

Ăn Uống Lành Mạnh

Cho Trẻ Ấu Nhi của bạn

Cách cho Trẻ Ấu nhi Ăn uống:

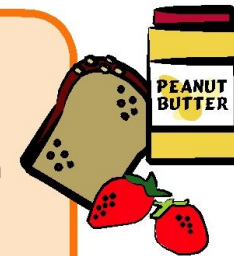
- Dùng Ly, chén, đĩa nhựa.
- Dùng đĩa hay chén có bìa rộng hay dày.
- Cho trẻ dùng muỗng và nĩa nhỏ có bề dày dễ cầm.
- Thức ăn cho trẻ cần tán nhuyễn hay cắt nhỏ, miếng nhỏ để nhai nuốt..
- Cho trẻ dùng thức ăn cầm tay như pho mai lát, táo cắt lát “mặt trăng” cả rổt chín và cắt nhỏ.



Nhóm Thức ăn	Khẩu Phần Mỗi Ngày cho			Hướng dẫn Số lượng dùng
	2-tuổi	3-tuổi	4- tới 5-tuổi	
Ngũ Cốc	3 ounces	4 ounces	4-5 ounces	One ounce = 1 lát B.mì, ½ bagel, ½ cup Cốm, nui hay cơm nấu chín, 1 cup cốm khô
Rau	1 cup	1.5 cups	1.5 cups	1 cup rau sống (xin xem cách cho ăn an toàn sau), Đồ hộp hay nấu chín
Trái Cây	1 cup	1-1.5 cups	1.5 cups	1 cup tươi hay đồ hộp (xem cách ăn an toàn sau) 1 cup nước. trái cây, ½ cup trái khô, 1 trái chuối
Sữa & Sản Phẩm từ Sữa	2 cups	2 cups	2 cups	1 cup sữa hay ya-ya-ua, 1.5 ounces pho mai, 2 ounces pho mai hỗn hợp
Thịt & Đậu	2 ounces	3 ounces	3-4 ounces	One ounce = 1 ounce thịt, gà hay cá, 1 trứng, ¼ cup đậu chín, 1 M.canh bơ đậu phộng

Để giảm bớt nạn trẻ bị hóc, xin theo cách cho ăn an toàn sau đây cho trẻ dưới 4 tuổi:

- Chỉ cho trẻ ăn khi trẻ ngồi xuống và được người lớn trông chừng.
- Không nói chuyện, cười hay chơi khi trẻ đang có thức ăn trong miệng hay đang uống.
- Tránh cho trẻ ăn trái cây và rau tươi cắt lớn như cà rốt và cần khúc và táo miếng.
- Chọn món lót dạ cho trẻ một cách cẩn thận.
- Không cho đậu phộng, nho, cà rốt, nguyên hạt, trái hay nguyên hot dogs, miếng thịt, bắp rang hay kẹo cứng cho trẻ nhỏ— hot dogs và cà rốt nên cắt một phần tư chiều dài rồi cắt mỏng.
- Lột vỏ và cắt trái nho theo chiều dài. Nguyên trái nho có thể làm trẻ bị hóc.



www.mealsmatter.org

Brought to you by Dairy Council of California