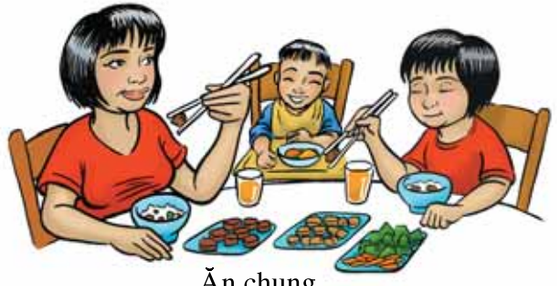
Những Bữa ăn Vui vẻ

Hãy để cho con quí vị giúp nấu ăn.

Rửa tay.

Chuẩn bị lặt rau cải.

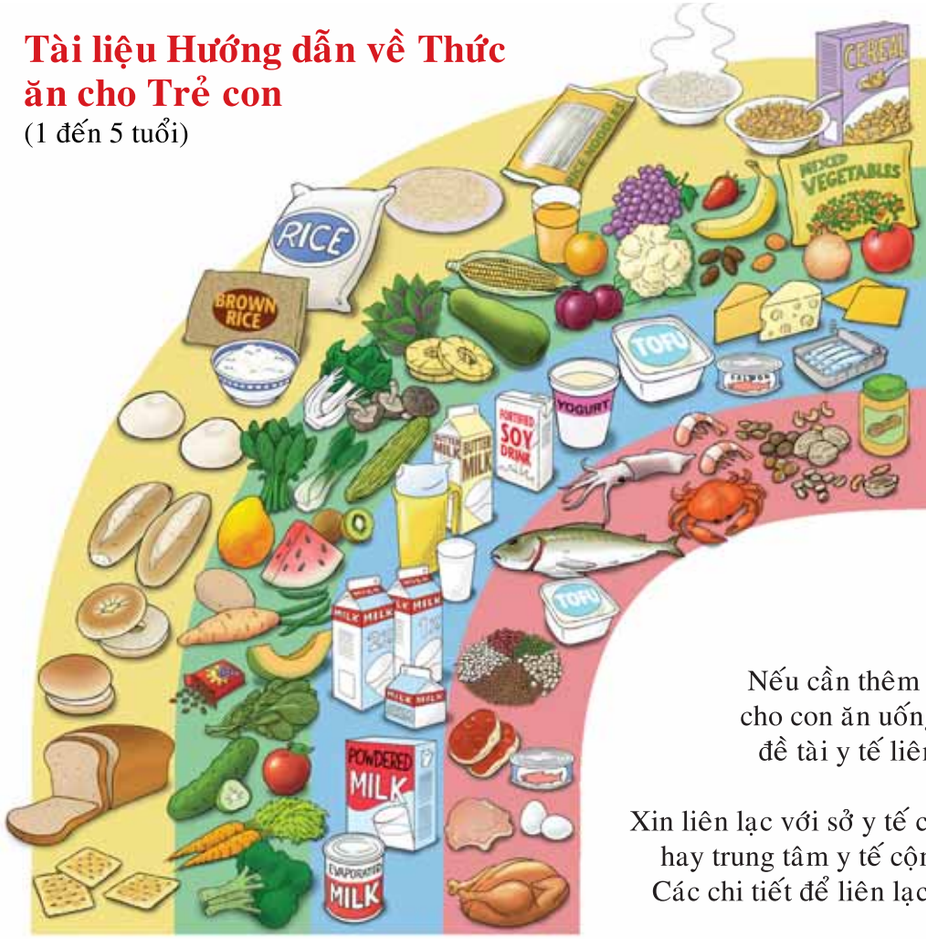
Dọn bàn.



Ăn chung.

Tài liệu Hướng dẫn về Thức ăn cho Trẻ con

(1 đến 5 tuổi)



Sản phẩm Ngũ cốc	Rau cải và Trái cây	Sữa và Thức ăn có Nhiều Chất Vôi	Thịt, Cá và Thức ăn có Nhiều Chất Đạm
5 phần ăn hay nhiều hơn mỗi ngày	5 phần ăn hay nhiều hơn mỗi ngày	2 đến 3 phần ăn mỗi ngày	2 đến 3 phần ăn mỗi ngày
Thí dụ:	*Thí dụ:*	*Thí dụ:*	*Thí dụ:*
bánh mì	chuối	sữa	đậu và đậu lăng
mì	cam	phó mát	trứng
ngũ cốc	hạt đậu	cà rem	thịt gà
cơm	trái bí	sữa chua	cá
bánh mì vòng	trái dưa	bánh ngọt tráng miệng	thịt trừu
bánh mì ngọt	trái táo	sữa đậu nành có thêm chất vôi	tàu hũ
bánh bích qui	cải bông		đậu lăng
bánh ngọt	nước trái cây		thịt bò
pita	bông cải		thịt heo
bánh kếp	cà rốt		bơ đậu phộng
	khoai lang		
	cà tím		
	bokchoy		
	cần tây		

Nếu cần thêm tài liệu về cho con ăn uống và những đề tài y tế liên hệ khác.

