

Ăn uống bổ dưỡng và vui chơi cho bé (1–2 tuổi)

Đối với bé, thế giới này đúng là một nơi hấp dẫn và kỳ thú khi bé bắt đầu tự tìm hiểu cuộc sống. Đây là lúc khuyến khích con quý vị cùng thưởng thức bữa ăn gia đình, ăn thử nhiều món ăn và mùi vị cũng như tham gia vào các hoạt động vui chơi hàng ngày.

Bé cần ăn gì?

Bé nên được cho ăn cùng loại thức ăn mà cả gia đình ăn với lượng sơ thức ăn và hương vị đa dạng để có chế độ dinh dưỡng cân bằng.

Cho bé ăn nhiều thức ăn đa dạng từ các nhóm sau:

- trái cây và rau
- bánh mì và ngũ cốc
- thịt, cá, gà, trứng, đậu
- sữa nguyên kem, phó mát và sữa chua.

Trẻ em sẽ tập ăn những món gia đình ăn nếu được cho cùng loại thức ăn và khuyến khích ăn thử.

Ai là người chỉ huy trong giờ ăn?

Ăn uống và giờ ăn là một nỗ lực tập thể, với việc kiểm soát được chia sẻ giữa cha mẹ và con cái.

Trẻ có thể cảm thấy cơ thể cần bao nhiêu thức ăn và sẽ ăn đủ để đáp ứng nhu cầu này nhưng trẻ có thể bị mất khả năng cảm nhận tự nhiên này khi bị đói hay no, nếu bị buộc ăn cố hay ăn cho hết thức ăn trên đĩa của mình.

Cha mẹ và con cái có vai trò khác nhau trong giờ ăn của gia đình:

Việc của cha mẹ là quyết định:

- cho con loại thức ăn nào
- cho ăn vào lúc nào.

Việc của con cái là quyết định:

- mình có muốn ăn hay không
- ăn với số lượng là bao nhiêu.

Con tôi có vẻ ăn ít hơn trước đây

Thói quen ăn uống của trẻ thường thay đổi trong độ tuổi mới tập đi và chuyện kén cá chọn canh có thể là điều thường thấy. Thế giới này đã trở thành một nơi mới mẻ và hấp dẫn để con quý vị khám phá và thức ăn có thể trở nên ít quan trọng hơn khi có nhiều điều khác để làm.

Có những lý do khác đằng sau những thay đổi về ăn uống này:

Tăng trưởng chậm

Bé không còn lớn nhanh như trước trong năm thứ hai. Điều này nghĩa là bé thường cần ít thức ăn hơn và ít thèm ăn hơn.

Lượng thức ăn tiêu thụ có thể thay đổi rất nhiều từ ngày này qua ngày khác. Mặc dù thay đổi này có thể làm cha mẹ lo lắng nhưng đó là điều bình thường và không có nghĩa là con quý vị khó ở hay không được khỏe.

Ăn uống cầu kỳ

Việc tỏ ra tự lập là một phần trong quá trình phát triển bình thường của bé và điều này thường gồm cả việc từ chối ăn. Việc từ chối ăn không phải lúc nào cũng có nghĩa là con quý vị không thích thức ăn đó – có thể đơn giản chỉ là bé muốn xem phản ứng của người khác về điều đó!

- Không cần thiết phải cho bé ăn riêng; hãy cho bé ăn cùng những món như cả gia đình ăn.
- Giới thiệu thức ăn mới trong một môi trường thoải mái và bình tĩnh kèm theo những món ăn mà con bạn đã từng ăn.

- Loại bỏ những điều gây xao lãng bằng cách tắt TV và cất đồ chơi ngoài tầm tay.
- Đặt bé ngồi vào bàn cùng ăn với gia đình bất kỳ khi nào có thể để bé học bằng cách quan sát và bắt chước người khác.
- Giới thiệu thức ăn trong nhiều bữa nếu bé từ chối trong lần đầu tiên – có thể phải cố thử nhiều lần bé mới chấp nhận thức ăn mới.
- Lúc bắt đầu, hãy cho bé những phần ăn nhỏ và cho thêm nếu cần.
- Hãy dùng lời khuyến khích nhưng đừng bắt ép bé phải ăn.
- Đừng giả định là con quý vị sẽ không thích một loại thức ăn cụ thể nào đó.
- Hãy để con quý vị khám phá thức ăn bằng cách sờ mó – và hãy chuẩn bị vì sẽ bị bừa bộn!
- Hãy để con quý vị tự ăn và giúp nếu cần.
- Dời thức ăn đi sau khoảng 20 phút nếu con quý vị không còn thích nữa.
- Không nên cho những món ăn phụ ít bổ dưỡng như sôcôla hay kem để làm đồ thay thế hay đồ dành. Trẻ sẽ nhanh chóng biết cách từ chối những món bổ dưỡng vì thích những món kia hơn.
- Hãy là tấm gương sáng, ăn đúng cách rồi con cái sẽ bắt chước quý vị.

