thường xuyên khi có thể.**
 - Có
 - Không
- 5. Khi cho đồ ăn mới, tôi cũng cho món mà tôi biết con mình thích.**
 - Có
 - Không
- 6. Tôi cố giữ cho giờ ăn được vui nhộn và không căng thẳng.**
 - Có
 - Không
- 7. Tôi thường chỉ cho con uống nước lạnh giữa các bữa ăn chính và bữa ăn phụ (không sữa, nước trái cây hoặc nước ngọt).**
 - Có
 - Không
- 8. Tôi cố cho con thử lại món ăn mới lần nữa mặc dù bé đã không chịu thử lần đầu.**
 - Có
 - Không
- 9. Tôi thường cho con ba bữa ăn chính và hai hoặc ba bữa ăn phụ vào cùng giờ mỗi ngày.**
 - Có
 - Không
- 10. Tôi để con tự quyết định ăn bao nhiêu và cho dù có muốn ăn hay không.**
 - Có
 - Không



CHO MỖI CÂU HỎI BẠN TRẢ LỜI “CÓ” -- LÀM RẤT TỐT! Sau đây là những cách thức giúp con bạn trở thành trẻ ăn uống lành mạnh.

CHO NHỮNG CÂU HỎI MÀ BẠN TRẢ LỜI “KHÔNG,”

Hãy đọc các chỉ dẫn dưới đây để giúp con bạn trở thành trẻ ăn uống lành mạnh hơn.

- 1. Tôi hay thưởng con tôi với những thứ như là sách, đồ chơi nhỏ, hình dán, giờ chơi, nhưng không với đồ ăn.**

Ráng đừng dùng đồ ăn làm quà thưởng. Thưởng bằng đồ ngọt có thể làm cho trẻ “định giải thưởng” cho các đồ ăn này. Điều này cũng khuyến khích trẻ ăn khi không đói.

- 2. Tôi để con chọn món bé sẽ ăn từ những thực phẩm lành mạnh mà tôi cung cấp.**
Bạn nên quyết định loại đồ ăn nào và lúc nào cho trẻ ăn, nhưng hãy để trẻ tự quyết định ăn bao nhiêu, cho dù khi trẻ quyết định ăn rất ít hoặc không ăn. Nhớ rằng đôi khi con trẻ cần nhìn thức ăn mới 15-20 lần trước khi bé sẽ thử.

- 3. Tôi cố làm gương tốt bằng cách chính mình ăn uống đầy đủ thực phẩm lành mạnh.**
Hãy làm gương tốt bằng cách chính mình ăn uống đầy đủ thực phẩm lành mạnh. Con bạn dần dần rồi cũng bắt đầu thử thêm đồ ăn, nhưng bé thích làm vậy nhiều hơn khi nhìn bạn ăn và thưởng thức các món ăn này.

- 4. Tôi cố gắng ngồi ăn các bữa với con thường xuyên khi có thể.**

Hãy ngồi và ăn các bữa với con mình. Trẻ con thường ăn giỏi hơn khi không ăn một mình.

- 5. Khi cho đồ ăn mới, tôi cũng cho món mà tôi biết con mình thích.**

Chỉ cho mỗi lần một món ăn mới và kèm theo với món mà bạn biết con mình thích. Thử cho món ăn mới vào lúc bắt đầu bữa ăn khi mà bé đói nhất. Trẻ nhỏ thích các món ăn quen thuộc và hay từ chối các thức ăn mới cũng là chuyện bình thường mà thôi.

- 6. Tôi cố giữ cho giờ ăn được vui nhộn và không căng thẳng.**

Giờ ăn có thể làm mình bực bội, nhất là lúc trẻ không chịu ăn. Cố gắng làm cho giờ ăn thoải mái. Con trẻ ăn giỏi hơn trong bầu không khí vui nhộn.

- 7. Tôi thường chỉ cho con uống nước lạnh giữa các bữa ăn chính và các bữa ăn phụ (không sữa, nước trái cây hoặc nước ngọt).**

Cố gắng chỉ cho nước lạnh giữa các bữa ăn. Những thức uống khác như sữa hoặc nước trái cây làm đầy bao tử bé và làm cho bé không đói trong giờ ăn chính và phụ.

