

Đề Khôn Lớn và Phát Triển

▣ TỪ 12 ĐẾN 18 THÁNG ▣

Con bạn đang học ăn các loại thức ăn đặc nhiều hơn và hiểu động hơn. Chế độ dinh dưỡng tốt giúp con bạn phát triển thích hợp, có sức khỏe tốt và có năng lượng để chạy nhảy, vui chơi và học tập.

Con có thể:

- Ăn hầu hết các loại thức ăn mà gia đình ăn
- Uống nước bằng tách
- Cầm tách bằng hai tay
- Thử dùng muỗng
- Tự ăn bằng ngón tay
- Xác định cần ăn bao nhiêu



*“Cân bằng thức ăn với hoạt động.
Con cần hoạt động 30 đến 60 phút
mỗi ngày.”*

CẦN CHO CON BẠN ĂN GÌ VÀ BAO NHIÊU MỖI NGÀY Ở ĐỘ TUỔI TẬP ĐI

	1 ounce là:	Hãy cho con:
Ngũ Cốc/Bánh Mì 2 - 3 ounce mỗi ngày	1 lát bánh mì hoặc 1 chiếc bánh mì tortilla nhỏ ½ tách gạo lức, mì hoặc bột yến mạch nấu chín 1 tách ngũ cốc khô của WIC 5 cái bánh bích quy	Các loại thức ăn nguyên hạt chẳng hạn như bánh mì nâu, hoặc bánh tortilla làm bằng bột lúa mì nguyên chất hoặc bắp, bột yến mạch, mì làm bằng bột lúa mì nguyên chất hoặc gạo lức
Rau củ 1 tách mỗi ngày	1 tách rau củ nấu chín, cắt nhỏ 1 tách nước rau củ	Một loại rau củ có màu xanh đậm hoặc cam mỗi ngày chẳng hạn như cà rốt, khoai lang hoặc bông cải xanh; rau củ nấu chín
Trái cây 1 tách mỗi ngày	1 tách trái cây cắt vuông, mềm hoặc nấu chín 1 trái chuối nhỏ 1 tách nước trái cây 100% ½ tách trái cây khô	Một nguồn vitamin C tốt mỗi ngày chẳng hạn như một quả cam, dâu tây hoặc dưa Trái cây nấu chín hoặc chưa chế biến, mềm như sốt táo hoặc dưa 4 ounce nước trái cây hoặc rau củ mỗi ngày để trong tách hoặc ít hơn
Sữa 2 tách mỗi ngày	1 tách sữa nguyên chất 1½ ounce phô mai 1 tách đầy sữa chua béo 2 tách phô mai cottage	Sữa nguyên chất trong tách đến 2 tuổi 16 ounce là rất nhiều
Thịt và Đậu 1½ ounce mỗi ngày	½ đùi gà hoặc ½ chả hamburger nhỏ 1 ounce cá hoặc các loại thịt khác 1 quả trứng ¼ tách đậu khô đã nấu	Thịt nấu kỹ nhưng có nước và cắt nhỏ Đậu nghiền, nấu chín của WIC

Nhu cầu thức ăn của con bạn sẽ thay đổi theo từng bữa ăn và theo từng ngày. Hãy bắt đầu bằng một phần nhỏ (1 đến 2 muỗng canh đến ¼ tách) và để con bạn cho bạn biết bé có muốn ăn thêm hay không.

*“Con có cái bụng nhỏ.
Con cần ăn một lần mỗi
hai đến ba giờ.”*

Nuôi con bằng sữa mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ là rất tốt! Nuôi con bằng sữa mẹ trong năm đầu đời sẽ có lợi cho cả bạn lẫn con bạn. Sữa mẹ tiếp tục cung cấp calorie và các dưỡng chất quan trọng và giúp con bạn chống lại bệnh tật. Nếu bạn và con bạn muốn tiếp tục bú sữa mẹ, hãy thử cho bú sau khi ăn.

