

Bữa ăn vui vẻ



Thưởng thức bữa ăn

- Khen ngợi khi con cố gắng
- Nói chuyện nhẹ nhàng và khuyến khích



Tạo thói quen bữa ăn hàng ngày

- Đối với trẻ em trên 12 tháng tuổi, quý vị nên cho con ăn mỗi 2-3 giờ, ví dụ như - ba bữa một ngày và các thức ăn vặt giữa bữa
- Trẻ em nên cảm thấy đói bụng khi đến giờ ăn – điều quan trọng là đừng nên để cho con no bụng vì đồ uống hoặc thức ăn vặt



Để cho con đáp lại những tín hiệu đói của chính bản thân

- Không nên ép con ăn
- Để cho con được lựa chọn ăn ít hay nhiều trong bữa ăn. Tránh cho con ăn những thứ khác thay thế cho bữa ăn con không ăn



Nêu gương tốt

- Gia đình ăn chung với nhau
- Cho con ăn cùng thức ăn như cả nhà (quý vị có thể cần phải điều chỉnh đôi chút, chẳng hạn như ít gia vị hoặc muối)
- Nêu gương ăn và thưởng thức nhiều loại thức ăn có lợi cho sức khỏe
- Nói tốt về thức ăn có lợi cho sức khỏe (ví dụ: 'cà rốt giòn, ngon')



Đừng thưởng cho con bằng thức ăn

- Các phần thưởng gồm có: lời khen, thêm thời gian vui chơi, nhãn dán và biểu đồ khen thưởng
- Đừng thưởng bằng thức ăn (ví dụ như: tránh nói 'ăn rau đi rồi con sẽ được ăn tráng miệng')

Bữa ăn vui vẻ tiếp tục...



Tránh những yếu tố khiến con bị phân tâm

- Tắt TV, cất iPad, điện thoại và đồ chơi vào giờ ăn. Thay vào đó, gia đình nhân cơ hội này nói chuyện với nhau



Kiên trì

- Có thể phải mất 10-15 lần rồi đứa trẻ mới chịu ăn thức ăn mới – đừng bỏ cuộc!
- Khi cho con ăn thức ăn mới, quý vị hãy dọn chung với thức ăn con thích – quý vị có thể cần phải tách riêng thức ăn để chúng không chạm vào nhau
- Mỗi lần chỉ cho con ăn một thức ăn mới mà thôi
- Hãy thử nấu hoặc chuẩn bị thức ăn bằng các cách thức khác nhau (ví dụ như: thay vì rau sống thì là rau hấp hay rau nướng)



Cho con khẩu phần ăn vừa với trẻ

- Đừng làm cho con sợ vì đĩa thức ăn quá nhiều
- Cho con ăn ít và để cho con có cơ hội ăn thêm



Trình bày thức ăn một cách sáng tạo

- Hãy làm thức ăn vui và thú vị – tạo hình dạng hoặc nhân vật, màu sắc, sử dụng ly/cốc và đĩa đặc biệt, đồ cắt bánh quy và ống hút



Để cho trẻ em tham gia

- Để cho trẻ em tham gia nấu ăn, chơi với thức ăn, làm vườn, soạn thực đơn, đi chợ
- Khuyến khích con khám phá – ngửi, chạm và nếm thức ăn
- Để cho trẻ tự ăn – vương vãi cũng không sao

**Kén ăn là thách thức đối với nhiều bậc cha mẹ – không chỉ riêng quý vị!
Hãy kiên nhẫn và tiếp tục cố gắng**