Ăn lai rai và ăn vặt

Nhiều bé không theo mô hình bữa ăn truyền thống mà lại thích ăn nhiều bữa nhỏ đều đặn. Kiểu ăn lai rai phù hợp với bao tử còn nhỏ và cung cấp năng lượng đều đặn để giúp bé có sức hoạt động. Cố gắng cho bé những món ăn phụ bổ dưỡng bao gồm trái cây, sản phẩm từ sữa và ngũ cốc nguyên hạt.

Đây là một hướng dẫn: lên kế hoạch cho con quý vị ăn ba bữa chính (có thể chỉ là những bữa nhỏ) và từ hai tới ba bữa ăn phụ mỗi ngày. Hãy thử khuyến khích thời gian cách quãng là 1 ½–2 tiếng giữa các bữa ăn chính hay phụ.

Tôi nên cho con mình thức uống gì?

Bé trong khoảng 1–2 tuổi có thể vẫn còn bú sữa mẹ. Nên cho bé dùng tất cả các thức uống khác bằng ly tách.

Khi được cho, một số bé có thể uống rất nhiều, đặc biệt là các thức uống ngọt như nước trái cây, nên gần như không còn bụng để ăn thức ăn đặc. Thường xuyên uống đồ ngọt cũng có thể tăng nguy cơ bị tăng trọng lượng thừa và sâu răng.

- Cho bé ăn trước rồi mới uống trong các bữa ăn chính và phụ.
- Những lúc khác trong ngày hãy cho bé uống ba ly sữa còn nguyên chất béo và nước. Có thể cho trẻ hơn hai tuổi ăn sữa và các sản phẩm từ sữa ít béo. Sữa và sản phẩm từ sữa không béo không thích hợp cho trẻ dưới năm tuổi.
- Các thức uống ngọt như nước trái cây, nước ngọt cô đặc và nước ngọt có gas là không cần thiết.

Khi nào thì tôi nên lo lắng về chuyện ăn uống?

Nhiều cha mẹ lo lắng về việc ăn uống của con mình, đặc biệt là đối với con nhỏ khi lượng thức ăn hấp thu và độ thèm ăn có vẻ thay đổi từng ngày. Hãy nhớ rằng đây là hành vi ăn uống bình thường của bé. Quý vị nên hỏi ý kiến chuyên gia nếu:

- quý vị lo lắng về sức tăng trưởng hay sức khỏe của con mình
- con quý vị không được khỏe, mệt và biếng ăn
- giờ ăn gây nhiều căng thẳng và lo lắng.

Vui chơi năng động

Vui chơi năng động là quan trọng trong quá trình phát triển của bé. Những lợi ích của vui chơi năng động thường xuyên gồm có:

- tạo cho tim và xương khỏe mạnh
- tăng sức mạnh cơ bắp và phát triển tốt dáng người
- duy trì trọng lượng tốt cho sức khỏe
- cải thiện giấc ngủ

- kết bạn
- phát triển các kỹ năng vận động cơ bản
- khuyến khích khả năng phối hợp cơ thể nhuần nhuyễn.

Vui chơi ngoài trời đơn giản, tự do là lý tưởng đối với bé. Những đồ chơi như bánh xe, bóng lớn mềm để chơi ngoài bãi biển và thùng giấy cứng khuyến khích trí tưởng tượng và tạo cơ hội học hỏi. Tìm ra những nơi tuyệt vời để bé chơi có thể đơn giản như là tìm một ít cát, nước, lá cây hay đá. Bắt chước người khác hoạt động và vận động theo nhạc cũng mang lại niềm vui và cho bé dịp để học hỏi.