- 8. Tôi cố cho con thử lại món ăn mới lần nữa mặc dù bé đã không chịu thử lần đầu.**

Tiếp tục cho các món mới cùng với những thức ăn bé thích. Nhớ rằng đôi khi phải thử 15-20 lần trước khi bé chấp nhận một món ăn mới.

- 9. Tôi thường cho con ba bữa ăn chính và hai hoặc ba bữa ăn phụ vào cùng giờ mỗi ngày.**

Bữa ăn chính và ăn phụ đúng giờ thì rất quan trọng, nhất là cho trẻ em vì bao tử chúng nhỏ và không thể chứa nhiều thức ăn cùng một lúc được. Nếu con bạn không chịu ăn vào giờ ăn chính, hãy đợi đến giờ ăn phụ kế tiếp để cho ăn.

- 10. Tôi để con tự quyết định ăn bao nhiêu và cho dù bé có muốn ăn hay không.**

Đừng làm những bữa ăn đặc biệt cho con trẻ. Nếu bé không chịu ăn các món bạn dọn ra, đừng lo lắng, hãy đợi đến bữa phụ. Con bạn sẽ ăn khi bé đói, vì vậy đừng có ép bé ăn.

Trẻ Kén Ăn – Làm Hòa với Thức Ăn

Các Câu Hỏi Về Bài Tự-Học / SP-000-35

KIỂM CHỨNG KIẾN THỨC CỦA BẠN

- Đúng hoặc Sai? Hay thích các món ăn quen thuộc và từ chối đồ ăn mới cũng chỉ là chuyện bình thường cho những trẻ trước tuổi đi học.**
 - Đúng
 - Sai
- Câu nào sau đây không phải là hành động kén ăn? (chỉ chọn một)**
 - “Chris không ăn món gì màu xanh lá cây, chỉ vì màu của nó mà thôi”
 - “Sophia thường thích chuối. Bây giờ bé không ăn nó nữa.”
 - “Catherine không uống sữa bởi vì nó làm bé đau bụng.”
 - “Michael sẽ chỉ ăn bơ đậu phộng, bánh lát, và sữa vào bất cứ lúc nào.”
- Đúng hoặc Sai? Các cử chỉ kén ăn có thể xảy ra khi trẻ nhỏ học hỏi để được tự lập.**
 - Đúng
 - Sai
- Đúng hoặc Sai? Cho con ăn thực phẩm mới thì quan trọng hơn là giữ giờ ăn vui nhộn và không căng thẳng.**
 - Đúng
 - Sai
- Đúng hoặc Sai? Cho con dự phần trong việc lựa chọn và sửa soạn món ăn mới, như là trái cây và rau cải, vì trẻ thường hay thử những món ăn mà chúng vừa giúp sửa soạn.**
 - Đúng
 - Sai
- Trong tương lai, bạn có nghĩ rằng bạn sẽ giúp con thử món ăn mới bằng cách áp dụng một chỉ dẫn từ bài học này không?**
 - Có
 - Không
 - Tôi không chắc
- Xin vui lòng viết một điều bạn sẽ thử với con mình trong tháng tới để giúp bé trở thành một trẻ ăn uống lành mạnh.**



LÀM CON BẠN THÍCH THÚ VỀ VIỆC THỬ THỨC ĂN MỚI.
Làm thành một trò chơi. Chơi trò chơi ném thức ăn khi con có bạn tới thăm.

- **Hãy để con bạn chọn thức ăn lành mạnh mà bé muốn thử, như là một loại trái cây hoặc rau cải mới, khi đi chợ.**
- **Hãy để con giúp bạn sửa soạn cho các bữa chính và bữa phụ.** Trẻ thường hay thử những món ăn mà chúng giúp sửa soạn.
- **Hãy tạo sự hào hứng!** Cắt đồ ăn thành hình dạng khác nhau bằng khuôn cắt bánh. Dùng thực phẩm tạo ra khuôn mặt. Đặt tên một món ăn bằng tên con trẻ. Thỉnh thoảng dọn đồ ăn điếm tâm vào bữa ăn chiều.