

# Giờ Ăn cho Trẻ Mới Biết Đi



CHĂM SÓC NHI KHOA • ỦNG HỘ • NUÔI DẠY  
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

Bữa ăn với trẻ mới biết đi có thể rất phức tạp. Sau đây là một số mẹo giảm căng thẳng và tạo thói quen ăn uống lành mạnh kéo dài trọn đời.

- **Cân nhắc phương pháp “người chăm sóc cung cấp, trẻ quyết định”.** Chuyên Gia Dinh Dưỡng Ellyn Satter đề xuất người lớn chọn, chuẩn bị và bày đồ ăn. Sau đó, trẻ sẽ quyết định ăn bao nhiêu và có ăn hay không. Quá trình này có thể sẽ rất mệt mỏi nhưng quý vị không thể ép trẻ nuốt đồ ăn được!
- **Hãy đưa ra các lựa chọn.** Nhiều trẻ ăn tốt hơn khi được chọn. Quý vị có thể nói: "Con hãy chọn món trái cây con thích để ăn cùng với sữa chua: lê hay táo". Sau đó, hãy cố nắm một chút quyền kiểm soát khi quý vị cho trẻ ăn đồ ăn lành mạnh theo bất cứ cách nào.
- **Điều chỉnh kỳ vọng của mình.** Trẻ nhỏ thường rất khó ngồi yên. Việc giữ thời gian ăn nhanh gọn và tạo thói quen ăn uống nhất quán có thể giúp ích! Việc trẻ nhỏ không muốn ăn một số đồ ăn là điều bình thường. Thái độ "cố gắng không ngừng" có thể làm dịu cảm giác mệt mỏi. Bằng việc không ép ăn, quý vị đang tôn trọng trẻ và vị giác đang phát triển của trẻ.
- **Đánh giá lượng đồ ăn mà trẻ ăn trong một tuần.** Trẻ mới biết đi có xu hướng ăn không đều. Có những ngày trẻ ăn nhiều hơn và có những ngày khác trẻ ăn ít hơn. Trẻ có thể ăn cùng một món trong bốn ngày liền, và điều đó là bình thường. Việc ghi nhớ điều này có thể giảm căng thẳng về vấn đề dinh dưỡng.
- **Tạo một bầu không khí vui đùa.** Các bữa ăn thường vui vẻ hơn nếu người lớn không quá nghiêm túc. Hãy hát một bài hát ngắn; kể một câu chuyện hài hước. Việc giữ cho giờ ăn vui vẻ và không có sự mệt mỏi sẽ giúp con trẻ mới biết đi xây dựng một mối liên kết lành mạnh với đồ ăn.



- **Ăn cùng nhau.** Quý vị có thể cảm thấy việc ngồi ăn với con trẻ mới biết đi không có nhiều ý nghĩa. Tuy nhiên, đây là một khoảng thời gian tuyệt vời để tạo thói quen gia đình này. Trẻ có thể không ngồi ở bàn lâu hoặc ăn nhiều. Nhưng việc ăn cùng nhau từ bây giờ có thể trở thành truyền thống mà quý vị yêu thích khi con quý vị lớn lên.



- **Bỏ qua thiết bị điện tử.** Việc sử dụng TV, điện thoại hoặc máy tính bảng để khiến trẻ ngồi yên trên bàn có vẻ như là một ý tưởng tốt. Tuy nhiên, giờ ăn là một khoảng thời gian tuyệt vời để kết nối và trò chuyện. Ngoài ra, việc sử dụng thiết bị điện tử để khiến trẻ sao nhãng có thể khiến trẻ ăn quá nhiều. Trẻ có thể không để ý khi mình cảm thấy no.
- **Cố gắng tránh cho trẻ mới biết đi ăn khi đang vận động.** Việc mang theo đồ ăn nhẹ khi đi chơi là điều bình thường. Trẻ mới biết đi có dạ dày nhỏ và cần ăn nhẹ giữa các bữa. Tuy nhiên, việc cho trẻ ăn khi đang chạy nhảy lại là một câu chuyện khác. Phương pháp cho ăn này có thể trở thành thói quen và cũng có thể gây nghẹn.

Đừng quên rằng giai đoạn mới biết đi sẽ trôi qua nhanh. Con trẻ của quý vị sẽ sớm có thói quen ngồi yên và tập trung ăn uống tốt hơn. Trẻ cũng sẽ biết thử đồ ăn mới hơn! Sớm muộn thì con trẻ của quý vị cũng sẽ học cách ngồi lâu hơn và thậm chí là có cuộc trò chuyện vui vẻ.

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