Khuyến khích hoạt động và vui chơi hàng ngày

Những đề nghị dành cho bé:

- Tối thiểu là 30 phút vui chơi năng động có kế hoạch mỗi ngày, chẳng hạn như các nhóm vui chơi, lớp bơi lội và vũ đạo.
- Ít nhất là 60 phút và lên tới vài tiếng mỗi ngày để bé chơi thoải mái, không gò bó.
- Không nên để bé ngồi hay nằm yên liên tục quá 60 phút mỗi ngày, chỉ trừ khi ngủ.
- Đối với bé dưới hai tuổi, chúng tôi đề nghị không nên cho bé xem màn hình kể cả TV và máy vi tính computer.
- Đối với trẻ trên hai tuổi, giờ xem màn hình nên bị hạn chế ở mức tối thiểu là dưới hai tiếng một ngày và dưới sự giám sát của cha mẹ hay người chăm sóc. Trẻ có thể có lợi ích từ các cơ hội giáo dục nhờ các hoạt động trên phương tiện thông tin đại chúng.
- Tránh dùng TV như một hình thức vui chơi – thay vào đó, hãy dùng các vật hình khối hay một trò chơi đơn giản.
- Trẻ hơn hai tuổi không nên phụ thuộc hoàn toàn vào xe đẩy. Hãy để con quý vị đi những đoạn ngắn. Nếu quý vị đi xa thì hãy chia nhỏ ra bằng các trạm dừng vui chơi.
- Cả gia đình cùng thử đi bộ thay vì đi xe hơi khi có thể được.
- Thiết lập gia quy về việc cho phép được không hoạt động trong thời gian bao lâu và quy định thời gian cùng nhau hoạt động.
- Yêu cầu thân nhân, kể cả ông bà và người chăm sóc, cùng ủng hộ các gia quy mà quý vị đề ra.

Những lời khuyên quan trọng về việc ăn uống và chơi của bé

- Mức độ thèm ăn và hấp thu thức ăn của bé có thể thay đổi hàng ngày.
- Bé cần ăn nhiều bữa nhỏ và ăn phụ thường xuyên.
- Khuyến khích con quý vị ăn chung với gia đình.
- Cho phép con nói là đã no; đừng ép con phải ăn hết thức ăn có trên đĩa của mình.
- Cha mẹ quyết định nên cho bé ăn món gì và ăn vào lúc nào.
- Con cái quyết định liệu chúng có muốn ăn hay không và số lượng là bao nhiêu.
- Ban đầu, các thức ăn mới có thể bị từ chối – hãy kiên nhẫn và tiếp tục cho bé ăn.
- Hãy để con cái tự ăn; hãy sẵn sàng giúp nếu bé cần.
- Luôn luôn cho bé uống bằng ly tách.
- Các thức uống ngọt như nước trái cây, nước ngọt cô đặc và nước ngọt có gas là không cần thiết.
- Nên luôn luôn giám sát và cho bé ngồi khi ăn.
- Tránh các món ăn nhỏ và cứng như các loại hạt và kẹo cứng.
- Các hoạt động như vũ đạo và ra sân chơi nên có thời gian vui chơi năng động tổng cộng ít nhất là một tiếng mỗi ngày.
- Không phải lúc nào quý vị cũng cần chơi chung – hãy tạo một không gian chơi an toàn mà quý vị có thể giám sát.
- Tìm ra những dịp để chơi với các bé khác và sử dụng chỗ chơi tự do ngoài trời trong khu vực quý vị sống khi quý vị có thể.
- Hãy để sẵn đồ chơi giúp bé hoạt động khi ra khỏi nhà để bé được chơi khi có cơ hội.
- Hạn chế thời gian không hoạt động như ngồi trước màn hình.

Được chuẩn bị bởi chương trình 'Filling the Gaps' (Điền chỗ Trống) – Murdoch Childrens Research Institute (Viện Nghiên cứu Trẻ em Murdoch) và Royal Children's Hospital (Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia), Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan (Trung tâm Hoạt động Thể chất Suốt Đời) và Australian Catholic University (Đại học Công giáo Úc châu), Sydney.

© Bản quyền của Bộ Giáo dục năm 2011

Được Chính phủ bang Victoria, Melbourne cho phép.
Được in trên loại giấy bảo vệ môi trường
[insert printer details].