Xin liên lạc với sở y tế công cộng địa phương hay trung tâm y tế cộng đồng của quí vị. Các chi tiết để liên lạc có thể tìm thấy tại:

INFO 1-800-268-1154
www.alphaweb.org/phunit
hoặc
www.aohc.org/member_list.asp

Phóng tác bởi:

NUTRITION RESOURCE CENTRE
CENTRE DE RESSOURCES EN NUTRITION

Phân phối bởi:

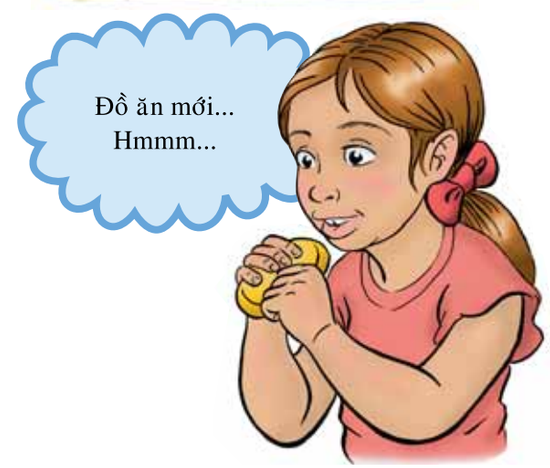
best start / meilleur départ
Ontario's maternal, newborn and early child development resource centre
Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario

Được phóng tác với sự cho phép của Sở Y tế Ven biển của Vancouver, British Columbia, và Đơn vị Y tế của Quận Simcoe Muskoka.
Sự phóng tác được thực hiện với sự hỗ trợ của Chương trình Dinh dưỡng Đồng lứa của Sở Ytế Công cộng Toronto

December 2006

Cho Con Đang Lớn lên Ăn Như thế nào

(1 đến 5 tuổi)



Hãy làm gương tốt

Con của quí vị sẽ noi theo.

