

# Cách cho trẻ ăn (lứa tuổi 15 tháng đến 3 tuổi)

**Việc cho trẻ ăn tiên triển thế nào?**

**Bạn thích gì về việc cho trẻ ăn?**

**Có điều gì bạn muốn làm khác hơn không?**

**Bạn cho trẻ ăn gì và cho ăn như thế nào?**

Đứa con mới biết đi của bạn sẽ ăn tốt nhất khi bạn làm công việc của bạn là cho ăn và để trẻ làm phần việc của trẻ là ăn. Phần việc của bạn là chọn thức ăn, chuẩn bị bữa ăn trên bàn, và ăn với con.

Phần việc của con bạn là ăn hoặc không ăn. Đặt con bạn vào một ghế cao hoặc ghế đệm (booster seat) cho trẻ con, trải một cái

giấy lót trên sàn nhà để hứng thức ăn rơi vãi và để bé cùng ngồi ăn với gia đình. Trẻ có thể ăn đa số những thức ăn mà mọi người ăn. Đừng hỏi bé muốn bạn nấu món gì - bé còn quá nhỏ để biết điều này.



## Những điều nên làm – và không nên làm – khi cho con ăn (lứa tuổi 15 tháng đến 3 tuổi)

- **Nên ăn theo các bữa ăn. Các bữa ăn nên đều đặn mỗi ngày. Cho trẻ ngồi ăn thức ăn nhẹ (snacks) theo giờ giấc định sẵn.**

Không nên chờ đến lúc trẻ nói: “Con đói bụng” mới cho ăn. Không để trẻ ăn trong lúc chạy nhảy. Không để trẻ ăn uống liên tục trong ngày.

- **Cùng ngồi ăn với trẻ. Hãy nói chuyện với trẻ và lắng nghe trẻ. Làm bạn với trẻ.**

Không dứt cho trẻ ăn mà chỉ cùng ngồi ăn với trẻ. Đừng tập trung quá nhiều vào trẻ mà cũng đừng bỏ lơ bé. Đừng xem TV trong giờ ăn.

- **Múc 1 hoặc 2 muỗng mỗi loại thức ăn vào đĩa. Hãy để trẻ ăn thêm bất cứ thức ăn nào trẻ muốn.**

Không cho trẻ ăn quá nhiều hoặc không đủ. Đừng bắt trẻ phải ăn hết một món ăn nào đó rồi mới cho ăn món khác.

- **Hãy để trẻ ăn theo ý của mình: nhanh hay chậm, nhiều hay ít, ăn bằng muỗng hay bằng tay, 1 hay 2 loại thức ăn.**

Không hối thúc trẻ. Không nên để thức ăn chùng chắt trong đĩa hoặc sắp xếp thức ăn của trẻ. Không cho trẻ thức ăn trắng miệng hoặc đồ chơi để dụ cho trẻ ăn.

- **Dạy con cách cư xử tại bàn ăn để bạn có thể có một bữa ăn thoải mái. Cho phép trẻ rời bàn ăn khi trẻ đã ăn xong.**

Không nên chấp nhận những hành vi không tốt. Không bắt trẻ phải ngồi tại bàn với hy vọng là trẻ sẽ ăn.

- **Cho trẻ nhiều cơ hội để thử thức ăn mới trong những bữa ăn khác nhau vào những ngày khác nhau.**

Khi thấy trẻ không chịu ăn một món gì, đừng lập tức ngừng làm món đó. Tiếp tục giới thiệu món ăn đó thêm nhiều lần.