THỰC ĐƠN VÀ KHẤU PHẦN MẪU

Ăn sáng	¼ tách ngũ cốc của WIC ¼ tách lê mềm cắt khúc ½ tách sữa nguyên chất
Ăn Nhẹ Buổi Sáng	¼ bánh tortilla làm bằng lúa mì nguyên chất 1 quả trứng luộc kỹ
Ăn trưa	1 ounce gà tây và 1 ounce phô mai 4 chiếc bánh quy giòn toàn lúa mì ¼ tách đậu xanh ½ trái chuối ½ tách sữa nguyên chất
Bữa tối	1 đến 2 muỗng canh gà nướng ¼ tách bông cải xanh nấu chín ¼ tách cà rốt đã nấu ¼ tách cơm gạo lức ½ tách sữa nguyên chất
Ăn nhẹ	2 đến 3 chiếc bánh quy giòn graham ¼ tách sữa nguyên chất



Thực Phẩm Lành Mạnh và An Toàn

Có thể cho con bạn ăn những loại thức ăn sau đây sau khi bé được một tuổi:

- Trứng
- Đậu nành
- Lúa mì
- Cá
- Sữa Nguyên Chất
- Hải sản có vỏ

Lưu ý: Nếu trong gia đình bạn có tiền sử dị ứng với thức ăn, bác sĩ có thể đề nghị bắt đầu ăn những loại thức ăn này trễ hơn.

Tránh những thức ăn có thể gây sặc:

- Thức ăn dính như bơ đậu phộng và kẹo dẻo
- Thức ăn trơn như thức ăn nhanh, kẹo, thuốc ho và nho cả trái
- Các loại thức ăn nhỏ, cứng như các loại hạt, bông ngô, bánh quy xoắn và nho khô
- Rau củ tươi và thịt nấu chín cắt miếng lớn



“Hãy cho con:

- 16 ounce sữa nguyên chất mỗi ngày, không quá 4 ounce nước mỗi ngày giữa các bữa ăn chính và ăn nhẹ”

Đã đến lúc dùng Tách!

Sau sinh nhật thứ nhất, bình sữa được dùng để vỗ về hơn là nguồn dinh dưỡng. Bắt đầu cai sữa khoảng cuối năm đầu tiên để đến 14 tháng tuổi con bạn ngừng bú bình.

Hãy thử ba bước sau đây:

- Cai bú bình vào ban ngày
- Cai bú bình lúc thức giấc
- Cai bú bình lúc đi ngủ

Chờ vài ngày giữa mỗi bước để giúp con bạn quen với sự thay đổi trong hoạt động hàng ngày.

Những lời khuyên của các bà mẹ để sự thay đổi này diễn ra dễ dàng hơn:

- Bỏ bình sữa hoặc cất đi. Chỉ cho uống sữa bằng tách.
- Cho ăn nhẹ hoặc ăn chính thay vì cho bú bình; ví dụ như, thay vì cho bú bình vào buổi sáng, hãy cho bé ăn sáng bằng một tách sữa nguyên chất.
- Thử dùng các tách chống tràn (tách dành cho trẻ em). Dùng tách có quai và có đáy nặng.
- Thay đổi lịch đi ngủ. Cho bé một món đồ để vỗ về như gấu bông hoặc đọc sách thay vì cho bú bình.

Khen ngợi bé thật nhiều và hỗ trợ bé tích cực chẳng hạn như “bây giờ con lớn rồi và có thể dùng tách giống mẹ.”

Nếu con bạn không biết uống bằng tách, hãy trao đổi với bác sĩ.

Nước trái cây và sữa có thể khiến con bạn có cảm giác no. Uống quá nhiều sữa hoặc nước trái cây có thể khiến cho con bạn ít có cảm giác đói hơn đối với những thức ăn khác như trái cây và rau củ.

Nếu con bạn không uống sữa bằng tách, bé có thể nhận được nguồn canxi từ:

- Sữa chua hoặc phô mai
- Thức ăn và thức uống có bổ sung canxi, như ngũ cốc
- Thức ăn có sữa, chẳng hạn như bột yến mạch, khoai tây nghiền hoặc bánh pudding

“Cho con bú bình sau khi con được một tuổi, có thể dẫn đến:

- sâu răng
- mức sắt trong máu thấp
- từ quá nhiều sữa
- tăng cân quá mức”



WIC #1283 Vietnamese (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

NHÀ TUYỂN DỤNG TÔN TRỌNG CƠ HỘI BÌNH ĐẲNG/CÓ HÀNH ĐỘNG XÁC QUYẾT Các dịch vụ được cung cấp dựa trên cơ sở không phân biệt đối xử. Có thể nhận các hình thức thay thế của ấn phẩm này dành cho người khuyết tật bằng cách liên hệ Sở Y Tế và Dịch Vụ Dành Cho Người Cao Tuổi của Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) qua số 573-751-6204. Người khiếm thính và khiếm thanh có thể gọi số 711.