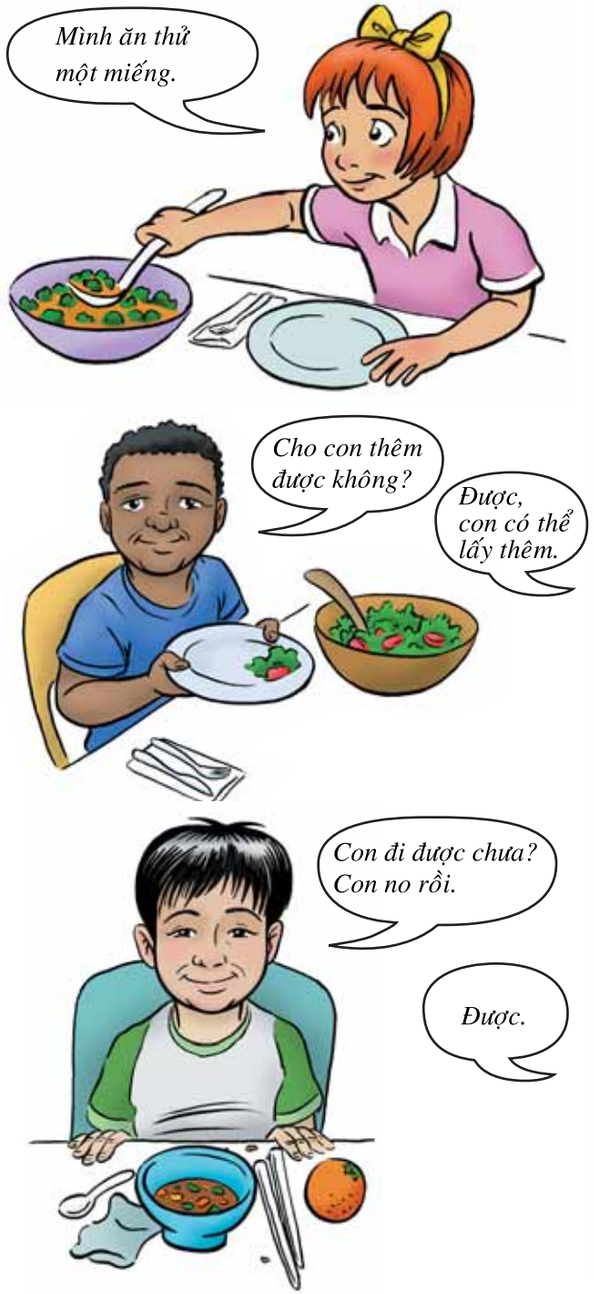
Những thức ăn có thể làm mắc nghẹn

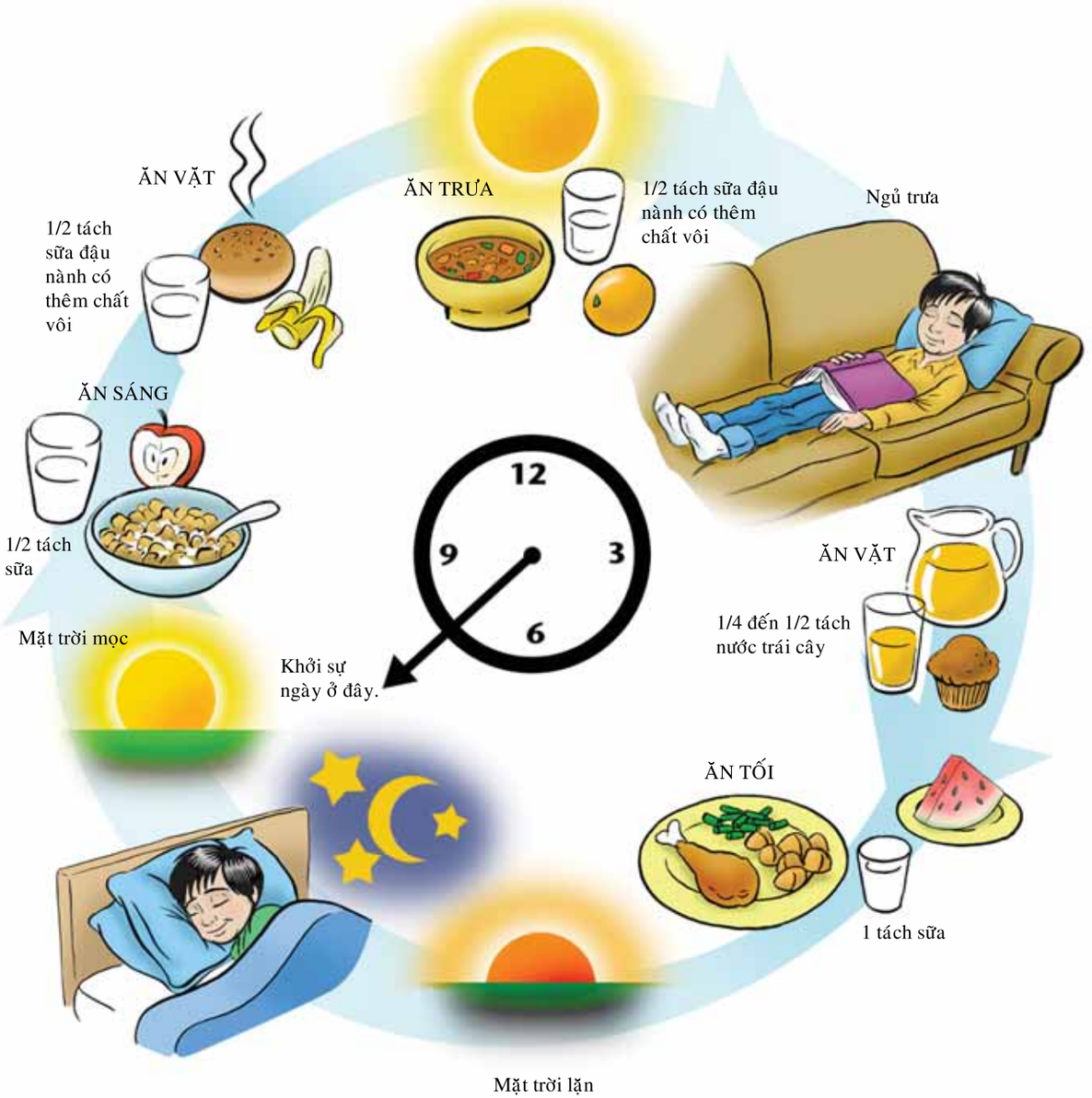
Hãy cẩn thận đối với các thức ăn đó.

Chúng có thể làm mắc nghẹn: *Trái nho và bánh mì kẹp xúc xích phải được cắt ra thành những miếng nhỏ (không phải khoanh tròn).*

Ăn Bao nhiêu?

Sức ăn thay đổi tùy người. Hãy để cho con ăn các thức ăn lành mạnh nhiều ít tùy ý: *Đừng ép ăn hay hạn chế thức ăn.*



Nên cho ăn, cho ăn vặt và cho uống đều đặn.

Thói quen là điều rất quan trọng. Phần lớn các trẻ em đều muốn ăn đi ăn lại cùng thức ăn ngày này qua ngày nọ – như vậy cũng được thôi. Sau đây là một thí dụ về các bữa ăn và ăn vặt trong một ngày theo Tài liệu Hướng dẫn về Thức ăn cho Trẻ con. Tài liệu này được trình bày ở phía sau.