



Cuộc Chiến Cho Ăn với Trẻ Hai Tuổi

Con của quý vị đã được 2 tuổi! Trẻ đang cho quý vị thấy những điều mới mà chúng có thể làm mỗi ngày. Việc ăn uống có thể hỗn độn nhưng trẻ đang học hỏi và trở nên độc lập hơn. Dưới đây là những lời khuyên giúp quý vị và con cảm thấy thích thú với việc ăn uống và giờ ăn.

Đưa trẻ theo cùng trong các chuyến đi đến cửa hàng tạp hóa và chợ nông sản.

- » Chúng sẽ thích học hỏi từ quý vị.
- » Nói về màu sắc và tên của các loại thực phẩm nhìn thấy.
- » Đếm những thứ khác nhau trong cửa hàng.
- » Một số trẻ thích giúp đỡ người lớn bằng cách cầm danh sách hoặc túi đựng đồ có thể tái sử dụng.
- » Nếu có thể, hãy đi mua sắm khi con đã được ngủ đủ và ăn nhẹ.

Chia sẻ bữa ăn và đồ ăn nhẹ với nhau.

- » Cung cấp 3 bữa ăn chính và 2-3 bữa ăn nhẹ mỗi ngày. Bao tử của trẻ còn nhỏ và cần được ăn thường xuyên.
- » Hãy ngồi cùng khi trẻ ăn hoặc uống. Đưa trẻ đi cùng gia đình và cho chúng ngồi trên ghế cao hoặc ghế nâng.
- » Những đồ dùng bằng bạc, cốc và đĩa nhỏ hơn có thể thuận tiện với bàn tay nhỏ của trẻ.
- » Giữa bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ, hãy cho trẻ uống nước lọc.
- » Trẻ hầu như có thể ăn những loại thực phẩm giống như quý vị. Cảnh giác với những thực phẩm có thể gây nghẹn. Tránh: rau sống cứng, nho nguyên quả, xúc xích, các loại hạt, bông ngô, một thìa bơ đậu phộng, thịt miếng và kẹo cứng.
- » Dạy trẻ cách sử dụng cốc nhỏ, không có nắp.

Cho trẻ tham gia vào việc nấu ăn.

Trẻ có thể:

- » Giúp quý vị quyết định loại rau củ cho bữa ăn
- » Rửa trái cây và rau củ
- » Xé xà lách
- » Làm “khuôn mặt” bằng những miếng trái cây và rau củ
- » Đặt khăn ăn, nĩa và thìa lên bàn
- » Bỏ đồ vào thùng rác

Mọi thứ có thể không gọn gàng, nhưng trẻ đang cố gắng hết sức để giúp quý vị. Trẻ sẽ cảm thấy rất vui khi được giúp quý vị. Trẻ cũng có thể sẽ ăn giỏi hơn!

Để trẻ tự ăn đủ lượng thức ăn.

- » Quý vị sẽ quyết định loại thức ăn cho trẻ. Hãy để cho trẻ quyết định ăn những loại nào trong số này và ăn nhiều hay ít.
- » Bao tử của trẻ vẫn còn nhỏ. Bắt đầu với những phần ăn nhỏ của từng loại thực phẩm. Hãy để trẻ tự xin thêm.
- » Đừng lo lắng nếu trẻ không dùng bữa hay đồ ăn nhẹ. Trẻ sẽ ăn nhiều hơn vào một số ngày. Không van nài trẻ ăn hoặc thay thế bằng loại thức ăn khác cho trẻ.
- » Trẻ rất hay đổi ý. Hôm nay trẻ có thể thích thức ăn này, nhưng ngày mai có thể không. Trẻ sẽ học cách thích hầu hết các loại thực phẩm



Trẻ em có thể tham gia WIC cho đến 5 tuổi!

WIC là chương trình dinh dưỡng giúp cải thiện sức khỏe của những người đang mang thai hoặc mới mang thai, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới năm tuổi. Phụ huynh hoặc người giám hộ có thể nộp đơn đăng ký cho trẻ.

WIC cung cấp:

- » Quyền lợi mua thực phẩm lành mạnh hàng tháng
- » Giáo dục dinh dưỡng
- » Tầm soát sức khỏe
- » Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ
- » Giới thiệu đến các dịch vụ sức khỏe và xã hội khác

WIC rất dễ sử dụng!

Mua sắm với thẻ WIC tại cửa hàng tạp hóa và chợ nông sản. Sử dụng Ứng Dụng WICShopper để tìm những loại thực phẩm được WIC chấp thuận. Gặp gỡ trực tiếp hoặc từ xa với nhân viên WIC một cách thuận tiện.

Kiểm tra xem quý vị có đủ tiêu chuẩn không:

- » Gọi tới 1-844-359-3104.
- » Tìm phòng khám WIC địa phương tại doh.wa.gov/FindWIC và đặt lịch hẹn.
- » Truy cập doh.wa.gov/WICRefer và hoàn thành Biểu Mẫu Quan Tâm WIC.

WIC giúp cải thiện chế độ ăn cho trẻ nhỏ và cũng giúp trẻ sẵn sàng đến trường! Trẻ em tham gia WIC cho thấy có sự cải thiện về phát triển học tập.

Thông tin này có trên trang web của chúng tôi bằng những ngôn ngữ sau: Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Việt, Tiếng Ukraina, Tiếng Somali, Tiếng Hàn, Tiếng Tagalog, Tiếng Ả Rập, Tiếng Trung (Quảng Đông), Tiếng Trung (Quan Thoại), Tiếng Marshall, Tiếng Nga: doh.wa.gov/WICOutreachMaterials



DOH 965-025, May 2024 Vietnamese. Đây là tổ chức mang đến cơ hội bình đẳng. Washington WIC không phân biệt đối xử. Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-841-1410. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến WIC@doh.wa.gov.